

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Karate adalah salah satu olahraga khususnya cabang olahraga beladiri yang cukup berkembang lama di Indonesia. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di nasional maupun internasional. Dalam cabang olahraga beladiri karate ada dua jenis komponen gerak yang dipertandingkan yaitu *kata* dan *kumite*. Menurut Nakayama (1981:04) bahwa “*Kata* adalah jurus yang merupakan perpaduan dari semua teknik dasar yaitu tangkisan, tinjauan, sentakan atau hentakan dan tendangan yang dirangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan dalam bentuk yang pasti”. “*Kumite* adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan menampilkan teknik-teknik”. Cabang olahraga beladiri, khususnya karate yang berasal dari negara Jepang sangat cepat berkembang di Indonesia. Hal ini ditandai dengan banyaknya perkumpulan olahraga beladiri karate yang telah berdiri. Salah satunya adalah KKNSI (Kesatuan Karate-do Naga Sakti Indonesia)

Dojo KKNSI (Kesatuan Karate-do Naga Sakti Indonesia) Methodist – 7 Medan dengan tujuan sebagai wadah untuk membina dan melatih atlet yang berbakat dalam beladiri karate. Latihan sudah berlangsung lebih kurang tiga tahun dan di pimpin oleh Senpai Elfrid Lumban Tobing dengan tujuan untuk meraih dalam beladiri karate. Dojo KKNSI (Kesatuan Karate-do Naga Sakti Indonesia) Methodist – 7 belum pernah meraih prestasi itu disebabkan adanya diantara komponen terpenting kurang dilatih baik itu fisik, teknik, taktik, dan

mental. Peneliti melakukan observasi langsung ke lapangan dan dibantu oleh senpai Elfried Lumban Tobing. Dari hasil observasi salah satu komponen tersebut masih kategori kurang. Dugaan sementara peneliti mengarah kepada teknik yang masih lemah terutama pada pukulan. pada saat *kumite* pukulan yang dilancarkan selalu dapat ditangkis sehingga tidak pernah memperoleh nilai (point) terutama pukulan *Gyaku-tsuki*. Peneliti memperhatikan pukulan *Gyaku-tsuki* masih kurang cepat. Ini dibuktikan dengan hasil tes awal yang dilakukan pada saat latihan pada tanggal 6 februari 2013. Hal ini disebabkan kurangnya bentuk atau metode latihan pukulan *Gyaku-tsuki* yang diberikan pelatih. Oleh karena itu peneliti memberikan satu solusi untuk membantu proses latihan untuk dapat mencapai target hingga prestasi sesuai dengan yang diharapkan. Peneliti menyarankan yaitu latihan dengan menggunakan media dimana media sebagai alat bantu untuk latihan. Untuk memperoleh pukulan *Gyaku-tsuki* yang cepat ke arah sasaran maka para atlet bukan saja ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi kondisi fisik yang baik juga merupakan syarat yang penting. Seperti yang dikatakan Sajoto (1988:57) bahwa “kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”. Menurut Harsono (1993:1) bahwa “kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, kecepatan, dan *power*”. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku-tsuki* adalah media kayu/papan(*makiwara*) menggunakan lampu.

Berikut ini adalah daftar 10 orang atlet yang menjadi *sample* dan hasil tes awal dapat di lihat dari daftar *table*.

Tabel 1. Hasil Tes Pendahuluan Kecepatan Pukulan *Gyaku-tsuki*
Dojo KKNSI Methodist – 7 Medan :

No	Nama	Kecepatan Pukulan <i>Gyaku-tsuki</i>				
		I	Ii	Iii	Hasil terbaik	Keterangan
1	Christoper Adventius	0,33	0,35	0,34	0,33	Cukup
2	Christian Tulin	0,35	0,36	0,37	0,34	Kurang
3	Donal Kevin Manalu	0,37	0,36	0,36	0,36	Kurang
4	Gerhald	0,38	0,36	0,35	0,35	Kurang
5	Gilbert Noel	0,36	0,38	0,36	0,36	Kurang
6	William Bermant	0,34	0,35	0,36	0,34	Kurang
7	Benjamin	0,33	0,32	0,34	0,32	Cukup
8	Kevin Kristian	0,33	0,34	0,35	0,33	Cukup
9	Peter Morris	0,35	0,35	0,38	0,35	Kurang
10	Samuel Fernando	0,34	0,36	0,38	0,34	Kurang

Tabel 2. Hasil Tes Kecepatan Pukulan *Gyaku-tsuki* Atlet Karateka

Putra Tako yang Pernah Mengikuti Kejuaraan :

No	Nama Atlet	Hasil Pukulan (<i>Second</i>)			Waktu Terbaik
		I	II	III	
1	Ester Simarmata	0.30	0.28	0.32	0.28

Tabel 3. Kategori Penilaian Kecepatan Pukulan *Gyaku Tzuki*

No	Kriteria Pengskoran	Catatan waktu	Klasifikasi Nilai
1	≤100 %	0,28	Baik Sekali
2	89%	0,31	Baik
3	79%	0,33	Cukup
4	69 %	0,37	Kurang
5	≤60	≤ 0,37	Kurang Sekali

Tabel 4. Nama-nama Atlet Dojo KKNSI Methodist -7 Medan :

NO	Nama Atlet	Tingkatan Sabuk	Lama Latihan
1	Christoper Adventius	Hijau	2 Tahun
2	Christian Tulin	Hijau	2 Tahun
3	Donal Kevin Manalu	Hijau	2 Tahun
4	Gerhald Noel	Hijau	2 Tahun
5	Gilbert Noel	Hijau	2 Tahun
6	William Bermant	Hijau	2 Tahun
7	Benjamin	Hijau	2 Tahun
8	Kevin Kristian	Hijau	2 Tahun
9	Peter Morris	Hijau	2 Tahun
10	Samuel Fernando	Hijau	2 Tahun

Berdasarkan hasil tes yang dilakukan pada kegiatan latihan 6 Februari di Dojo Methodist - 7 yang juga dibantu oleh Pelatih atau senpai Elfrid lumban tobing dan peneliti melihat dan mengamati bahwa pukulan

Gyaku-tsuki masih kurang cepat belum sesuai dengan yang diharapkan oleh pelatih. Ini dibuktikan dengan hasil tes awal. Hasil dari tes kecepatan pukulan *Gyaku-tsuki* dengan rata-rata 0,34 per *second* masih kategori kurang di sesuaikan dengan norma pembanding yang pernah mengikuti kejuaraan. maka dapat di simpulkan masih lambat dan lemah kemampuannya dibawah kemampuan atlet yang pernah mengikuti kejuaraan. Artinya pukulan *Gyaku-tsuki* masih perlu ditingkatkan dengan bentuk latihan yang mendukung terhadap kecepatan pukulan *Gyaku-tsuki*. Dari uraian di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan menggunakan media kayu/papan. Karena media sangat membantu untuk latihan yang dapat mempengaruhi kecepatan pukulan *Gyaku-tsuki* yang merupakan salah satu teknik serangan dengan pukulan yang dipergunakan untuk memperoleh nilai atau angka dalam bertanding. Hamalik (1994 : 6) mengatakan “media sebagai alat komunikasi guna lebih mengefektifkan proses belajar mengajar/latihan”. Sehubungan dengan masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti dan membuktikan

“ Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki* Melalui Media Kayu/Papan (*Makiwara*) Menggunakan Lampu Pada Dojo KKNSI (Kesatuan Karate-Do Naga Sakti Indonesia) Methodist – 7 Medan 2014.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Apa-apa sajakah bentuk latihan yang dapat meningkatkan pukulan *Gyaku-tsuki* ? Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku-tsuki* dalam karate ? Apakah dengan latihan melalui media papan/kayu (*makiwara*) menggunakan lampu dapat meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku-tsuki* ? Seberapa besarkah peningkatan kecepatan pukulan *Gyaku-tsuki* melalui latihan media papan/kayu (*makiwara*) menggunakan lampu ?.

C. Pembatasan Masalah

Melihat dari banyaknya identifikasi masalah di atas maka perlu kiranya menentukan pembatas masalah. Untuk mempertegas masalah sasaran yang akan dicapai maka penelitian ini dibatasi pada upaya peningkatan kecepatan pukulan *Gyaku-tsuki* dengan latihan melalui media papan/kayu (*makiwara*) menggunakan lampu pada Dojo KKNSI (Kesatuan Karate-Do Naga Sakti Indonesia) Methodist – 7 Medan Tahun 2014.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatas masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: “Apakah melalui media kayu/papan (*makiwara*) menggunakan lampu dapat meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku-tsuki* pada karateka Dojo KKNSI (Kesatuan Karate-Do Naga Sakti Indonesia) Methodist – 7 Medan Tahun 2014”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan penjelasan dari permasalahan dikemukakan di atas, yaitu : “Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki* Melalui Media Kayu/Papan (*Makiwara*) Menggunakan Lampu Pada Dojo KKNSI (Kesatuan Karate-Do Naga Sakti Indonesia) Methodist – 7 Medan 2014”.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dalam meningkatkan prestasi pada cabang olahraga Karate. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai bahan pertimbangan atau bahan pemikiran bagi pelatih dan pembina olahraga dalam melatih.
2. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih karate untuk meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku-tsuki* melalui media papan/kayu (*makiwara*) menggunakan lampu
3. Untuk menambah pengetahuan didalam melakukan penelitian ini agar dapat menambah masukan atau sumbangan kepada semua pihak dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga Karate serta pembuatan karya ilmiah di bidang olahraga.