

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Dalam beberapa tahun terakhir ini olahraga merupakan suatu kebutuhan menuju manusia yang sehat. Oleh karena itu, perkembangan olahraga menjadi kebutuhan sosial yang meliputi seluruh aspek masyarakat, tanpa mengenal golongan agama, ras dan status apapun untuk mewujudkan masyarakat yang cerdas, maju, adil, dan makmur.

Di dalam olahraga bela diri ada beberapa cabang, antara lain adalah karate. Olahraga karate merupakan cabang olahraga beladiri yang ada di Indonesia. Dewasa ini olahraga karate sudah mulai berkembang luas, terutama ke masyarakat. Dan juga olahraga karate tidak hanya dijadikan sebagai alat pertahanan diri, melainkan sudah berkembang menjadi olahraga prestasi yang menuntut kualitas yang setinggi-tingginya.

Dalam olahraga karate terdapat bermacam-macam teknik beladiri yang dipelajari, diantaranya adalah teknik kuda-kuda, teknik pukulan, teknik tendangan, dan teknik tangkisan. Teknik kuda-kuda merupakan teknik awal yang dipelajari dalam olahraga beladiri karate. Teknik kuda-kuda dapat diartikan sebagai landasan atau pondasi bagi gerakan-gerakan dalam karate. Jika kuda-kuda tidak kuat, maka gerakan karate akan tidak sempurna. Teknik kuda-kuda awal dalam karate ada tiga jenis, yaitu *Zenkutsu-dachi*, *Kokutsu-dachi*, dan *Kiba-dachi*. Setelah menguasai teknik kuda-kuda dengan benar,

maka dilanjutkan dengan mempelajari teknik pukulan. Teknik pukulan ada berbagai jenis, namun yang awal dipelajari oleh seorang karateka adalah pukulan *Oi-tsuki* dan *Gyaku-tsuki*. Teknik tangkisan juga ada berbagai jenis, diantaranya *Gedan Barai*, *Age-Uke*, *Soto-Uke*, *Shuto-Uke*, dan sebagainya.

Pukulan *Oi-Tsuki* merupakan teknik dasar pukulan yang wajib dikuasai oleh atlet dengan benar. Teknik pukulan yang benar adalah teknik yang menggunakan tenaga, kecepatan serta ketepatan pukulan dengan proporsional. Sehingga ketika melakukan pukulan, tepat mengenai sasaran yang diinginkan. Selain itu dalam melakukan pukulan, juga dibutuhkan adanya aksi dan reaksi gerakan yang cepat, sehingga pukulan yang dilakukan bisa maksimal. Karena apa, dalam melakukan pukulan, aksi dan reaksi dari seorang karateka mutlak diperlukan. Selain faktor kecepatan dan kekuatan dalam melakukan pukulan, faktor aksi dan reaksi merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan pukulan secara maksimal.

Latihan aksi dan reaksi dengan menggunakan media bola reaksi merupakan suatu cara latihan yang nantiya diharapkan akan mempengaruhi gerakan tubuh atlet agar lebih memiliki reaksi yang lebih bagus lagidan dilakukan oleh tubuh dalam satuan waktu minimal, serta ditanggapi dengan rangsangan dari dalam tubuh untuk melakukan suatu gerakan yang diperintahkan. Dalam olahraga karate, latihan dengan menggunakan bola reaksi dibutuhkan untuk melatihreaksi seorang karateka dalam melancarkan serangan pukulan. Tujuan dari melakukan latihan bola reaksi disini adalah, untuk melatih kecepatan reaksi, kecepatan refleks tubuh seorang karateka. Dengan begitu diharapkan dalam melancarkan serangan pukulan, seorang

karateka bisa melakukan pukulan dengan cepat, serta dalam waktu yang singkat.

Forki kabupaten batanghari merupakan salah satu iduk organisasi yang sudah terkenal di batanghari yang juga mengadakan kegiatan latihan trening center sebagai wadah untuk meningkatkan keterampilan olahraga. Dan merupakan tempat lahir nya atlit-atlit yang berprestasi baik tingkat kabupaten, provinsi, nasional maupun internaional

Berdasarkan hasil observasi terhadap kecepatan pukulan *Oi-tsuki* atlet Forki kabupaten batanghari, terlihat bahwa kecepatan pukulan kurang baik, kekuatan saat melakukan pukulan belum ada, dan kecepatan pukulan masih kurang. Hal ini dibuktikan pada saat melakukan kumite masih banyak pukulan yang hanya di hantar ke sasaran. Penampilan atlet yang kurang baik ini dipengaruhi karena atlet kurang menguasai teknik dasar pukulan yang benar dan kurangnya latihan mengenai pukulan *Oi-tsuki* yang diberikan oleh pelatih dalam meningkatkan kekuatan, dan kecepatan.

Permasalahan tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya, kegiatan latihan yang kurang terprogram dengan baik. Pelatih kebanyakan hanya memberikan latihan lanjutan dan seringkali mengabaikan latihan kecepatan yang sebenarnya sangat berperan besar terhadap keberhasilan suatu teknik serangan. Sehingga latihan yang dilakukan tidak mencapai tujuan yang diharapkan. Selain itu, motivasi dalam diri atlet sendiri untuk meningkatkan kemampuan teknik karate pun tidak ada, sehingga tidak ada kesadaran dari masing-masing atlet untuk mengulangi latihan dirumah.

Berdasarkan dari temuan masalah diatas, Penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul, **Pengaruh Latihan Bola Reaksi Terhadap Kecepatan Pukulan *Oi-Tsuki* Atlet Forki Kabupaten Batanghari**

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Sebuah penelitian tidak terlepas dari adanya suatu permasalahan sehingga perlu kiranya masalah tersebut untuk diteliti, dianalisa dan dipecahkan. Setelah diketahui dan dipahami latar belakang masalahnya, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Masih kurangnya kekuatan terhadap kecepatan pukulan *Oi-Tsuki* atletforki kabupaten Batanghari
2. Bentuk model latihan terhadap kecepatan pukulan *Oi-Tsuki*atlet forki kabupaten Batanghari
3. Motivasi terhadap kecepatan pukulan *Oi-Tsuki* atlet forki kabupaten Batanghari
4. Pengaruh latihan bola reaksi terhadap kecepatan pukulan *Oi-Tsuki* atlet forki kabupaten Batanghari

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, serta terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka penelitian ini terbatas pada : Bagaimana pengaruh latihan bola reaksi terhadap kecepatan pukulan *Oi-Tsuki* atlet forki kabupaten Batanghari.

#### **1.4 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah disebutkan di atas, maka peneliti merumuskan masalah yaitu, apakah terdapat pengaruh latihan bola reaksi terhadap kecepatan pukulan *Oi-Tsuki* atlet forki kabupaten Batanghari ?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan uraian permasalahan di atas, tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh Penulis adalah : Untuk meneliti bagaimana pengaruh latihan bola reaksi terhadap kecepatan pukulan *Oi-Tsuki* atlet forki kabupaten Batanghari

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah :

1. Bagi atlet adalah sebagai masukan yang positif dalam peningkatan teknik dasar dalam kegiatan latihan karate
2. Bagi pelatih adalah sebagai masukan untuk menambah referensi tentang program latihan yang dapat diberikan kepada para atlet.
3. Bagi peneliti yang ingin meneliti pada bidang yang sama adalah sebagai referensi dan bacaan dimasa yang akan datang.
4. Sebagai sumbangan pemikiran guna memperkaya bahan bacaan yang ada berkenaan dengan olahraga beladiri khususnya karate bagi rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan universitas jambi
5. Bagi penulis, penelitian ini juga bertujuan untuk melengkapi tugas-tugas dalam memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu keolahragaan.