

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari semua aspek kehidupan manusia yang selalu beriringan dan saling mempengaruhi. Ini dapat dilihat dari keberadaan manusia berkembang yang selalu diikuti dengan perkembangan bidang olahraga. Pada prinsipnya, manusia melakukan aktivitas olahraga dengan tujuan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu, mengisi waktu senggang dan meningkatkan pertahanan diri melalui olahraga beladiri.

Ilmu beladiri sudah dikenal sejak zaman prasejarah. Pada masa itu, kehidupan manusia masih sederhana dan bergantung sepenuhnya kepada alam. Manusia menggunakan teknik-teknik tertentu untuk berburu dan melindungi diri dari binatang. Manusia menggunakan tombak, gadah, dan panah. Ketika manusia mengenal perang, ilmu beladiri dikembangkan menjadi lebih canggih. Kadang mereka mengambil ilham dari alam, misalnya gerakan-gerakan binatang sewaktu bertarung. Berdasarkan itu, beragam teknik berkelahi diciptakan agar manusia bisa memenangkan pertempuran dalam waktu cepat tanpa banyak terluka. Makin lama, ilmu tersebut berkembang menjadi seni tersendiri. Di beberapa Negara Asia, beladiri lebih dari sekedar cara untuk bertempur.

Orang Asia mengembangkan beladiri sebagai filsafat hidup, dan dengannya mereka belajar tentang kehidupan dan kebijaksanaan. Ketika senjata api dikenal, kejayaan beladiri mulai surut. Namun, hal itu tidak membuat beladiri punah. Beladiri

terus dikembangkan, karena dapat dipakai untuk melindungi diri tanpa harus membawa senjata kemana-mana. Juga di masa damai, beladiri masih diminati orang karena dipakai untuk menjaga kesehatan. Dari sinilah kemudian beladiri berkembang sebagai olahraga prestasi seperti halnya beladiri karate yang sering dipertandingkan dalam kejuaraan resmi, baik nasional, regional dan internasional.

Karate adalah suatu latihan dengan cara melakukan gerakan-gerakan dari seluruh anggota tubuh seperti halnya, menunduk, melompat, menjaga koordinasi mata-tangan, maju, mundur, bergerak ke kiri/kanan, naik dan turun secara seragam dan bebas (Subekti, 2018). Teknik-teknik karate yang dilatih dan dikontrol secara baik sesuai dengan keinginan seseorang (Karate-ka) dengan sendirinya secara spontanitas akan bergerak langsung pada sasaran yang tepat dan bertenaga. Intisari dari teknik karate adalah gerak penentu atau kime, yaitu sebuah serangan atau tangkisan yang meledak ke sasaran yang maksimum dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kime dapat dilakukan dengan tangan untuk memukul atau menangkis, dan kaki untuk menendang atau menangkis.

Olahraga karate sama seperti olahraga beladiri lainnya, terdiri dari serangkaian gerakan yang melibatkan unsur fisik dan teknik, dimana kedua unsur ini saling menunjang. Tanpa kemampuan fisik yang memadai maka sulit mengembangkan teknik yang baik, begitu pula sebaliknya tanpa teknik yang baik maka tenaga yang digunakan akan terbuang percuma.

Dalam olahraga karate terdapat pondasi atau acuan dasar yang dalam bahasa Jepang dinamakan Kihon. Kihon merupakan unsur terkecil yang menjadi dasar

pembentuk sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian dari beberapa buah teknik terkecil tersebut. *Kihon* atau Dasar merupakan gerakan paling penting dalam Karate, sebab sebelum berlatih Kata dan Kumite, Harus melatih *Kihon* terlebih dahulu, dan jika gerakan *Kihon* tidak sempurna maka dapat dipastikan gerakan dalam Kata dan Kumite pun akan rusak pula. Gerakan-gerakan *Kihon* terdiri dari Kuda-Kuda (*Dachi*), Pukulan (*Zuki*), Tendangan (*Geri*), dan Tangkisan (*Uke*), yang kesemuanya itu saling berhubungan satu sama lain. (Mantiri, 2015).

Setiap pertandingan karate, teknik yang paling sering digunakan adalah teknik pukulan (Manulang & Sulaiman, 2014). Hal ini disebabkan karena serangan dengan menggunakan pukulan lebih mudah memperoleh poin/nilai dibandingkan dengan menggunakan teknik yang lain (tendangan). Pukulan dalam karate, terdiri dari beberapa teknik seperti pukulan oi tsuki cudan, *kizami tsuki*, *gyaku tsuki*, dan lain-lain. *Kizame zuki* dan *gyaku zuki* adalah dua jenis pukulan yang paling sering digunakan. Karena gerakannya yang cepat, pukulan lurus ke depan ini sangat efektif untuk menyerang dan bertahan, pukulan ini sering digunakan oleh karateka (Manulang & Sulaiman, 2014). Pelatih karate harus meningkatkan kemampuan *kizame zuki* dan *gyaku zuki* agar karateka dapat melakukan gerakan pukulan ini dengan lebih baik dalam pertandingan kumite (Zebua & Siahaan, 2021). Dalam penelitian ini teknik pukulan yang digunakan adalah teknik pukulan *gyaku tsuki*. Pukulan *Gyaku tsuki* merupakan teknik pukulan dengan memotong serangan lawan/balikan serangan lawan ke arah ulu hati.

Meningkatkan kecepatan dan ketepatan pukulan *gyaku tsuki* tentunya tidak

terlepas dari latihan yang terprogram dan sistematis dengan memperhatikan beban latihan yang sesuai dengan kapasitas atlet. Peranan latihan dengan menggunakan beban terhadap pelaksanaan pukulan *gyaku tsuki* sangatlah penting, karena untuk menghasilkan pukulan *gyaku tsuki* yang cepat, keras, dan tepat, Dengan kata lain, tanpa adanya latihan beban pada lengan yang baik akan menyebabkan lemahnya pukulan yang dilakukan, hal ini akan berpengaruh terhadap kecepatan pukulan yang tidak maksimal. Para penggemar kebugaran sering menggunakan latihan beban karena merupakan aktivitas yang singkat namun memiliki efek yang signifikan terhadap bentuk tubuh (Baechle, 2014). Walaupun demikian, perlu digaris bawahi bahwa dalam melakukan pukulan dalam beladiri karate latihan beban bukan merupakan satu-satunya faktor penyebab maksimalnya pukulan tersebut. Ada banyak faktor lain yang sangat berpengaruh dalam maksimalnya pukulan tersebut. Namun, penulis memberi batasan untuk melakukan penelitian terhadap metode latihan beban dengan menggunakan *resistance band* dalam memaksimalkan kekuatan, kecepatan pada pukulan *gyaku tsuki*.

Resistance band merupakan *band* elastis yang terbuat dari karet atau lateks yang dapat digunakan untuk memperkuat otot. Selain mudah digunakan, *resistance band* dapat menambah ketahanan tubuh. Selain menguatkan otot, fungsi *resistance band* bisa digunakan untuk melatih fleksibilitas dan komponen fisik lainnya. Pada penelitian ini lebih dipukuskan pada latihan lengan dengan salah tujuannya untuk meningkatkan daya ledak otot lengan. Dengan dimiliki daya ledak otot lengan oleh atlet diharapkan semakin dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki*. Berdasarkan paparan

latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk meneliti dengan judul “Pengaruh Latihan Dengan Alat Bantu *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki* Pada Atlet Club Banzai Karate Team Jakarta”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* cabang olahraga beladiri karate. Untuk menghindari kesalahpahaman maka penulis perlu dibatasi permasalahan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

- a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan menggunakan *resistance band*.
- b. Variabel terikat adalah *gyaku tsuki* cabang olahraga beladiri karate.
- c. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Atlet klub Banzai Karate Team Jakarta
- d. Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode eksperimen.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah latihan dengan alat bantu *resistance band* berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet klub Banzai Karate Team Jakarta?

C. Tujuan Penelitian.

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut “Untuk mengetahui apakah latihan dengan alat bantu *resistance band* berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet klub Banzai Karate Team Jakarta.

D. Manfaat Penelitian.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Adapun manfaat penelitian ini dapat di klasifikasikan sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis diharapkan dapat bermanfaat sebagai informasi baru yang akan memperkaya ilmu pengetahuan dan menjadi masukan baru bagi perkembangan dan konsep karate khususnya pada teknik pukulan *gyaku tsuki* pada cabang olahraga karate.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Pelatih.

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberi pelatihan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada cabang olahraga karate menggunakan alat bantu *resistance band*

b. Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam upaya meningkatkan keterampilan pukulan *gyaku tsuki* pada cabang olahraga karate.

c. Secara Empiris

Menambah pengalaman penulis dalam penulisan karya ilmiah khususnya pengaruh latihan dengan alat bantu *resistance band* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada cabang olahraga karate.

E. Definisi Operasional

1. Latihan.

Latihan merupakan aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Mylsidayu & Kurniawan, 2015). Peralatan yang digunakan dalam latihan pada penelitian ini adalah *resistance band*

2. *Resistance Band*

Resistance Band merupakan alat olahraga *fitness* yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet. *Resistance band* terdapat handel (pegangan) untuk memudahkan pengguna dalam menggunakan latihan *resistance band* (Romadhon, 2017)

3. Kecepatan Pukulan *Gyaku tsuki*

Gyaku Tsuki adalah teknik pukulan yang mengarah kebagian perut, menggunakan tangan yang berlawanan dengan posisi kaki. *Gyaku tsuki* dilancarkan dari kuda-kuda yang kuat dan stabil, dapat memberikan momentum yang kuat kepada sasaran, pinggul diputar dan dijaga tingginya tetap tidak berubah selama diputar kemudian geser titik pusat berat badan sedikit kedepan. Berdasar penjelasan di atas kecepatan pukulan *gyaku tsuki* adalah kecepatan seorang atlet untuk melakukan teknik pukulan yang mengarah kebagian perut, menggunakan tangan

yang berlawanan dengan posisi kaki. Yang diukur dengan tes kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* dengan satuan frekuensi dalam waktu 15 detik.