

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sebelum Indonesia merdeka, istilah olahraga sering disebut sebagai latihan badan, latihan jasmani, gerak badan, *sport* atau olahraga, seperti pengertiannya saat ini. Peranan olahraga di Indonesia dalam perkembangan dan pertumbuhan di berikan pada sekolah-sekolah mulai taman kanak-kanak, Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), atau bahkan Perguruan Tinggi (PT) serta masyarakat pada umumnya. Setiap tingkatan pendidikan pelajaran olahraga selalu di berikan, hal itu agar setiap siswa mempunyai kesegaran jasmani dan juga prestasi. Untuk prestasi sendiri mempunyai porsi pembinaan yang lebih spesifik daripada kebugaran jasmani, maka untuk prestasi diperlukan suatu tempat untuk seorang atlet mengembangkan keterampilan di bidang olahraga secara spesifik dengan cabang olahraga yang digelutinya.

Dewasa ini, di Indonesia sudah banyak wadah untuk pembinaan pembinaan siswa-siswa yang berbakat dalam suatu cabang olahraga. Salah satu wadah pembinaan tersebut adalah Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). Sistem pembinaan di PPLP yaitu, atlet dibina untuk berprestasi dalam cabang olahraga yang ditekuni dan dididik dalam bidang akademis agar bisa menjamin masa depan. Pembinaan bidang akademis siswa PPLP dilakukan di sekolah-sekolah umum sesuai jenjang pendidikannya dan pembinaan prestasi olahraga dilakukan di bawah bimbingan pelatih PPLP sesuai dengan kecabangannya. Sehingga siswa-siswa yang berbakat tersebut akan dapat

mengasah keterampilannya per cabang olahraga tanpa meninggalkan bangku sekolah.

Provinsi Gorontalo sendiri memiliki Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) yang berdiri pada tahun 2005 silam (Hargo, 2017) dan bernaung dibawah Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Provinsi Gorontalo, dimana didalamnya terdapat salah satu cabang olahraga yang dibina yakni cabang olahraga Karate. Karate merupakan olahraga bela diri yang mempunyai ciri khas yang dapat dibedakan dari jenis olahraga bela diri lainnya seperti Silat, Judo, Kung Fu, Kempo dan bela diri lainnya. Perbedaan ini dapat dilihat baik secara filosofi, teknik gerakan maupun atribut yang digunakan selama menjalani proses latihan dan pertandingan. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di area nasional maupun internasional. Karate merupakan salah satu olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri, untuk itu harus dipelajari dan dilatih secara baik dan intensif.

Karate menjadi menarik dipelajari karena mengandung falsafah dan pembentukan karakter individu yang kuat, itu terlihat dari 5 sumpah Karate yaitu; 1) Sanggup memelihara kepribadian, 2) Sanggup patuh pada kejujuran, 3) Sanggup mempertinggi prestasi, 4) Sanggup menjaga sopan-santun, 5) Sanggup menguasai diri. Dalam sisi olahraga, karate merupakan bela diri yang sangat menarik ditonton karena menampilkan gerakan-gerakan yang efisien dan cepat (Oktasari, 2018: 1). Kelima sumpah tersebut haruslah dimiliki dan juga diamalkan oleh seorang Karateka.

Karate sendiri didalamnya dikembangkan teknik keterampilan pukulan dan tendangan hingga ke tingkat mahir yaitu tingkatan dimana seseorang dapat melakukan suatu gerak pukulan dan tendangan yang cepat dan tepat. Untuk memiliki gerakan pukulan dan tendangan yang cepat dan tepat diperlukan latihan yang cukup lama. Salah satu pukulan dalam cabang olahraga Karate adalah pukulan *Gyaku Tsuki* yang merupakan pukulan dominan dilakukan seorang atlet Karate dalam *kumite* (perorangan) diantara pukulan *Oi tsuki jodan* dan *Uraken*. Menurut peraturan WKF (*World Karate Federation*) 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 yaitu (*yuko*) pukulan yang dilakukan dengan posisi tangan lurus memukul ke arah perut.

Pukulan *Gyaku Tsuki* merupakan pukulan lurus kearah ulu hati yang berlawanan dengan langkah kuda-kuda (Rudianto, 2010: 103). Yang dapat diartikan bahwa semisalkan pukulan menggunakan tangan kanan, kaki sebelah kiri di depan dan juga kaki yang sebelah kanan berada di belakang. Maka pada pukulan tersebut memerlukan dukungan kuda-kuda yang kuat untuk menopang tubuh, panjang tangan untuk mencapai sasaran dan juga kekuatan otot tangan yang maksimal agar mendapatkan dampak pukulan yang diinginkan.

Hasil dari observasi peneliti yang dilakukan di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Gorontalo. ternyata gerakan yang dilakukan oleh atlet PPLP yang masih terdapat kesalahan dan belum memaksimalkan kondisi fisik

pendukung dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki*, masih banyak atlet saat melakukan pukulan *Gyaku Tsuki* pukulannya lambat di karenakan siswa kurang serius dalam melakukan pukulan dan masih ada beberapa siswa kekuatan pukulan tangan nya masih kurang kuat disebabkan kekuatan otot tangan nya terlihat lemah, dan juga jangkauan hasil pukulannya kurang maksimal pada saat memukul samsak. Hal tersebut secara langsung atau tidak langsung akan mempengaruhi hasil pukulan atlet.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki* pada atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Uraian sebelumnya menunjukkan adanya permasalahan dalam pukulan *Gyaku Tsuki* pada atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Gorontalo. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Masih banyak kesalahan yang dilakukan siswa karate dalam melakukan gerakan pukulan *Gyaku Tsuki*.
- b. Gerakan pukulan yang dilakukan atlet kurang cepat sehingga hasil pukulannya lambat.
- c. Saat melakukan pukulan atlet tidak menggunakan kekuatan lengan yang maksimal sehingga mempengaruhi hasil pukulannya.

- d. Saat melakukan pukulan, atlet juga kurang memanfaatkan panjang lengan untuk meraih pukulan ke samsak.
- e. Unsur kondisi fisik seperti reaksi, dan kekuatan otot lengan, pada siswa karate yang lemah mempengaruhi kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki*.

1.3 Pembatasan Masalah

Mempertimbangkan banyaknya faktor yang mempengaruhi kemampuan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki* dalam cabang Karate seperti yang telah diuraikan di atas dan tanpa mengabaikan faktor-faktor lain yang tidak diteliti, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada dua variabel bebas yaitu 1). panjang lengan, 2) kekuatan otot lengan. Serta dengan satu variabel terikat yaitu kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dan identifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki*?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

- a. Untuk mengetahui hubungan antara panjang lengan dengan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki* pada atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Gorontalo.
- b. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki* pada atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Gorontalo.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki* pada atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Gorontalo.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1 Secara Teoritis

Untuk mengembangkan pengetahuan tentang bela diri Karate khususnya kekuatan otot lengan dan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki* pada atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Gorontalo.

1.6.2 Secara Praktis

- a. Sebagai acuan bagi pelatih Karate untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki* pada atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Gorontalo.
- b. Untuk meningkat prestasi karate khususnya pada atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Gorontalo.