

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. Olahraga juga telah menyangkut kebutuhan setiap individu karena melakukan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilihat dari antusias masyarakat disetiap kegiatan-kegiatan olahraga. persaingan olahraga saat ini makin ketat, prestasi bukan lagi milik perorangan, tetapi sudah menyangkut harkat dan martabat suatu bangsa. Itulah sebabnya berbagai daya dan upaya dilakukan untuk menempatkan atletnya sebagai juara pada berbagai kejuaraan olahraga, baik yang melibatkan nama suatu daerah, provinsi, maupun bangsa.

Salah satu cabang olah raga yang dapat membentuk kesehatan fisik dan mental adalah olah raga bela diri karate, disamping itu olah raga bela diri karate adalah olah raga prestasi yang dipertandingkan baik di arena regional maupun Internasional. Dalam olah raga bela diri karate yang sering dipertandingkan adalah nomor *kata* dan *kumite*. Cabang olahraga bela diri, khususnya karate yang berasal dari Negara Jepang sangat cepat berkembang di Indonesia. Hal ini ditandai dengan banyaknya perkumpulan olah raga beladiri karate yang telah berdiri. Salah satunya adalah perguruan WADOKAI (*Wadoryu*).

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 Komplek Kejaksaan Simpang Selayang Medan setiap sesi latihan ataupun pertemuan.

Menurut Rahman Situmeang (2008:1),” Secara harafiah *karate-do* berasal dari kata *kara*, *te*, dan *do* masing-masing mempunyai arti (*kara*=kosong, *te*=tangan, dan *do*=jalan). Jadi secara keseluruhan *karate-do* merupakan suatu jalan atau jajaran dengan tangan kosong yang bertujuan untuk meningkatkan disiplin pribadi serta membentuk manusia seutuhnya”. Dalam cabang beladiri karate ada dua jenis komponen gerak yang dipertandingkan yaitu : *kata* dan *kumite*.

Dalam karate dikembangkan teknik keterampilan pukulan dan tendangan hingga ketinggian mahir yaitu tingkatan dimana seseorang dapat melakukan suatu gerak pukulan dan tendangan dengan cepat dan tepat.

Menurut Harsono (1988:216),”kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Menurut peraturan baru WKF 2012 Pada saat ini *Kumite* (pertarungan bebas) diperlukan kecepatan dan pukulan yang akurat ke daerah sasaran yang salah satunya adalah pukulan *Gyaku*

tsuki yang memperoleh nilai 1 (*Yuko*). Pukulan yang dilakukan dengan posisi tangan lurus memukul ke arah perut disebut dengan *Gyaku tsuki*. Dan Kecepatan pukulan *Gyaku tsuki* yang baik diperoleh dari latihan yang berulang-ulang dan terprogram (*Overload*). Untuk itu pukulan *Gyaku tsuki* perlu dilatih agar menghasilkan teknik pukulan yang bagus.

Dalam konteks ini, penelitian lebih menekankan sarannya pada gerakan dasar *Gyaku* (pukulan). karena selama peneliti mengamati di *Dojo* tersebut dalam beberapa kali observasi yang waktunya adalah hari Minggu mulai tanggal (8,15,22,) April 2012, peneliti memperhatikan sudah banyak peningkatan gerakan dasar pada pukulan yang belum bisa dikatakan suatu bentuk pukulan yang kurang sempurna karena bentuk dan gerakan atlet masih kurang sempurna karena pukulan belum mengenai sasaran pukulan. Hal ini tampak jelas terlihat pada saat karateka ataupun individu tersebut melakukan latihan *kumite* (pertarungan). Diamati berkali-kali pukulan dilakukan peserta *kumite* (pertarungan) sewaktu latihan, tidak memiliki tehnik pukulan yang sempurna, tidak 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 dibandingkan dengan tendangan. Tanpa adanya kecepatan, bentuk pukulan apa pun itu tidak akan baik hasilnya. Kurangnya kecepatan pukulan ini tampak jelas terlihat pada bentuk pukulan *Gyaku Tsuki* yang dilakukan oleh para atlet karateka yang latihan di *Dojo Wadokai* Simpang Selayang Medan ini dapat dikatakan kurang baik karena bentuk, sasaran dan teknik pukulan dari pengamatan peneliti sangatlah tidak maksimal dari apa yang diharapkan dan juga tidak sesuai dengan buku peraturan karate yang seharusnya memiliki kriteria point. Suatu tehnik dinilai apabila memenuhi kriteria bentuk yang baik, sikap sportif, ditampilkan dengan sempurna, kesabaran, waktu yang tepat, jarak yang benar. Sedangkan pukulan *Gyaku Tsuki* adalah pukulan lurus kedepan yang

diarahkan kerah uluhati ataupun perut. Bentuk pukulan *Gyaku tsuki* ini diamati khususnya pada karateka putra sabuk kuning di *Dojo Wadokai* Simpang Selayang Medan karena karateka yang sabuk kuning ini merupakan tingkatan sabuk yang paling tinggi di *Dojo* ini yang seharusnya sudah lebih menguasai cara dan bentuk pukulan *Gyaku Tsuki* yang baik dan benar

Menurut Namiek (1985:39) mengatakan Bahwa “ Pukulan *Gyaku Tsuki* adalah Pukulan berlawanan, bila kaki kiri kedepan maka yang memukul adalah tangan kanan dan sebaliknya.”Untuk mempertegas dugaan tersebut maka peneliti melakukan tes data awal hasil teknik pukulan *Gyaku Tsuki* terhadap atlet Karateka Putra Sabuk Kuning *Dojo Wadokai* Simpang Selayang Medan yang dilakukan pada tanggal 15 April 2012.

Berikut ini tabel norma penilaian teknik pukulan *Gyaku tsuki*:

Rentang	Kategori
60 keatas	Sangat baik
47 – 59	Baik
31 – 46	Sedang
16 – 30	Kurang
0 – 15	Sangat kurang

Tabel 1. Norma penilaian keterampilan teknik pukulan *Gyaku Tsuki*

<http://sunarhosblog.blogspot.com/2010/06/norma-tes-dan-pengukuran.html>

Dengan melihat bentuk pukulan pukulan pada atlet karateka putra sabuk kuning yang di ambil pada tanggal 9 Mei 2012 dan dibandingkan dengan norma penilaian keterampilan teknik pukuan *Gyaku tsuki*, berarti pukulan atlet *Dojo Wadokai* Simpang Selayang Medan

kurang maksimal. Yang dikatakan maksimal apabila teknik memperoleh nilai 47 – 59 dan 60 keatas yang dikatakan baik dan sangat baik pukulan. Artinya teknik pukulan karateka putra sabuk kuning *Dojo Wadokai* simpang selayang Medan masih perlu ditingkatkan dengan bentuk latihan yang mendukung kepada peningkatan teknik pukulan *Gyaku Tsuki*.

Dari sekian banyak bentuk-bentuk latihan Tudor O. *Bompa* yang ada dalam penelitian ini, peneliti memilih bentuk latihan yang digunakan adalah metode latihan memukul bola kecil yang digantung. Karena bentuk latihan ini dapat meningkatkan tehnik pukulan .

Isu sentral yang menjadikan latar belakang masalah adalah untuk mengetahui upaya meningkatkan tehnik pukulan *Gyaku Tsuki* dengan menggunakan latihan memukul bola kecil yang digantung pada karateka putera sabuk kuning *Dojo Wadokai* Komplek Simpang Selayang Medan Tahun 2012.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Faktor – faktor apa sajakah yang dapat meningkatkan teknik pukulan *Gyaku Tsuki* pada karate? Bagaimanakah cara meningkatkan teknik pukulan *Gyaku Tsuki* ? Bentuk latihan apakah yang dapat meningkatkan tehnik pukulan *Gyaku Tsuki* ? Apakah melalui metode latihan memukul bola kecil yang digantung, atlet dapat meningkatkan tehnik pukulan *Gyaku Tsuki* ?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang melebar dan untuk membuat sasaran pembahasan masalah lebih terfokus maka perlu dibuat pembatasan masalah. Adapun yang menjadi

pembatasan masalah adalah upaya meningkatkan tehnik pukulan *Gyaku Tsuki* dengan menggunakan latihan memukul bola yang digantung pada karateka putera sabuk kuning *Dojo Wadokai* Komplek Simpang Selayang Medan Tahun 2012.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah maka dapat dirumuskan: Bagaimakah meningkatkan tehnik pukulan *Gyaku Tsuki* melalui latihan Memukul bola kecil yang digantung pada atlet karateka putera sabuk kuning *Dojo Wadokai* Komplek simpang selayang Medan Tahun 2012 ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk tehnik pukulan *Gyaku Tsuki* sabuk kuning *Dojo Wadokai* Komplek Simpang Selayang Medan Tahun 2012.
2. Untuk meningkatkan tehnik pukulan *Gyaku Tsuki* dengan menggunakan latihan Memukul bola yang digantung pada karateka putera sabuk kuning *Dojo Wadokai* Komplek Simpang Selayang Medan Tahun 2012

F. Manfaat Penelitian

A. Manfaat Teoritis

1. Menemukan teori/ pengetahuan baru tentang untuk meningkatkan Teknik pukulan *Gyaku Tsuki* melalui metode latihan Memukul bola yang digantung
2. Sebagai sumbangan untuk mengungkapkan dari sekian banyak masalah dalam peningkatan prestasi olahraga karate
3. Sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

A. Manfaat Secara Praktis

1. Manfaat bagi atlet :

- Dapat meningkatkan tehnik pukulan *Gyaku Tsuki* atlet
- Sebagai informasi betapa pentingnya Memukul bola kecil yang digantung pada atlet karateka, terhadap peningkatan tehnik pukulan *Gyaku Tsuki* pada atlet karateka.
- Dapat mengambil nilai yang terkandung didalamnya keberanian, percaya diri, kesehatan, serta dapat mengalami pertumbuhan dan perkembangan atlet.

2. Manfaat Bagi Pelatih :

- Sebagai bahan masukan pelatih untuk meningkatkan tehnik pukulan *Gyaku Tsuki*
- Menjadi inspirasi pengetahuan untuk menemukan bentuk latihan Memukul bola kecil yang digantung sebagai peningkatan teknik pukulan *Gyaku tsuki* pada atlet karate

3. Manfaat Bagi Mahasiswa :

- Sebagai informasi bagi mahasiswa olahraga terutama jurusan kepelatihan tentang bentuk- bentuk latihan yang menggunakan media.

4. Manfaat Bagi Club :

- Adanya peningkatan kualitas latihan dan pelatihan yang berakibat terhadap peningkatan atlet dan pelatih, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas *club* secara keseluruhan.