BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan simbol keaktifan sehari-hari pada manusia sehingga membentuk kesehatan jasmani maupun Rohani. Olahraga adalah sebuah gerakan/aktivitas fisik dilakukan secara rutin untuk bisa mewujudkan kinerja fisik agar lebih baik dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. Kondisi fisik yang baik dapat dicapai salah satunya dengan olahraga. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani dan kesehatan, olahraga atau aktivitas fisik merupakan salah satu kegiatan yang perlu dilakukan oleh setiap orang Widiastuti, (2019:2). Olahraga juga sudah menjadi kebutuhan bagi setiap manusia, karena masyarakat semakin menyadari bahwa olahraga sangat berguna untuk meningkatkan produktivitas kerja.

Dalam melaksanakan olahraga manusia mempunyai tujuan yang berbeda, hal ini karena masing-masing manusia melakukan olahraga sesuai dengan tujuan yang diinginkannya. Bahwa ada empat dasar yang menjadi tujuan orang melakukan kegiatan olahraga menurut Sajoto (2000: 17) antara lain: 1. Mereka melakukan kegiatan olahraga untuk rekreasi, 2. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, 3. Mereka melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani, 4. Mereka melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi sebagai sasaran terakhir. Aktivitas olahraga adalah sebuah kegiatan yang dikembangkan untuk membentuk kondisi fisik yang berorientasi untuk meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ke level yang lebih tinggi. Sebuah prestasi bisa diwujudkan dengan didukung beberapa komponen antara lain kondisi fisik, teknik, taktik, serta mental. Komponen

tersebut sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet. Target prestasi dapat ditentukan oleh atlet sendiri dengan memadukan komponen fisik, teknik, taktik maupun kualitas mental yang dimiliki seorang atlet. Jika seorang atlet dalam kondisi fisik yang baik saat latihan maka akan lebih mudah menguasai gerakan teknik. Ketahanan fisik atlet juga berpengaruh terhadap penguasaan teknik yang dipelajari, saat berulangkali melakukan gerakan saat latihan. Kondisi fisik tersebut merupakan ketahanan untuk aktivitas olahraga (Rahman, 2021)

Menurut Wahid dalam Amertha (2020:1) menjelaskan bahwa karate-do merupakan jenis beladiri yang awalnya populer di jepang. Seni beladiri karate diciptakan oleh *Gichin Funakoshi* dimana seorang karate menggunakan tangan kosong untuk melumpuhkan musuhnya. Karatedo jika diartikan secara harfiah mempunyai arti *kara* berarti kosong, langit atau cakrawala *te* berarti tangan yang menyerupai alat fisik utama do berarti jalan seni perkasa. Karate adalah suatu cara menjalankan kehidupan yang tujuannya adalah memberi kemungkinan bagi seseorang agar mampu menyadari daya potensi dirinya. Seorang yang menekuni olahraga karate ini disebut karateka. Dalam olahraga karate terdapat bermacam-macam teknik beladiri yang dipelajari, diantaranya adalah teknik kuda-kuda, teknik tendangan, teknik tangkisan dan teknik pukulan. Teknik pukulan ada beberapa jenis, namun yang awal di pelajari oleh seorang karateka adalah pukulan *oi-tsuki* dan *gyaku tsuki*.

Dalam suatu pertandingan karate, ketepatan pukulan sangat menentukan poin (nilai) yang akan didapat. Terkhusus pada pukulan *gyaku tsuki*, sasaran dari pukulan ini yaitu bagian uluh hati dan wajah tetapi untuk bagian dilakukan dengan mengontrol pukulan. Menurut Amertha (2020:2) menjelaskan bahwa *gyaku tsuki*

adalah teknik pukulan dalam bela diri karate yang mengarah lurus ke depan dengan keras dan cepat, menggunakan tenaga secara maksimal, pukulan *gyaku tsuki* menggunakan tangan memukul yang berlawanan dengan kaki kuda-kuda yang menopang di depan sehingga tangan dan kaki yang memukul ada pada sisi Berlawanan. Pukulan *gyaku-tsuki* adalah pukulan yang melibatkan lengan belakang dan bahu sering disebut dengan pukulan terbalik, dilakukan dengan posisi berlawanan dengan posisi kuda-kuda *zenkutsu-dachi* misalnya, kaki kiri di depan dengan demikian memukul dengan tangan kanan, pukulan *gyaku-tsuki* sering digunakan pada saat pertarungan (kumite) karena pukulan *gyaku-tsuki* sangat efektif dan aman untuk mendapatkan point dalam pertarungan

Pola gerakan *gyaku tsuki* dilakukan dengan pukulan keras dan cepat lurus kearah depan. Untuk menghasilkan pukulan *gyaku tsuki* yang baik maka kecepatan diperlukan saat menggunakan teknik ini. Semakin cepat pukulannya, semakin besar kemungkinan lawan bisa dikalahkan. Namun pukulan *gyaku tsuki* chudan ini juga akan lebih optimal jika unsur kecepatan pukulan menunjang (Lamusu et al., 2023). Menurut Martutu (2019: 2) kecepatan dan ketepatan pukulan merupakan unsur utama yang perlu diperhatikan saat melakukan serangan dalam olahraga karate agar tidak mudah dikena serangan lawan. Kecepatan menentukan seberapa cepat seseorang dapat memukul, melempar, menendang.

Kecepatan menentukan seberapa keras seseorang dapat memukul, melempar, menendang. Dalam kecepatan juga dibahas beberapa bagian antara lain kecepatan otot tungkai dan kecepatan otot lengan. Untuk olahraga karate itu sendiri kecepatan otot lengan dapat memberikan efek yang besar. Kecepatan otot lengan, atau kekuatan otot lengan, adalah kemampuan otot-otot dan saraf di sekitar lengan

untuk menghasilkan tenaga saat digunakan. Kekuatan otot lengan yang lebih besar berkontribusi pada peningkatan kecepatan gerakan lengan, seperti pukulan atau ayunan.

Kecepatan otot lengan sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga karate dikarenakan kecepatan otot lengan berperan penting untuk melontarkan pukulan, oleh sebab itu kecepatan otot lengan adalah komponen yang sangat diperlukan untuk menunjang pukulan atlet agar menghasilkan pukulan yang eksplosif. Untuk mendapatkan kecepatan otot lengan yang bagus, seorang atlet harus melakukan latihan. Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan otot lengan yaitu latihan *resistence band.*

Menurut (Febriyanto & Ismalasari 2020:2) menjelaskan bahwa *Resistance band* adalah sebuah alat olahraga yang berbahan karet dan mudah di bawa kemana-mana. *Resistence band* adalah alat latihan elastis ringan yang berbahan karet yang digunakan untuk penguatan dan mobilitas otot (Safitri, 2019). *Resistence band* membantu menargetkan semua jenis kelompok otot untuk mendapatkan keterlibatan otot penuh untuk memastikan latihan efektif (Munir & Irwan, 2022). Ada beberapa macam bentuk *Resistance band* yaitu: (a) Bentuk tabung terbuat dari karet atau tali sedikit tebal dan panjangnya bervariasi disertai dengan *handle* atau pegangan pada tiap ujungnya untuk tangan dan kaki. (b) Bentuk dasar terbuat dari karet cukup panjang dan lebih mudah menyesuaikan tenaga pada *Resistance band* karena lebih lebar dan stabil tetapi kekurangannya bentuk dasar ini mudah terkena gesekan sehingga mudah robek. (c) Bentuk silikon yang memiliki bentuk unik yang terbuat dari silikon dengan banyak digunakan untuk kepentingan terapi dan rehabilitasi setelah cedera.

Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan pelatih utama dojo Selesai Kabupaten Langkat Sensai Khairul Azman pada Bulan November 2024 permasalahan yang ada di Dojo Selesai Kabupaten Langkat yaitu keterbatasan peralatan latihan di Dojo Selesai Kabupaten Langkat dikarenakan mahalnya peralatan yang digunakan untuk latihan. Permasalahan kedua kurangnya keseriusan dan fokus saat dilakukan latihan rutin, program latihannya masih bersifat sama setiap kali pertemuan. Permasalahan ketiga yang terjadi yaitu lambatnya pukulan *gyaku tsuki* dan kurang tepatnya teknik dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet pemula di Dojo Selesai Kabupaten Langkat.

Kecepatan adalah kombinasi dari kekuatan maka dari itu kecepatan adalah suatu komponen yang sangat dibutuhkan untuk mendukung pukulan atlet Karate Dojo Selesai Kabupaten Langkat, banyak di temukan atlet-atlet yang mengalami kesulitan dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki* secara cepat dan tepat sasaran. Pukulan *gyaku tsuki* yang dilakukan tersebut sering ditangkis lawan, hal ini terjadi karena otot lengan yang belum terbentuk karena pola latihan yang kurang maksimal ataupun metode latihan yang masih kurang dan masih belum tepat sasaran.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti ingin memberikan latihan yang mengarah langsung ke pukulan dengan menggunakan beban yaitu dengan latihan *Resistance band*s. *Resistance band*s adalah alat olahraga terbuat dari karet yang berguna untuk menambah beban pada gerakan. Ukurannya yang kecil dan mudah dibawa menjadikan alat ini cocok digunakan dirumah maupun di area latihan. Alat ini juga memiliki berbagai ukuran dengan varian daya renggang yang berbeda beda. Jenis dari *Resistance band* pun berbeda tinggal menyesuaikan dengan jenis

apa yang paling digunakan. Melihat permasalahan yang ada, terkait dengan kemampuan pukulan, peneliti merasa termotivasi untuk melakukan sebuah penelitian eksperimen dengan judul **"Pengaruh Latihan *Resistance band* Terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku tsuki* Pada Atlet Pemula Karate Dojo Selesai Kabupaten Langkat 2025"**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain:

1. Kurangnya variasi latihan untuk meningkatkan Kecepatan Pukulan *Gyaku tsuki* Atlet Pemula Karate Dojo Selesai Kabupaten Langkat
2. Kurangnya disiplin latihan pada Atlet Pemula Karate Dojo Selesai Kabupaten Langkat
3. Kurangnya alat inventaris latihan untuk meningkatkan Kecepatan Pukulan *Gyaku tsuki* Pada Atlet Pemula Karate Di Dojo Selesai Kabupaten Langkat.
4. Apakah latihan *Resistance band* berpengaruh terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku tsuki* Atlet Pemula Karate Dojo Selesai Kabupaten Langkat

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun batasan-batasan masalah dalam penelitian ini hanya akan membahas tentang Pengaruh Latihan *Resistence Band* terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku tsuki* Atlet Pemula Karate Dojo Selesai Kabupaten Langkat.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu apakah terdapat Pengaruh Latihan *Resistence Band* Terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku tsuki* Atlet Pemula Karate Dojo Selesai Kabupaten Langkat.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penulisan ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Resistence Band* Terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku tsuki* Atlet Pemula Karate Dojo Selesai Kabupaten Langkat.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi semua pihak, adapun manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai bahan kajian dan membawa wawasan bagi para peneliti dan para atlet untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan atlet, khususnya meningkatkan Kecepatan Pukulan *Gyaku tsuki* Atlet Pemula Karate Dojo Selesai Kabupaten Langkat

2. Manfaat paktis

a. Bagi peneliti hasil ini sebagai ilmu pengetahuan yang harus diterapkan dan dikembangkan
b. Bagi pelatih karate, memberikan informasi tentang penggunaan latihan *resistence band* dalam meningkatkan Kecepatan Pukulan *Gyaku tsuki* Atlet Pemula Karate Dojo Selesai Kabupaten Langkat.
c. Bagi atlet, untuk meningkatkan Kecepatan Pukulan *Gyaku tsuki* Atlet Pemula Karate Dojo Selesai Kabupaten Langkat.