

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian**

Olahraga beladiri adalah olahraga yang menggunakan kontak fisik baik itu memukul, menendang, membanting. Olahraga ini sangat populer tidak saja di kalangan anak muda tapi juga orang tua, olahraga ini banyak digemari. Cabang olahraga tersebut pada dasarnya mempunyai agresivitas yang tinggi. Selain mengajarkan kuat fisik dan pandai bertarung, beladiri juga mengajarkan sikap mental. Sikap mental tersebut antara lain pengendalian diri, berani disiplin, dan cenderung memiliki sifat agresif yang tinggi (Fahmi, 2014). Sikap, kebiasaan, dan kegemaran berolahraga memang sejak dahulu kala telah dimiliki oleh bangsa Indonesia, terutama olahraga yang bersifat kependekaran seperti beladiri. Beraneka ragam aliran bela diri tumbuh dengan amat suburnya di kalangan masyarakat Indonesia. Anggoro (2011) dalam bukunya yang berjudul Top 10 di Dunia olahraga mengatakan, olahraga beladiri pada awalnya dikembangkan sebagai alat pertahanan diri meliputi kekuatan mental dan fisik dan telah dilakukan oleh jutaan orang di dunia. Meskipun mayoritas olahraga beladiri berasal dari Asia, mereka sangat populer di seluruh dunia.

Salah satu cabang olahraga beladiri yang populer dan memiliki peminat cukup tinggi adalah karate. Cabang olahraga ini berasal dari Jepang, dan di Indonesia dikenal sejak tahun 1963 dan didemonstrasikan oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang baru pulang dari Jepang. Peminat cabang beladiri ini dari semua

kalangan, baik dari usia muda sampai usia tua. Bahkan ada beberapa sekolah yang menerapkan cabang olahraga karate pada ekstrakurikuler (Fahmi, 2014). Karate adalah salah satu macam olahraga beladiri di dunia yang berasal dari negara Jepang. Menurut Ivan (2012:20), "Karate berasal dari dua kata dalam huruf kanji "kara" yang bermakna kosong dan "te" berarti tangan, sehingga makna keduanya "tangan kosong". Karate berarti sebuah seni beladiri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri tanpa senjata". Dalam beladiri karate, selain diajarkan teknik dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan bantingan, juga terdapat nilai-nilai filosofis yang positif. Menurut Kwatt (2007:3), Sanggup memelihara kepribadian, Sanggup patuh pada kejujuran, Sanggup mempertinggi prestasi, Sanggup menjaga sopan santun, dan Sanggup menguasai diri". Cabang olahraga karate merupakan beladiri yang dibagi menjadi dua macam, yaitu kata adalah serangkaian teknik dasar pukulan dan tendangan karate yang digabungkan menjadi satu dan memiliki unsur keindahan, dan kekuatan. Kumite adalah pertarungan dari bagaimana cara mengaplikasikan teknik dasar pukulan, tendangan, dan bantingan ke dalam suatu pertarungan atau pertandingan. Olahraga karate di dunia dinaungi oleh sebuah organisasi yang bernama World Karate Federation (WKF)

Karate di Indonesia adalah salah satu olahraga beladiri tangan kosong yang dinaungi sebuah organisasi yang bernama Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI). Tujuan FORKI adalah mengembangkan karate-do sebagai olahraga seni, serta ilmu membela diri untuk memupuk kepribadian yang luhur dan terbuka bagi setiap warga negara Indonesia. Perkembangan karate di Indonesia sudah berkembang

dengan seiring perkembangan zaman, adanya ilmu pengetahuan dan teknologi yang selalu berkembang setiap tahunnya. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan munculnya atlet-atlet daerah yang mampu berprestasi di level Nasional bahkan Internasional, dan olahraga karate menjadi olahraga masyarakat di Indonesia.

Dalam olahraga karate diperlukan tingkat kondisi fisik yang sangat baik. Selain teknik, taktik, dan mental, kondisi fisik menjadi hal yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi atlet. Komponen kondisi fisik dominan yang diperlukan dalam cabang olahraga karate adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan daya ledak. Dalam proses latihan dibutuhkan latihan fisik, teknik, dan taktik, sebagai usaha untuk meningkatkan prestasi yang tinggi di bidang olahraga. Untuk mencapai prestasi secara maksimal dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Unsur-unsur dalam kondisi fisik yang baik yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan daya ledak.

Cabang olahraga karate merupakan olahraga *fullbody contact* atau olahraga dengan tingkat cedera tinggi karena benturan ataupun kontak dengan lawan. Maka dari itu kemampuan fisik sangat perlu diperhatikan dan dilatih dengan maksimal kepada atlet guna menghindari cedera. Menurut Bompas (1994:7), komponen dasar biomotor olahragawan meliputi kekuatan, kecepatan, ketahanan, koordinasi, fleksibilitas. Adapun komponen lain yang merupakan gabungan dari beberapa komponen. Seperti halnya power merupakan gabungan dari kekuatan dengan kecepatan, sedangkan kecepatan adalah gabungan dari kecepatan dan koordinasi. Diantara komponen fisik tersebut, salah satu komponen yang harus dikuasai oleh seorang atlet

karate adalah kecepatan

Komponen fisik kecepatan akan berdampak dalam suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan-gerakan yang bersifat eksplosif. Kecepatan sangat memiliki peran penting dalam berbagai aktivitas olahraga dalam menghasilkan daya ledak dan juga memunculkan reflek yang baik. Cara meningkatkan kecepatan pukulan salah satunya adalah penerapan metode atau cara untuk meningkatkan latihan tersebut.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dilapangan, yaitu di dojo Semangat Kabupaten Badung selama kurun waktu 3 tahun kebelakang terdapat prestasi yang tidak sesuai dengan target pelatih di setiap kejuaraan yang diikuti dikarenakan proses dalam pelatihan fisik belum mencapai kesempurnaan, Training Center hanya menekankan pada teknik yang sudah dimiliki dengan mengurangi persentase fisik yang memadai. Beberapa pengamatan yang dilakukan dalam kejuaraan, terdapat para atlet kurang memiliki kecepatan dalam melakukan pukulan untuk meraih nilai dalam kejuaraan di kelas kumite dan mengurangi performa atlet dalam teknik Kata. Dengan munculnya permasalahan itu, terkait dengan upaya peningkatan prestasi atlet khususnya pada kecepatan pada teknik Pukulan maka penulis merasa termotivasi untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul *PENGARUH PELATIHAN KNIGHT RESISTANCE SERTA DUMBELL TERHADAP KECEPATAN PUKULAN (GIAKU TSUKI) KARATE DOJO SEMANGATBADUNG*

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti mengidentifikasi

beberapa masalah sebagai berikut:

1. Bentuk-bentuk latihan apa yang dapat meningkatkan kecepatan pukulan Gyaku-tsuki?
2. Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan kecepatan pukulan Gyaku-tsuki dalam karate?
3. Apakah dengan latihan melalui media *Knight Resistance* dan *Dumbell* dapat meningkatkan kecepatan pukulan Gyaku-tsuki?
4. Seberapa besarkah peningkatan kecepatan pukulan Gyaku-tsuki melalui pelatihan *Knight Resistance* dan *Dumbell*?

### **1.3 Batasan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah dan indentifikasi masalah yang telah ditulis di atas maka penulis membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas maka penulis berfokus kepada peningkatan latihan kecepatan pukulan Gyaku tsuki dalam latihan karate. Batasan masalah yang dikemukakan pada penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini terbatas pada implementasi model latihan *Knight Resistance* dan *Dumbell* pada atlet karate
2. Model latihan *Knight Resistance* terbatas pada penggunaan karet ban sepeda motor dalam setengah pakai dengan ukuran panjang 50 cm dan lebar 5cm



3. Model latihan *Dumbell* terbatas pada penggunaan *Dumbell* dengan berat beban mencapai 5kg
4. Pengukuran kecepatan pukulan *Gyaku tsuki* terbatas pada pelaksanaan pukulan *Gyaku tsuki* selama 15 detik dalam 2 kali pengulangan yang direkam melalui media audio visual

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, indentifikasi yang telah dituliskan diatas, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan menggunakan *Knight Resistance* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada karateka Dojo Semangat Badung?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan menggunakan *Dumbell* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada karateka Dojo Semangat Badung?
3. Apakah terdapat perbedaan antara pengaruh pelatihan *Knight Resistance* dan latihan *Dumbell* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada karateka Dojo Semangat Badung?

#### **1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian**

##### **A. . Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas tujuan penelitian

yang ingin dicapai antara lain sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan pelatihan menggunakan *knight resistance* terhadap kecepatan pukulan gyaku tsuki pada karateka Dojo Semangat Badung.
- b. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan pelatihan menggunakan *dumbell* terhadap kecepatan pukulan gyaku tsuki pada karateka Dojo Semangat Badung.
- c. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara pelatihan *knight resistance* dengan latihan *dumbell* terhadap kecepatan pukulan gyaku tsuki pada karateka Dojo Semangat Badung.

## **B. Manfaat Penelitian**

### a. Teoritis

Untuk mengembangkan pengetahuan tentang beladiri karate khususnya power lengan dan kecepatan serta kekuatan pukulan gyaku tsuki di dojo Semangat Badung.

### b. Organisasi

1. Sebagai acuan bagi pelatih untuk meningkatkan kecepatanpukulan gyaku tsuki karateka atau atlet di dojo Semangat Badung.
2. Untuk meningkat prestasi atlet karate khususnya karateka dojo Semangat Badung.