

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas yang efektif dan aman untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental, menjadikan tubuh lebih bugar serta pikiran lebih tenang dan fokus. Kegiatan ini penting untuk dijadikan rutinitas sehari-hari oleh setiap individu karena membantu menjaga keseimbangan hidup secara menyeluruh. Selain itu, olahraga juga membuka peluang untuk meraih prestasi melalui partisipasi dalam berbagai turnamen dan kejuaraan, yang dapat meningkatkan reputasi, memberikan penghargaan, dan membangun kebanggaan diri.

Olahraga prestasi merupakan kegiatan pembinaan yang bertujuan untuk mencapai pencapaian terbaik dalam bidang olahraga. Perkembangannya di Indonesia sangat pesat, terlihat dari semakin banyaknya cabang olahraga yang maju dan mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Salah satu cabang yang menunjukkan kemajuan signifikan adalah bela diri, seperti karate yang tidak hanya diminati tetapi juga melahirkan atlet berprestasi di tingkat nasional dan internasional. Hal ini membuktikan bahwa olahraga prestasi memiliki peran penting dalam memajukan dunia olahraga sekaligus membentuk generasi yang tangguh dan berdaya saing.

Karate adalah olahraga bela diri yang mengandalkan teknik tangan kosong, dengan istilah yang berasal dari bahasa *Jepang*, yaitu *kara* yang berarti kosong dan *te* yang berarti tangan, sehingga maknanya adalah "tangan kosong" (Indrajaya, 2017). Olahraga ini berasal dari *Jepang* dan melibatkan penggunaan 1

2 tangan serta kaki untuk melakukan pukulan, serangan, dan tendangan. Selain sebagai cabang olahraga, karate juga mengajarkan nilai-nilai disiplin, keseimbangan, dan pengendalian diri, memberikan manfaat fisik, mental, serta emosional bagi para praktisinya.

Pukulan *Gyaku Tsuki* dianggap sebagai teknik yang sangat efektif, terutama untuk menyerang jarak dekat atau memotong serangan lawan. Agar pukulan *Gyaku Tsuki chudan* lebih optimal, kecepatan pukulan memainkan peran penting (Lamusu & Lamusu, 2023). Untuk meningkatkan kecepatan pukulan, latihan yang fokus pada daya ledak otot lengan sangat berguna. Salah satu metode yang efektif adalah dengan menggunakan alat seperti *Resistance bands* dan *ball drops drill*, yang dikenal dengan karet elastis dan bola kecil, yang membantu meningkatkan kekuatan otot dan mendukung kecepatan serta kekuatan pukulan dalam karate.

Penulis melakukan observasi di Karate-Do Tako TNBG Club Mandailing Natal pada tanggal 10 Mei 2024, mulai pukul 15:00 hingga selesai, yang berlokasi di Jl. Willem Iskandar Kel, Pidoli Dolok, Kecamatan Panyabungan, Kabupaten Mandailing Natal. Berdasarkan data awal, populasi *club* ini terdiri dari 30 orang, dan sampel penelitian mencakup 20 atlet yang tercantum dalam lampiran. Klub ini memiliki 20 atlet putra dengan rentang usia 10 hingga 17 tahun. Dari hasil observasi awal, penulis menemukan adanya masalah terkait bentuk dan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki* yang dilakukan oleh atlet putra di Karate-Do Tako TNBG Club Mandailing Natal.

TNBG *Club* adalah singkatan dari Taman Nasional Batang Gadis, pada tahun 2020 senpai A. Rizal H.ST selaku pelatih mendirikan Club karate di balai Taman Nasional batang gadis (TNBG). Club TNBG didirikan di balai Taman Nasional Batang Gadis karena didukung kepala kantor TNBG. Senpai A.Rizal H.ST memiliki sertifikat pelatih tingkat Nasional dan sudah melahirkan atlet-atlet berprestasi pernah bertanding di jenjang Nasional bahkan dikejuaraan Asia

Kemudian penulis melakukan wawancara dengan senpai A.Rizal H. ST menyatakan ada 30 atlet putra dan putri yang aktif latihan di Karate-Do Tako TNBG *Club* ini yakni 6 perempuan dan 24 laki-laki pukulan kemudain pelatih mengatakan *Gyaku Tsuki* sangat sering dipakai dalam pertandingan karate terutama pada kelas pertandingan *kumite*, tetapi kurang baik mengenai ketepatan dan kecepatan. Kemudian kemampuan pukulan ketika latihan terlihat kurang cepat dan bertenaga sehingga tidak menghasilkan poin sehingga perlu adanya latihan yang bertahap.

Resistance bands dan *ball drops drill* adalah alat yang terbuat dari karet elastis dan bola plastik yang berfungsi untuk menambah beban dalam gerakan latihan. Dengan ukuran yang kecil dan praktis, alat ini mudah dibawa dan cocok digunakan di rumah maupun di area latihan. Bompa menyatakan bahwa latihan adalah cara penting bagi seorang atlet untuk mempersiapkan diri dan mencapai penampilan optimal (Bompa, 2019).

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa beberapa atlet belum memiliki kecepatan yang optimal atau masih rendah dalam melakukan pukulan *Gyaku Tsuki* selama latihan dan pertandingan. Oleh karena itu, penulis melakukan percobaan untuk membandingkan pengaruh dua jenis latihan, yaitu *Resistance*

bands dan *ball drops drill*, untuk melihat metode mana yang lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki* pada atlet putra Karate-Do Tako TNBG Club Mandailing Natal dengan melakukan tes kecepatan pukulan. . Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Perbedaan Pengaruh Latihan Pukulan Menggunakan *Resistance bands* dan *Ball drops drill* Terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki* Atlet Putra Karate-Do Tako TNBG Club Mandailing Natal Tahun 2024"**.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang di kemukakan ,maka masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecepatan pukulan *Gyaku-Tsuki* atlet putra Karate-Do Tako TNBG Club Mandailing Natal Tahun 2024.
2. Apa saja variasi latihan yang diberikan untuk meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku-Tsuki* pada atlet putra Karate-Do Tako TNBG Club Mandailing Natal.
3. Apakah latihan *resistance band* berpengaruh terhadap kecepatan pukulan *Gyaku-Tsuki* pada atlet Putra Karate-Do Tako TNBG Club Mandailing Natal Tahun 2024.
4. Apakalah latihan *Ball drops drill* memepengaruhi kecepatan pukulan *Gyaku-Tsuki* pada atlet putra Karate-Do Tako TNBG Club Mandailing Natal.

5. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *Resistance band* dan *Ball drops drill* terhadap kecepatan pukulan *Gyaku-Tsuki* atlet Putra Karate-Do Tako TNBG *Club* Mandailing Natal 2024.
6. Bagaimana latihan kecepatan pukulan diberikan kepada atlet putra Karate-Do Tako TNBG *Club* Mandailing Natal 2024.
7. Apakah pengaruh latihan kecepatan pukulan *gyaku-Tsuki* diberikan sesuai tahapan latihan terhadap atlet putra Karate-Do Tako TNBG *Club* Mandailing Natal tahun 2024.

1.3. Pembatasan masalah

Dengan merujuk pada latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, penulis menetapkan batasan masalah untuk mempersempit pembahasan, yang akan difokuskan pada perbedaan pengaruh latihan pukulan menggunakan *Resistance bands* dan *ball drops drill* terhadap kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki* pada atlet putra Karate-Do Tako TNBG *Club* Mandailing Natal tahun 2024.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah maka dapat ditentukan rumusan masalah sebagai berikut : Berdasarkan penjelasan latar belakang dan identifikasi masalah dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* terhadap pukulan *Gyaku Tsuki* pada atlet putra Karate-Do Tako TNBG Club Mandailing Natal Tahun 2024.
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Ball drops drill* terhadap kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki* pada atlet putra Karate-Do Tako TNBG Club Mandailing Natal Tahun 2024.
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan *Resistance band* dan *Ball drops drill* terhadap kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki* pada atlet putra Karate-Do Tako TNBG Club Mandailing Natal Tahun 2024.

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Resistance band* terhadap kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki* atlet putra Karate-Do Tako TNBG Club Mandailing Natal Tahun 2024 .
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Ball drops drill* terhadap kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki* atlet putra Karate-Do Tako TNBG Club Mandailing Natal.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Resistance band* dan *Ball drops drill* terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki* atlet putra Karate-Do Tako TNBG Club Mandailing Natal 2024.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

1. Secara Teorits

- a. Memberikan manfaat bagi pelatih karate sebagai panduan untuk memahami bahwa setiap cabang olahraga memiliki kelebihan dan karakteristik yang berbeda, yang dapat mendukung perkembangan atlet.
- b. Mengembangkan teori-teori yang berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak terkait, dengan tujuan meningkatkan prestasi dalam olahraga bela diri karate.
- c. Mengungkap salah satu permasalahan yang sering ditemukan dalam olahraga, khususnya dalam cabang karate, untuk mencari solusi yang lebih efektif dalam pembinaan dan latihan.

2. Bagi Atlet

- a. Memeberikan informasi mengenai tingkat kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki* dengan latihan *Restance Band* dan *Ball Drops Drill*.
- b. Menjadi bahan belajar mandiri di rumah dikarenakan alat yang digunakan mudah dibawa kemana saja memudahkan atlet untuk latihan dimana saja

3. Bagi Tako TNBG Club Mandailing Natal

Bentuk latihan ini diharapkan menjadi masukan dan motivasi untuk meningkatkan kualitas pembinaan olahraga di Tako TNBG Club Mandailing Natal.

4. Sebagai wadah untuk meningkatkan kemampuan diri pada saat bertanding dan untuk pencapaian prestasi kedepannya terutama di bidang *kumite* dan *kata (seni)*

