

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sebagai salah satu aktivitas fisik manusia pada saat ini sangat berpengaruh terhadap peningkatan harkat dan martabat suatu bangsa. Oleh karena itu sudah saatnya pembinaan olahraga prestasi ditangani secara profesional dengan menerapkan program-program serta metode latihan yang diukur dan dikaji secara ilmiah. Setiap cabang olahraga yang sifatnya kompetitif tentu mengharapkan tercapainya prestasi yang maksimal bagi mereka yang menekuni baik secara individu maupun kelompok atau tim. Itu artinya prestasi dalam cabang olahraga adalah suatu tujuan akhir yang harus di capai suatu kegiatan olahraga prestasi. Untuk mencapai hal tersebut salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan adanya upaya pembinaan dan salah satunya melalui penerapan latihan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan.

Salah satu aspek yang perlu dibina untuk mencapai prestasi yang baik adalah dengan membina kondisi fisik. Sajoto (1988:57) menyatakan bahwa "salah satu faktor penentu dalam pencapaian prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketepatan dan kesehatan olahraga". Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mendapatkan atlet yang berprestasi tinggi faktor yang perlu diperhatikan dan harus dibina adalah faktor kondisi fisik. Dengan memiliki kondisi fisik maka diharapkan usaha dilakukan untuk mencapai prestasi olahraga dapat dicapai. Selanjutnya Harsono (1988:100) mengemukakan bahwa, "perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh

amatlah penting,oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan dengan sempurna.”

Karate adalah salah satu dari sekian banyak cabang olahraga beladiri. Karate juga merupakan ilmu seni beladiri tangan kosong (*kara* = kosong, *te* = tangan), jadi setiap gerakan serangan haruslah bisa mematikan kecepatan dengan kekuatan. Karate merupakan salah satu olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri. Karate juga merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang saat ini banyak digemari oleh anak-anak, remaja, dan orang dewasa baik putera maupun puteri.

Dojo Wadokai Immanuel Medan yang terletak di JL. Slametriadi Kecamatan Polonia Medan. Di dirikan pada tahun 2007 dengan tujuan sebagai wadah dan melatih agar siswa SMA Swasta Kristen Immanuel Medan dapat berprestasi di cabang olahraga Karate , dan juga *dojo* ini dibuka agar disamping belajar, para siswa yang mengikuti latihan Ekstrakurikuler mempunyai disiplin, kesegaran dan motivasi belajar di sekolah baik dimanapun.. *Dojo* Wadokai Immanuel Medan merupakan *dojo* yang resmi dan terdaftar oleh Wadokai Sumut. *Dojo* Wadokai Immanuel Medan dilatih oleh pelatih yang memiliki sertifikat resmi . Pelatih di *Dojo* ini yakni Sempai Wilson Sibarani yang menyandang sabuk hitam DAN I.

Jumlah siswa binaan *Dojo* Wadokai Immanuel Medan berjumlah 23 Orang. Dari jumlah tersebut terdiri atas: sabuk putih 7 orang, sabuk kuning 5 orang, sabuk hijau 3 orang, sabuk biru 8 orang. Inilah Populasi atlet karateka *Dojo* Wadokai Immanuel Medan.

Dojo Wadokai Immanuel Medan juga pernah mengikuti kejuaran karate ditingkat daerah yaitu Kejurda Wadokai se-Sumatera Utara. Latihan yang dilaksanakan di *Dojo* ini 2 kali seminggu yakni pada hari Selasa dan Jumat. Tempat latihan yaitu lapangan SMA Swasta Kristen Immanuel Medan .

Menurut Situmeang Rahman (2010:4), dalam olahraga beladiri karate, materi latihan dibagi atas 3 (tiga) kelompok yaitu:

1. *Kihon* (gerakan dasar) yang mencakup antara lain :

- *Dachi* (kuda-kuda)
- *Uke* (tangkisan)
- *Tsuky* (pukulan)
- *Uchi* (sabetan)
- *Geri* (tendangan)

2. *Kumite* (pertarungan)

3. *Kata* (rangkaian gerakan dasar atau jurus)

ketiga bentuk latihan inilah yang diterapkan kepada karateka yang berlatih di *Dojo* Wadokai Immanuel Medan setiap sesi latihan atau pertemuan.

Dalam konteks ini, peneliti lebih menekankan sasarannya pada gerakan dasar karate yaitu *Tsuki* (pukulan) karena selama peneliti mengamati di *dojo* tersebut dalam beberapa kali observasi yang waktunya adalah hari Selasa mulai tanggal (5, 12, 19) Desember 2011, peneliti memperhatikan sudah banyak peningkatan gerakan dasar baik. Namun ada suatu bentuk gerakan dasar pada pukulan yang belum bisa dikatakan suatu bentuk pukulan yang sempurna karena tidak mempunyai kecepatan terhadap pukulan. Hal ini tampak jelas terlihat pada saat karateka ataupun individu tersebut melakukan latihan *kumite* (pertarungan). Peneliti mengamati beberapa kali pukulan dilakukan oleh peserta *kumite* (pertarungan) yang sedang latihan namun tidak memiliki kecepatan seperti yang diharapkan dan yang seharusnya.

Dalam beladiri karate, pukulan merupakan salah satu teknik yang dominan pada saat bertanding dan merupakan suatu serangan yang sangat efektif. Tanpa adanya kecepatan pukulan,

bentuk pukulan apapun itu tidak akan baik hasilnya. Kurangnya kecepatan pukulan ini tampak jelas terlihat pada bentuk pukulan *Chudan Tsuki* yang dilakukan oleh karateka selama latihan terlebih pada saat *kumite* (pertarungan) di *dojo*. Sedangkan bila dilihat dari pengamatan bahwa bentuk dari pukulan *Chudan Tsuki* yang dilakukan oleh para atlet karateka yang latihan di *dojo* Wadokai Immanuel Medan ini dapat dikatakan kurang baik karena bentuk pukulan dari pengamatan peneliti sangatlah tidak maksimal dari apa yang diharapkan dan juga tidak sesuai dengan buku peraturan karate yang seharusnya memiliki kriteria point. Dalam memenuhi kriteria point itu sebagai berikut : a) Bentuk yang baik. b) Sikap *sportif*. c) Ditampilkan dengan semangat/*spirit* yang teguh. d) Kesadaran. e) Waktu yang tepat. f) Jarak yang tepat. Pukulan *Chudan Tsuki* adalah pukulan lurus ke depan yang diarahkan ke sasaran ulu hati ataupun perut. Bentuk pukulan *Chudan Tsuki* ini diamati khususnya pada karateka putera sabuk biru di *Dojo* Wadokai Immanuel Medan karena karateka yang sabuk biru ini merupakan tingkatan sabuk yang paling tinggi di *dojo* ini yang seharusnya sudah lebih menguasai cara dan bentuk pukulan *Chudan Tsuki* yang baik dan benar.

Disini penulis sangat tertarik melakukan penelitian pada *Dojo* Wadokai Immanuel Medan, karena dari hasil Observasi terhadap *Dojo* Wadokai Immanuel Medan diperoleh Informasi berupa ;

1. Wadokai merupakan perguruan karate yang resmi dan terdaftar di FORKI (Federation Karate Indonesia) yang merupakan Induk Cabang Olahraga Karate di Indonesia.
2. Fasilitas yang terdapat di *Dojo* Wadokai Immanuel Medan sudah sangat memadai dan juga memiliki perlengkapan latihan.
3. Atlet karate Putra *Dojo* Wadokai Immanuel Medan pernah mengikuti event kejuaraan yaitu: Kejurda Sumut tahun 2009. Namun tidak memperoleh seperti apa yang diharapkan terutama

oleh pelatih. Hal ini diungkapkan langsung oleh *sempai* Wilson Sibarani ketika penulis melakukan observasi dan wawancara pada tanggal 5-19 Desember 2012.”Atlet *Dojo* Wadokai Immanuel Medan (khususnya pada sabuk biru) yang saat ini saya bini/latih belum memperoleh hasil yang memuaskan,seharusnya bila dilihat dari yang dilatih, lama latihan, dan program latihan yang saya berikan terhadap Atlet *Dojo* Wadokai Immanuel Medan ini sudah dapat meraih prestasi yang membanggakan,”tutur pelatih kepada peneliti. Setelah melakukan wawancara dengan pelatih *dojo* Wadokai Immanuel Medan timbul pertanyaan dalam diri penulis yaitu: “mengapa *Dojo* Wadokai Immanuel Medan belum pernah memperoleh prestasi yang membanggakan seperti yang diharapkan oleh pelatih selama melatih?. Jika dibandingkan dengan lamanya latihan dan program latihan yang diberikan prestasi yang diperoleh masih tergolong kurang baik.

Dari hasil pengamatan peneliti dan informasi yang diperoleh dari pelatih bahwa karateka sabuk Biru *Dojo* Wadokai Immanuel Medan belum dapat meraih prestasi yang cukup membanggakan. Dugaan sementara penulis mengarah kondisi fisik yang masih lemah terutama pada pukulan *chudan tsuki* yang masih lambat dan belum bertenaga serta mudah ditangkis oleh lawan pada saat *kumite*. Hal ini disebabkan kurangnya *power* otot lengan pada atlet *Dojo* Wadokai Immanuel Medan. Dan terlihat jelas bahwa atlet karateka putra sabuk Biru *Dojo* Wadokai Immanuel Medan ketika berlatih masih lambat dan belum memiliki *power* ketika melakukan pukulan *chudan tsuki* yang benar dan pada saat melakukan *kumite*, yang dilancarkan jarang memperoleh nilai (*point*). Karena *Chudan Tsuki* adalah pukulan yang dominan digunakan pada *kumite* yang membutuhkan kecepatan agar memperoleh *point*.

Akhirnya peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian di *Dojo* Wadokai Immanuel Medan, untuk mengetahui faktor apa saja yang mendukung dalam pelaksanaan pukulan *Chudan*

Tsuki. Peneliti melihat kemampuan pukulan *Chudan Tsuki* sudah benar namun *power* otot lengan dan kecepatan pukulan perlu ditingkatkan, karena dalam *kumite* sangat dituntut untuk bisa memukul dengan tenaga dan kecepatan yang maksimal supaya lawan sulit untuk mengantisipasi serangan yang akan dilakukan.

Untuk mempertegas dugaan tersebut maka peneliti membuat suatu tes pendahuluan untuk memastikan bahwa kurangnya kecepatan pukulan yang juga berpengaruh terhadap *power* otot lengan dengan menggunakan *Medicine ball* terhadap karateka putra sabuk biru di *Dojo Wadokai Immanuel Medan* tahun 2012. Berikut hasil tes pendahuluan *medicine ball* dengan norma *medicine ball* dapat dilihat pada lampiran.

Setelah dibandingkan dengan hasil *medicine ball* karateka dengan norma *medicine ball*, maka karateka yang diteliti oleh peneliti ini berada pada kurang. Berarti bentuk pukulan memang tidak baik. Didalam penelitian ini penulis berharap dengan latihan komponen fisik maka peningkatan *power* otot lengan dan kecepatan pukulan *chudan tsuki* juga meningkat.

Dengan situasi demikian, maka muncul suatu pemikiran untuk mengungkapkan apakah bentuk latihan selama ini dilakukan kurang mendukung atau tidak sesuai dengan tujuan sasaran latihan. Maka untuk itu penelitian ini peneliti akan mencoba memberikan bentuk *plyometrik* dengan latihan *Incline Push-up* dan *Whellbarrow* yang mempunyai sasaran terhadap peningkatan *power* otot lengan dan kecepatan pukulan. Berikut hasil tes pendahuluan kecepatan pukulan *chudan tsuki* dapat dilihat pada lampiran.

Dari hasil data pendahuluan yang ada pada lampiran, jika dibandingkan dengan salah satu karateka yang pernah mewakili Sumatera Utara yaitu Kimtawin Chan, jelas tampak kecepatan pukulan sangat berbeda, maka itu perlu ditingkatkan pada sabuk biru pada *Dojo Wadokai Immanuel Medan*. Banyak bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan

pukulan diantaranya adalah *Plyometrics*. A Chu (2000 : 8) bahwa “ *plyometrics* merupakan latihan khusus yang memiliki otot- otot untuk menghasilkan kekuatan maksimum dengan lebih cepat “.

Dari sekian banyak bentuk-bentuk latihan *Plyometrics* yang ada, dalam penelitian ini, peneliti memilih bentuk latihan yang digunakan adalah *incline push-up* dan *wheelbarrow*

Berdasarkan uraian dan penjelasan diatas maka perlu dilakukan penelitian tentang perbedaan pengaruh latihan *incline push-up* dan *wheelbarrow* terhadap *power* otot lengan dan hasil kecepatan pukulan *Chudan Tsuki* pada Karateka Putra Sabuk Biru *Dojo Wadokai Immanuel Medan* tahun 2012.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah menuangkan kedalam tulisan yang akan dihadapi pada suatu penelitian. Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka diperoleh gambaran tentang yang dihadapi.

Dalam penelitian ini masalah yang diteliti dapat didentifikasi sebagai berikut: Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi *power* otot lengan dan kecepatan pukulan *Chudan Tsuki* dalam karate? Apakah latihan *Incline push-up* dapat meningkatkan *power* otot lengan dalam karate? Apakah latihan *Whellbarrow* dapat meningkatkan *power* otot lengan dalam karate? Apakah latihan *incline push-up* dapat meningkatkan kecepatan pukulan *chudan tsuki* dalam karate?. Apakah latihan *Whellbarrow* dapat meningkatkan kecepatan pukulan *chudan tsuki* dalam karate? Dari latihan *incline push-up* dan latihan *Whellbarrow* manakah yang lebih besar pengaruhnya terhadap peningkatan *power* otot lengan dalam karate?. Dari latihan *incline push-*

up dan latihan *Whellbarrow* manakah yang lebih besar pengaruhnya terhadap kecepatan pukulan *Chudan Tsuki* dalam karate?.

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi interpretasi yang salah dan sebagai pembatasan masalah dalam penelitian yang telah dilakukan maka perlu kiranya menentukan pembatasan masalah yang akan dicapai untuk mendapatkan informasi. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah: “pengaruh latihan *incline push-up* dan latihan *whellbarrow* terhadap *power* otot lengan dan hasil kecepatan pukulan *chudan tsuki* pada karateka putra sabuk biru *Dojo Wadokai Immanuel Medan Tahun 2012.*”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah dapat dirumuskan permasalahan yang diteliti adalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan *incline push-up* terhadap *power* otot lengan pada karateka sabuk biru *dojo Wadokai Immanuel Medan tahun 2012* ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *whellbarrow* terhadap *power* otot lengan pada karateka sabuk biru *dojo Wadokai Immanuel Medan tahun 2012* ?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya dari latihan *incline push-up* dan latihan *whellbarrow* terhadap *power* otot lengan pada karateka sabuk biru *dojo Wadokai Immanuel Medan tahun 2012* ?
4. Apakah ada pengaruh latihan *incline push-up* terhadap kecepatan pukulan *chudan tsuki* pada karateka sabuk biru *dojo Wadokai Immanuel Medan tahun 2012* ?

5. Apakah ada pengaruh latihan *whellbarrow* terhadap kecepatan pukulan *chudan tsuki* pada karateka sabuk biru *dojo* Wadokai Immanuel Medan Tahun 2012?
6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya dari latihan *incline push-up* dan latihan *whellbarrow* terhadap kecepatan pukulan *Chudan Tsuki* pada karateka sabuk biru *dojo* Wadokai Immanuel Medan tahun 2012 ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *incline push-up* terhadap *power* otot lengan pada karateka sabuk biru *dojo* Wadokai Immanuel Medan tahun 2012.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *whellbarrow* terhadap *power* otot lengan pada karateka sabuk biru *dojo* Wadokai Immanuel Medan tahun 2012.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pangaruhnya antara latihan *incline push-up* dan latihan *whellbarrow* terhadap *power* otot lengan pada karateka sabuk biru *dojo* Wadokai Immanuel Medan tahun 2012.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *incline push-up* terhadap kecepatan pukulan *chudan tsuki* pada karateka sabuk biru *dojo* Wadokai Immanuel Medan Tahun 2012.
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *whellbarrow* terhadap keceptan pukulan *chudan tsuki* pada karateka sabuk biru *dojo* Wadokai Immanuel Medan Tahun 2012.
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *incline push-up* dan *whellbarrow* terhadap kecepatan pukulan *chudan tsuki* pada karateka sabuk biru *dojo* Wadokai Immanuel Medan Tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan akan bermanfaat bagi pelatih dan pembina serta insan olahraga. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai sumbangan pemikiran untuk menyusun program latihan dalam pembina prestasi khususnya pada cabang karate bagi pelatih pada umumnya dan khususnya pelatih yang ada di *dojo* Wadokai Immanuel Medan.
2. Bagi atlet dapat meningkatkan *power* otot lengan dan kecepatan pukulan *chudan tsuki* dalam olahraga karate.
3. Memberikan masukan bagi pelatih dalam upaya peningkatan *power* otot lengan dan kecepatan pukulan *chudan tsuki*.