

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga yang tinggi tentu selalu didambakan oleh setiap atlet, terutama bagi atlet atau mereka yang menekuninya baik secara individu atau kelompok. Untuk mencapai hal tersebut, cara yang tepat dilakukan adalah adanya upaya pembinaan dan latihan untuk setiap cabang olahraga prestasi dengan suatu program latihan yang baik menurut aturan dan ketentuan yang berlaku dalam berlatih.

Salah satu yang perlu dibina untuk mencapai suatu prestasi yang baik adalah dengan pembinaan kondisi fisik. Grosser (2004:3) menyatakan “kondisi fisik adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi dan realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan dan motivasi); kondisi fisik terdiri dari kekuatan, kelincahan, koordinasi, tenaga (*power*), daya tahan dan lain sebagainya”.

Harsono (1997:3) mengatakan bahwa “apabila kondisi fisik baik, maka ia akan cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang akan dilatih”. Teknik yang dimaksud disini adalah latihan untuk mempermahirt teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk cabang olahraga yang dilakukan atlet. Selain kondisi fisik dan teknik, faktor lain yang harus dilatih adalah teknik dan mental. Keempat aspek tersebut di atas harus sejalan agar diperoleh prestasi yang maksimal.

Dalam karate pukulan merupakan salah satu teknik yang dominan. Salah satu teknik pukulan adalah pukulan *gyaku tsuki chudan*, yang artinya teknik pukulan dengan memotong serangan lawan / balikan serangan lawan ke arah ulu hati. Tangan memukul berlawanan arah dengan kaki, pinggul diputar untuk mendapatkan pukulan yang maksimal.

Pukulan *gyaku tsuki chudan* merupakan pukulan yang dominan dilakukan seorang atlet karate dalam komite (petarungan) diantara pukulan lain seperti *Oi-Tsuki Chudan*, *Oi-Tsuki Jodan* dan *Uraken*. Namun demikian, pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* tersebut sering kali tidak menghasilkan nilai. Padahal apabila pukulan ini benar dan dilakukan dengan kecepatan yang baik serta dikombinasikan dengan teknik pukulan dan tepat mengenai sasaran yaitu ulu hati akan mendapat nilai satu (*ippon*) dalam komite sebagaimana yang telah diatur dalam peraturan WKF 2000

Dojo Capital Karate Club Medan yang terletak di Jl. T.Cik Ditiro No. 53 Medan didirikan pada tahun 2001 dengan tujuan sebagai wadah untuk membina dan melatih anggota yang berbakat dan sebagai beladiri pada setiap individu. Perguruan *Dojo Capital Karate Club Medan* merupakan perguruan karate yang resmi dan terdaftar oleh FORKI Sumut. Perguruan ini menerima anggota tidak terbatas akan tetapi yang diterima sebagai anggota umur 8 (delapan) tahun ke atas.

Perguruan *Dojo Capital Karate Club Medan* dilatih oleh pelatih yang memiliki sertifikat resmi dan berpengalaman. Pelatih di *Dojo* ini yakni *Sempai*

Jepta Artono Ujung yang menyangang sabuk hitam DAN II dan ada juga asistennya *sempai* Suwandi Lieanto yang menyangang sabuk hitam DAN II.

Jumlah siswa binaan *Dojo Capital Karate Club* Medan berjumlah 30 Orang. Jumlah tersebut terdiri atas: sabuk putih 6 orang, sabuk kuning 7 orang, sabuk hijau 6 orang, sabuk biru 10 orang dan sabuk coklat 1 orang. Inilah Populasi atlet karateka *Dojo Capital Karate Club* Medan.

Dalam konteks ini, peneliti lebih menekankan sasarannya pada gerakan dasar karate yaitu *gyaku tsuki* (pukulan) karena selama peneliti mengamati *Dojo* tersebut dalam beberapa kali observasi, 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). Dari beberapa pukulan yang dilakukan oleh peserta *kumite* yang sedang latihan tidak memiliki kecepatan seperti yang diharapkan dari yang seharusnya.

Dari penjelasan di atas, terlihat hasil prestasi yang diraih oleh *Dojo Capital Karate Club Medan* khususnya pada sabuk kuning sampai biru belum sesuai dengan yang diharapkan oleh pelatih yaitu dapat meraih juara dalam setiap pertandingan yang di ikuti. Hal ini diungkapkan langsung oleh *sempai* Jepta Artono Ujung ketika penulis melakukan observasi dan wawancara pada tanggal 03-21 Oktober 2011. “Atlet *Dojo Capital Karate Club Medan* (Khususnya pada sabuk kuning sampai sabuk biru) yang saat ini saya

bina/latih belum memperoleh hasil yang memuaskan, seharusnya bila dilihat dari lamanya latihan dan program latihan yang saya berikan terhadap atlet *Dojo Capital Karate Club* Medan ini sudah dapat meraih prestasi yang membanggakan,” tutur pelatih kepada peneliti. Hal ini terlihat juga pada latihan atau komite latihan (*sparing partner*), dimana karateka putera tidak menghasilkan pukulan *gyaku tsuki chudan* yang baik pada saat latihan, karateka menunjukkan hal-hal sebagai berikut:

1. Pukulan *gyaku tsuki* selalu diantar,
2. Pukulan *gyaku tsuki* tidak tepat mengenai sasaran,
3. Pukulan *gyaku tsuki* tidak cepat di tarik,
4. Pukulan *gyaku tsuki* selalu di kepal keras dan memukul dengan kaku (tidak rileks).

Hasil pengamatan peneliti dan informasi yang diperoleh dari pelatih bahwa atlet karateka sabuk kuning sampai sabuk biru *Dojo Capital Karate Club* Medan belum dapat meraih prestasi yang cukup membanggakan. Dugaan sementara penulis mengarah kepada teknik yang masih lemah terutama pada kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* yang masih lambat dan belum bertenaga serta mudah ditangkis oleh lawan pada saat kumite. Terlihat jelas bahwa ketika berlatih atlet karateka putra sabuk Biru *Dojo Capital Karate Club* Medan masih lambat dan belum memiliki kecepatan ketika melakukan pukulan *gyaku tsuki chudan* sehingga pada saat melakukan kumite, pukulan yang dilancarkan jarang memperoleh nilai (*point*).

Untuk mempertegas dugaan tersebut maka peneliti melakukan tes kecepatan pukulan terhadap atlet Karateka Putra sabuk kuning sampai Sabuk Biru *Dojo Capital Karate Club* Medan sebanyak 22 orang yang dilakukan pada tanggal 30 Januari 2012. Berikut ini adalah daftar hasil tes kecepatan awal atlet Karateka Putra sabuk kuning sampai kuning samapai sabuk biru.

Tabel 1.1 Tes Awal Hasil Kecepatan *gyaku tsuki chudan*

No.	Nama Atlet	Waktu Kecepatan Pukulan			Waktu tercepat	Kategori
		I	II	III		
1.	Sabam Josua	0,28	0,27	0,26	0,26	Kurang
2.	Dicki Adreas	0,25	0,24	0,24	0,24	Kurang
3.	Ekky Ari	0,30	0,28	0,30	0,28	Kurang
4.	Ronaldy S	0,31	0,31	0,32	0,31	Kurang
5.	Januwarto	0,30	0,29	0,28	0,28	Kurang
6.	M Akmal	0,29	0,31	0,32	0,29	Kurang
7.	Ade Fadli	0,30	0,30	0,33	0,30	Kurang
8.	Sandego	0,28	0,31	0,32	0,28	Kurang
9.	Daniel	0,24	0,27	0,28	0,24	Kurang
10.	Ahmad	0,30	0,33	0,34	0,30	Kurang
11.	Indra	0,29	0,30	0,31	0,29	Kurang
12.	Alex	0,30	0,28	0,32	0,28	Kurang
13.	Joel	0,25	0,24	0,25	0,24	Kurang
14.	Ovandi	0,23	0,29	0,29	0,23	Kurang
15.	Risky	0,24	0,23	0,24	0,23	Kurang
16.	Boni	0,25	0,26	0,26	0,25	Kurang
17.	Chaleb	0,27	0,28	0,30	0,27	Kurang
18.	Gunawan	0,22	0,23	0,26	0,22	Kurang
19.	Daniel Saputra	0,22	0,24	0,25	0,22	Kurang
20.	Aria	0,24	0,27	0,28	0,24	Kurang
21.	Leo	0,28	0,29	0,31	0,28	Kurang
22.	Teuku	0,27	0,29	0,31	0,27	Kurang

Melihat hasil pukulan pada tabel Atlet Karateka putra yang pernah mewakili SUMUT yaitu Andre Aronta dibandingkan dengan hasil pukulan karateka putera sabuk kuning sampai sabuk biru wadokai *Dojo Capital Karate Club* Medan. Maka dapat disimpulkan bahwa pukulan karateka putra sabuk

kuning sampai sabuk biru *Dojo Capital Karate Club* Medan masih tergolong kurang dan lemah. Artinya kecepatan pukulan atlet masih perlu ditingkatkan dengan memberikan bentuk-bentuk latihan yang mendukung terhadap pukulan *gyaku tsuki chudan*.

Tabel 1.2 Tes Hasil Pukulan *gyaku tsuki chudan* Kejuaraan Daerah

No.	Nama Atlet Pemanding	Waktu kecepatan pukulan			Waktu tercepat
		I	II	III	
1.	Andre Aronta	0,16	0,17	0,17	0,16

Oleh karena itu penulis melakukan penelitian faktor kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* yang merupakan salah satu teknik serangan dengan pukulan yang dipergunakan untuk memperoleh nilai atau angka dalam pertandingan yakni dengan memberikan perlakuan dengan bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan*. Adapun bentuk latihan yang diterapkan adalah latihan karet (katrol darat) dan latihan memukul di dalam air.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas maka perlu dilakukan penelitian tentang “Perbedaan Pengaruh Latihan Karet (Katrol Darat) dan Latihan Memukul di Dalam Air terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* pada Karateka Putra Sabuk Kuning sampai Sabuk Biru *Dojo Wadokai Capital Karate Club* Medan Tahun 2013.”

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 diidentifikasi sebagai berikut: Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* dalam karate? Apakah faktor alam dapat mempengaruhi kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* dalam karate? Apakah faktor program latihan dapat mempengaruhi kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* dalam karate? Apakah dengan menguasai teknik-teknik karate dapat mempengaruhi kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* dalam karate? Apakah dengan unsur-unsur fisik yang baik dapat mempengaruhi kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* dalam karate? Apakah latihan karet (katrol darat) dapat meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* dalam karate? Apakah latihan memukul di dalam air dapat meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* dalam karate?. Latihan manakah yang lebih baik antara latihan karet (katrol darat) dan latihan memukul di dalam air terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* 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 atau data manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan karet (katrol darat) dan

latihan memukul di dalam air terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* pada karateka putra *Dojo Wadokai Capital Karate Club* Medan Tahun 2013.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah ada pengaruh latihan karet (katrol darat) terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* pada karateka *Wadokai Dojo Capital Karate Club* Medan tahun 2012.
2. Apakah ada pengaruh latihan memukul di dalam air terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* pada karateka *Wadokai Dojo Capital Karate Club* Medan Tahun 2013?
3. Manakah yang lebih baik latihan karet (katrol darat) dengan latihan memukul di dalam air terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* pada karateka *Wadokai Dojo Capital Karate Club* Medan tahun 2013?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan karet (katrol darat) terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* pada karateka putra karateka *Wadokai Dojo Capital Karate Club* Medan Tahun 2013.
2. Pengaruh latihan memukul di dalam air terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* pada karateka putra *Wadokai Dojo Capital Karate Club* Medan Tahun 2013.

3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan karet (katrol darat) dan memukul di dalam air terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* pada karateka putra *Wadokai Dojo Capital Karate Club* Medan Tahun 2013.

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 Dojo Capital Karate Club* Medan.
2. Bagi atlet dapat meningkatkan kecepatan pukulan *chudan tsuki* dalam olahraga karate.
3. Memberikan masukan bagi pelatih dalam upaya peningkatan kecepatan pukulan *chudan tsuki*.
4. Bagi peneliti dapat memperkaya wawasan ilmu pengetahuan keolahragaan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti untuk melakukan penelitian berikutnya supaya lebih baik.
5. Sebagai bahan kontrol untuk atlet didalam menjalankan program latihan yang benar, khususnya untuk peningkatan kecepatan pukulan.