

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1.Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan prestasi. Pada umumnya penduduk diseluruh dunia berolahraga setiap hari dengan bermacam-macam tujuan.

Di era persaingan ini penulis mengamati bahwa tujuan berolahraga untuk berprestasi sangat diidam-idamkan oleh para penggemar olahraga terlebih pada cabang olahraga karate. Berbicara prestasi pada setiap cabang olahraga khususnya cabang olahraga karate bukanlah merupakan suatu hal yang mudah.

Penguasaan keterampilan dalam suatu cabang olahraga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti fungsi fisiologis, biomotorik, keadaan psikologis dan konteks sosial budaya. Riset dalam berbagai bidang pun turut mendukung pengayaan dalam teori dan metodologi latihan, sehingga usaha dalam meningkatkan prestasi olahraga karate melibatkan disiplin-disiplin ilmu yang erat hubungannya dengan olahraga.

Setiap pelatih senantiasa berusaha untuk meningkatkan prestasi atlit-atlitnya setinggi mungkin. Untuk itu pelatih dengan sendirinya senantiasa berusaha untuk meningkatkan pengetahuanya di dalam teori dan metodologi latihanya. Dalam proses latihan aspek-aspek fisik, teknik, taktik dan mental harus di perhatikan dan dilatih secara khusus. Kesalahan umum para pelatih kita adalah bahwa aspek Psikologis yang sangat penting artinya, sering diabaikan atau kurang di perhatikan pada waktu

melatih, oleh karena itu mereka hanya menekankan pada latihan guna penguasaan teknik, taktik dan penyempurnaan ketrampilan.

Pengetahuan keterampilan teknik dasar dalam cabang olahraga karate seperti kuda-kuda (*dachi*), pukulan (*tsuki*), tangkisan (*uke*) dan tendangan (*geri*) mutlak harus dikuasai, akan tetapi hal itu perlu ditunjang oleh aspek-aspek komponen kondisi fisik yang prima, Kondisi fisik yang baik sangat menentukan pencapaian prestasi yang maksimal pada cabang olahraga karate.

perkembangan olahraga karate di Gorontalo yang belum pesat, dikarenakan masih kurangnya pelatih yang memiliki Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) kepelatihan olahraga. Sebagian besar pelatih yang ada hanya berdasarkan pengalamannya, yang pada akhirnya pelaksanaan proses latihan tidak secara objektif dalam arti program latihan bagi karateka senior, junior, dan pemula disamaratakan, sehingga program latihan bagi atlet junior dan pemula terkesan dipaksakan.

Hal ini tentunya menjadi permasalahan dalam pembinaan olahraga karate di daerah Gorontalo. Mengamati pada beberapa kejuaraan Karate tingkat daerah, atlet karate pemula khususnya atlet karate SMP Negeri 8 Gorontalo, Dilihat dari faktor tekniknya, yaitu teknik pukulan *Gyaku tsuki*, sebagian besar atlet karate SMP Negeri 8 Gorontalo yang bertarung dengan jarak dekat masih kurang melepaskan pukulan ini dan mereka lebih dominan mengeluarkan teknik tendangan, tapi kalau dilihat dari jarak, lebih baik mengeluarkan teknik pukulan, salah satunya teknik pukulan *gyaku tsuki* karna pukulan ini merupakan pukulan yang mudah mengumpulkan poin disaat menyerang dengan jarak dekat dan disaat bertahan.

Sehingga saya mengambil kesimpulan, hal ini disebabkan karna faktor teknik pukulan *gyaku tsuki* yang tidak dikuasai dengan benar, juga kemampuan otot khususnya otot lengan dari atlit atlit karate 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 karateka harus sudah memiliki kekuatan otot lengan. Kekutan otot merupakan dasar dari pembentukan komponen fisik lainnya seperti kecepatan dan sebagai faktor pendukung pengembangan unsur teknik. Dengan demikian jika atlit atlit 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 kelawan.

Beranjak dari masalah-masalah yang telah dikemukakan untuk meningkatkan frekuensi pukulan khususnya frekuensi pukulan *Gyaku tsuki* perlu adanya metode latihan secara sistematis, tepat, dan terukur yang dituangkan dalam program latihan sebagai solusi dalam memecahkan masaalah tersebut. Solusi dalam mengatasi masaalah bagi atlit atlit karateka lebih difokuskan pada latihan kekuatan otot lengan secara spesifik dengan tujuan meningkatkan frekuensi pukulan *Gyaku tsuki*.

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 *Weight Training* atau latihan pembebanan.

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

Berdasarkan uraian di atas penulis terdorong untuk melakukan suatu penelitian dengan judul ***“Pengaruh pelatihan push up terhadap frekuensi pukulan gyaku tsuki pada siswa karateka smp negeri 8 gorontalo.***

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah tersebut sebagai berikut :

1. Adanya kelemahan dari karateka smp negri 8 gorontalo pada saat melakukan pukulan *Gyaku tsuki* disebabkan karateka kurang menguasai pukulan *gyaku tsuki*
2. Pukulan *Gyaku tsuki* tidak dapat dilakukan secara berulang-ulang karena kekuatan otot lengan dari karateka smp negri 8 gorontalo tidak terlatih dengan baik.
3. Frekuensi pukulan *Gyaku tsuki* dapat ditingkatkan dengan latihan push up.

### **1.3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat pengaruh pelatihan push up terhadap peningkatan frekuensi pukulan gyaku tsuki pada karateka smp negri 8 gorontalo ?

### **1.4. Tujuan Penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini diantaranya adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan pus up terhadap peningkatan frekuensi pukulan gyaku tsuki pada karateka smp negri 8 gorontalo.

### **1.5. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari hasil penelitian yang diharapkan adalah sebagai berikut :

1. Agar mahasiswa dapat mempelajari dan lebih memahami bagaimana cara melakukan pukulan gyaku tsuki yang baik dan benar.
2. Berguna untuk dijadikan pedoman bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga (FIK) dalam melakukan penelitian yang lebih lanjut.
3. Menambah pengetahuan penulis pada cabang olahraga karate

