

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal penentu dalam perkembangan serta kemajuan suatu bangsa. Untuk itu diperlukan suatu realisasi dalam bentuk terobosan baru guna untuk mencapai tujuan pendidikan itu sendiri. Hal tersebut berupa sarana dan prasarana, tenaga akademis yang profesional, sistem mengajar dan kurikulum yang baku sesuai dengan program pendidikan nasional.

Guru adalah sebagai penyelenggara pendidikan sekaligus sebagai motivator utama dalam proses pembelajaran mempunyai peranan yang sangat penting dalam rangka pencapaian tujuan. Di samping itu kualitas guru sangat berpengaruh terhadap kualitas anak didik. Suatu kegiatan belajar mengajar akan lebih baik bila ditunjang oleh kemampuan guru dalam menciptakan suatu interaksi yang bertujuan.

Sekolah adalah sebagai alat pendidikan dimana guru memberikan pengajaran. Berbagai macam pengajaran yang salah satunya adalah pengajaran tentang olahraga atau yang lebih dikenal dengan pendidikan jasmani dan kesehatan.

Kegiatan olahraga disekolah perlu mendapat perhatian yang lebih khusus, karena begitu pentingnya kegiatan olahraga, maka pemerintah memasukkan kegiatan tersebut dalam program pendidikan, mulai dari taman kanak-kanak sampai pada perguruan tinggi.

Dari hasil observasi dan pengamatan peneliti dalam melaksanakan PPL-II di SMP Negeri 8 Gorontalo selama tiga bulan, kenyataan menunjukkan bahwa pada umumnya para siswa SMP Negeri 8 Gorontalo khususnya di kelas VIII belum berhasil dalam cabang olahraga karate yang dalam hal ini yaitu teknik pukulan *Gyaku tsuki*, sebagian besar atlet karate SMP Negri 8

Gorontalo yang mengikuti pertandingan dengan jarak dekat masih kurang melepaskan pukulan ini, salah satunya teknik pukulan *gyaku tsuki* karena pukulan ini merupakan pukulan yang mudah mengumpulkan poin disaat menyerang dengan jarak dekat dan disaat bertahan. Sehingga saya mengambil kesimpulan, hal ini disebabkan karena faktor teknik pukulan *gyaku tsuki* yang tidak dikuasai dengan benar, juga kemampuan otot khususnya otot lengan dari atlet-atlet karate di SMP Negeri 8 Gorontalo .

Pada dasarnya kekuatan otot lengan merupakan faktor pendukung saat melakukan pukulan *Gyaku tsuki*, oleh karena itu sebelum berlatih pukulan *Gyaku tsuki* setiap atlet karate harus sudah memiliki kekuatan otot lengan. Kekuatan otot merupakan dasar dari pembentukan komponen fisik lainnya seperti kecepatan dan sebagai faktor pendukung pengembangan unsur teknik. Dengan demikian jika atlet karateka yang memiliki kekuatan otot dan didukung dengan kecepatan otot lengan, maka selain dapat menghasilkan pukulan *Gyaku tsuki* yang kuat dan cepat, juga dapat menentukan banyaknya pukulan atau frekuensi pukulan yang diarahkan ke lawan.

Latihan kekuatan otot lengan secara spesifik adalah latihan *push up*. Dengan demikian, untuk meningkatkan kekuatan otot lengan penulis menerapkan metode latihan dengan menggunakan beban tubuh sendiri, Bentuk latihan seperti *push-up*, Hal ini dilakukan, mengingat bahwa efektivitas latihan kekuatan otot dapat dilakukan melalui latihan pembebanan.

Oleh karena itu penulis merasa tertarik untuk menerapkan metode latihan Push-Up. metode latihan ini merupakan salah satu latihan beban untuk meningkatkan kekuatan otot dimana para atlet berlatih dengan menggunakan berat tubuhnya sebagai beban.

Dari berbagai permasalahan diatas, maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini diformulasikan dalam judul: **“Pengaruh Pelatihan *Push-Up* Terhadap Frekuensi Pukulan Gyaku Tzuki pada Cabang Olahraga Karate (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo)”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah pada penelitian ini adalah:

- a. Latihan *push-up* sangat berperan terhadap frekuensi pukulan gyaku tzuki pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo.
- b. Frekuensi pukulan Gyaku Tsuki dapat ditingkatkan dengan pelatihan push up.
- c. Adanya kelemahan pukulan gyaku tzuki pada karate di smp negeri 8 gorontalo di sebabkan kurang menguasai pukulan gyaku tzuki.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan sebelumnya maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut; “Apakah terdapat pengaruh pelatihan push up terhadap frekuensi pukulan gyaku tsuki pada cabang olahraga karate?”

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pelatihan *push-up* terhadap frekuensi pukulan gyaku tzuki pada olahraga karate siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini adalah:

- a) Manfaat teoretis

1. Bagi siswa. Sebagai bahan informasi akan pentingnya peran latihan *push-up* terhadap frekuensi pukulan *gyaku tzuki*
2. Bagi guru. Hasil penelitian ini dapat sebagai bahan informasi dan pertimbangan dalam melaksanakan proses pembelajaran berkaitan dengan rancangan model/metode pembelajaran yang dapat meningkatkan pemahaman konseptual dan motorik siswa. Disamping itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi guru untuk mendesain pembelajaran dengan menciptakan lingkungan belajar yang dapat merangsang serta membantu siswa dalam meningkatkan frekuensi pukulan *gyaku tzuki* siswa sehingga prestasi akademik dan olahraga siswa dapat meningkat.

b) Manfaat praktis

Bagi penulis. Merupakan pengalaman dan motivasi dalam meningkatkan frekuensi pukulan *gyaku tzuki* melalui latihan *push up* serta yang berkaitan langsung dengan pembelajaran penjasokes khususnya dalam cabang olahraga karate.