

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga yaitu suatu sistematis berbentuk aktivitas yang bisa mengembangkan dan membina kemampuan jasmaniah atau pun rohaniah seseorang menjadi individu atau bagian dalam bermasyarakat sebagai bentuk permainan, pertandingan, dan berprestasi dalam puncak pembentukan manusia Indonesia seutuhnya dengan berkualitas. Olahraga diyakini banyak yang bisa dipilih masyarakat untuk menggapai prestasi, contohnya yaitu olahraga beladiri. Salah satu olahraga beladiri terkenal di Indonesia atau pun di luar negeri yaitu olahraga karate (Halimatus Sa'diah & Eka Purnama Indah, 2024). Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional.

Menurut (Husni Fahritsani, Endie Riyoko, Maya Kurnia, Putri Cicilia Kristina, Perabunita5, Daryono, 2019) Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Dari penjelasan teori diatas dapat di artikan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu cara yang dilakukan manusia dalam memperoleh pengetahuan

olahraga dan mengembangkannya sesuai dengan pengalaman sehingga berdampak pada perubahan pola pikir, perilaku, dan karakter seseorang dalam melakukan aktivitas jasmani kearah yang lebih baik.

Pembinaan dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat, khususnya cabang olahraga beladiri karate. Pembinaan juga dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan (Manullang et al., 2014).

Menurut (Putra & Wisnu, 2020) Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang diselenggarakan di luar kegiatan belajar mengajar yang bertujuan untuk membantu peningkatan serta perkembangan peserta didik sesuai minat dan bakat yang dimiliki mereka melalui kegiatan tersebut, serta dikoordinir oleh tenaga kependidikan yang memiliki kemampuan serta berwewenang di sekolah. Ada beberapa macam pendidikan non formal salah satunya ialah kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler yang banyak diprogramkan sekolah biasanya dalam bidang olahraga dan seni. Salah satu ekstrakurikuler bidang olahraga adalah cabang olahraga karate. Karate terdiri dari pelatihan kihon, kata, dan kumite. Kihon melibatkan gerakan dasar, sedangkan kata dan kumite adalah dua jenis kompetisi.

Menurut (Putra & Wisnu, 2020) Metode pembelajaran adalah salah satu komponen pembelajaran guna mengolah serta mengembangkan suatu gagasan sehingga menghasilkan suatu teori tujuannya. Olahraga beladiri Karate yang

berasal dari jepang yang memiliki arti “tangan kosong”. Dalam tulisan jepang Karate terdiri dari kata “kara” yang berarti kosong, dan “te” berarti tangan, maka dari itu bisa diketahui bahwa olahraga beladiri Karate berarti olahraga beladiri yang menggunakan tangan kosong atau olahraga beladiri Karate tidak menggunakan senjata (Putra & Wisnu, 2020)

Menurut (Manullang et al., 2014) Pukulan merupakan salah satu teknik yang dominan dalam olahraga beladiri karate. Pukulan *gyaku tsuki chudan* yaitu teknik pukulan dengan memotong serangan lawan / balikan serangan lawan ke arah ulu hati. Tangan memukul berlawanan arah dengan kaki, pinggul diputar untuk mendapatkan pukulan yang maksimal. Pukulan *gyaku tsuki chudan* merupakan pukulan yang dominan dilakukan seorang atlet karate dalam komite, diantara pukulan lain seperti *Oi-Tsuki Chudan*, *Oi-Tsuki Jodan* dan *Uraken*.

Karate merupakan olahraga yang saat ini mulai diminati oleh banyak orang, baik anak- anak, remaja maupun yang sudah dewasa. Berlatih beladiri sejak usia dini dapat memperoleh banyak manfaat diantaranya: kemampuan motorik menjadi lebih kuat, tubuh menjadi lebih bugar dan sehat, melatih keberanian, melepas energi negative, meningkatkan kedisiplinan dan komitmen dan meningkatkan kemampuan bersosialisasi (Hudain & Ishak, 2020). Karate, sebagai seni bela diri , menuntut penguasaan keterampilan, teknik yang akurat , serta keyakinan diri yang kuat , agar penampilan tetap prima dan konsisten saat bertanding. Inilah mengapa keberadaan seorang pembimbing atau pelatih yang benar-benar memahami peran dan tenggelam menjadi begitu krusial.

Karate dapat diartikan sebagai cabang olahraga bela diri yang tergolong aliran keras dengan menggunakan teknik fisik yang meliputi pukulan, tendangan dan tangkisan dengan kuda-kuda yang kokoh. Bela diri merupakan salah satu kesenian yang sudah lama ada dan berkembang dari masa ke masa dan digunakan untuk mempertahankan ataupun membela diri. Tujuan bela diri karate sesuai dengan sumpah karate ada 5 yaitu sanggup memelihara kepribadian, sanggup patuh pada kejujuran, sanggup mempertinggi prestasi, sanggup menjaga sopan santun, dan sanggup menguasai diri (Yulianti et al., 2024).

Resistance band adalah alat bantu latihan yang efektif, terbuat dari karet dan salah satu jenis latihan yang bisa membantu mempercepat pukulan. Level resistensi dari sebagian besar band resistensi ditunjukkan oleh warnanya. Tetapi tidak tiap rangkaian resistance band mempunyai rona yang sesuai. ringan, sedang, berat, dan sangat berat adalah empat kelas perlawanan (Halimatus Sa'diah & Eka Purnama Indah, 2024).

Dari hasil observasi yang telah dilakukan pada atlet kumite di Dojo Satbrimob saat latihan kumite, dilihat pada saat melakukan gerakan kumite pukulan *gyaku shuki* seharusnya melakukan gerakan pukulan sesuai target dan cepat melakukannya tetapi atlet tersebut melakukan gerakan pukulan yang kurang tepat pada target dan kurang cepat saat melakukan pukulan. Oleh karena itu penulis mengambil judul **“Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite *Gyaku Tsuki*”** Karena pada dasarnya teknik pukulan kumite *gyaku tsuki* sangat berpengaruh dalam melakukan kumite pada

saat pertandingan. Hal ini juga dapat berpengaruh saat melakukan pertandingan kumite.

1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang yang telah di bahas sebelumnya, maka peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan yang terjadi dalam pukulan *gyaku tsuki* yaitu:

1. Program latihan yang tidak dimanfaatkan dengan baik oleh beberapa karateka. Jika karateka melakukan program latihan secara tersusun akan menghasilkan pukulan yang baik.
2. Frekuensi latihan yang kurang padat yang membuat kondisi fisik karateka yang tidak memungkinkan untuk dapat melakukan pukulan *gyaku tsuki* dengan baik, ataupun frekuensi latihan yang terlalu jarang yang membuat karateka itu sendiri terlalu santai dalam latihan membuat pukulan *gyaku tsuki* yang di lakukan tidak maksimal.

1.2.1 Pembatasan Lingkup Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* di Dojo Satbrimob.

1.2.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, Identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah di uraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan pukulan kumite *gyaku tsuki* di Dojo Satbrimob ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan pukulan kumite *gyaku tsuki* di dojo Satbrimob.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan peneliti melalui penelitian ini adalah :

1. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Atlet, untuk menambah pengetahuan teknik pukulan kumite *gyaku tsuki* dan menambah kecepatan dalam melakukan pukulan
 - b. Bagi Pelatih, untuk menambah pengetahuan agar menjadi acuan dalam melatih pukulan *gyaku tsuki*
 - c. Bagi Peneliti, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana S1 Pendidikan Olahraga Universitas PGRI Palembang

2. Manfaat Teoritis

Setelah dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi pada penelitian selanjutnya yang mengenai pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan pukulan kumite *gyaku tsuki*.