

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Kegiatan olahraga merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari semua aspek kehidupan manusia yang selalu mempengaruhi kehidupan manusia itu sendiri (Romiyah Heliza, 2023). Karena hal ini dapat kita lihat dari semua perkembangan manusia yang selalu diikuti dengan perkembangan dibidang olahraga. Pada prinsipnya manusia melakukan aktivitas olahraga dengan tujuan antara lain yaitu untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu, dalam mengisi waktu senggang atau disebut juga olahraga rekreatif dan olahraga untuk meningkatkan pertahanan diri melalui olahraga beladiri.

Menurut UUD No 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan: Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. (Romiyah Heliza, 2023).

Dalam melaksanakan olahraga manusia mempunyai tujuan yang berbeda, hal ini karena masing-masing manusia melakukan olahraga sesuai dengan tujuan yang diinginkannya. Bahwa ada empat dasar yang menjadi tujuan orang melakukan kegiatan olahraga menurut (Akbar et al., 2022) antara lain: (1). Mereka melakukan kegiatan olahraga untuk rekreasi, (2). Mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, (3). Mereka melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani, (4). Mereka melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi sebagai sasaran terakhir.

Mencapai hasil pembangunan yang baik perlu adanya peningkatan sumber daya manusia. Untuk meningkatkan prestasi olahraga, perlu adanya pembinaan yang diawali dari pembibitan, karena prestasi yang maksimal sangat dipengaruhi oleh bibit unggul. Pencapaian prestasi puncak sangat didambakan oleh semua pihak, baik para atlet, pelatih, sponsor, pembina olahraga, klub-klub cabang olahraga yang bersangkutan maupun pihak pemerintah. Pencapaian prestasi puncak tersebut membutuhkan dukungan dari berbagai disiplin ilmu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor keturunan, biologis, psikologis, dan aspek penunjang lainnya (Akbar et al., 2022).

Keberadaan beberapa faktor tersebut belum cukup untuk mencapai prestasi maksimal. Artinya masih diperlukan faktor-faktor lain, seperti adanya pelatihan yang disusun secara sistematis, terukur, terencana dan berkelanjutan. Prestasi puncak yang didambakan oleh semua pihak tersebut harus didukung dan memerlukan perhatian yang besar terutama aspek fisik di samping psikis.

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional. 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 (UU Nomor 3 tahun 2005:16).

Karate adalah suatu olahraga bela diri yang sangat menuntut suatu keterampilan serta teknik-teknik dan rasa percaya diri yang tinggi, agar mampu

menampilkan permainan yang baik dan konsisten dalam melakukan suatu pertandingan. Dengan demikian dibutuhkan Pembina ataupun pelatih yang memahami dengan jelas tugas dan profesinya (Fajar Ramadhan, 2023).

Karate adalah sebuah ilmu pengetahuan tentang beladiri dengan tangan kosong atau tanpa senjata (Romiyah Heliza, 2023). Akan tetapi karate jangan hanya dipandang dengan suatu keterampilan teknik pertarungan semata, karena pada hakikatnya karate memiliki makna jauh melebihi sekadar teknik membela diri. Karate adalah suatu cara menjalankan kehidupan yang tujuannya adalah memberi kemungkinan bagi seseorang agar mampu menyadari daya potensi dirinya. Seorang yang menekuni olahraga karate ini disebut karateka (Akbar et al., 2022)

Menurut Yulianti et al., (2024) *Karate consists of kihon, kata and kumite training. Kihon involves basic techniques, whereas kata and kumite are two types of competition.* Artinya karate terdiri dari Latihan *kihon*, *kata*, dan *kumite*. *Kihon* melibatkan teknik dasar, sedangkan *kata* dan *kumite* merupakan dua jenis kompetisi. Teknik karate yang dipelajari dan dikontrol dengan baik sesuai keinginan karate-ka dilakukan dengan cara bergerak langsung ke tujuan atau sasaran dengan tepat.

Karate dapat diartikan sebagai cabang olahraga bela diri yang tergolong aliran keras dengan menggunakan teknik fisik yang meliputi pukulan, tendangan dan tangkisan dengan kudakuda yang kokoh (Asnaldi, 2015) . Bela diri merupakan salah satu kesenian yang sudah lama ada dan berkembang dari masa ke masa dan digunakan untuk mempertahankan ataupun membela diri, (Yulianti et al., 2024). 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.

Penguasaan teknik dasar harus diperhatikan ketika mengembangkan bela diri karate. Penguasaan teknik yang baik sangat menguntungkan atlet terutama yang akan bertanding untuk jangka waktu lama karena dapat menghemat tenaga (Khoirul & Setiawan, 2022). Teknik pukulan sangat memerlukan adanya kecepatan dan ketepatan dalam melakukannya. Kecepatan dan ketepatan dalam pukulan adalah suatu unsur utama yang harus diperhatikan ketika melakukan serangan dengan tujuan agar tidak mudah terkena atau dipotong oleh lawan (Matutu et al., 2019). Berdasarkan hasil pengamatan peneliti ketika pertandingan kumite, teknik yang paling sering digunakan yaitu teknik pukulan (*tsuki*). Hal ini disebabkan karena serangan menggunakan pukulan lebih mudah memperoleh poin dibandingkan dengan tendangan.

Power merupakan salah satu unsur dalam fisik. Power adalah kemampuan dari reaksi otot yang ditandai dengan perubahan antara kontraksi dan relaksasi untuk menuju frekuensi *maximal* (Adhi & Soenyoto, 2017). Memukul dalam karate harus memiliki Power yang bagus, karena dengan pukulan yang semakin cepat merupakan faktor yang sangat menentukan untuk mendapatkan point/nilai. Termasuk pukulan *oi tsuki chudan*, Power pukulan ini akan dibantu dengan eksplosif (meledak dalam suatu gerakan) otot lengan (Fajar Ramadhan, 2023).

Akbar et al., (2022) menyatakan power sebagai kemampuan sebuah otot atau segerombolan otot untuk mengatasi tahanan sebagai beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh. Berdasarkan batasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa power pada dasarnya adalah kemampuan seseorang untuk

mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya.

Kekuatan (*strenght*) adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/*fosrce* terhadap suatu tahanan (Hidayat & Munandar, 2022). Melalui kekuatan seseorang karateka dapat melakukan suatu hal secara maksimal. Kekuatan yang baik akan menghasilkan kemampuan pukulan *Oi tsuki chudan* baik atau bagus (Maulana et al., 2024).

Saat melakukan kumite, terlihat jelas bahwa beberapa karateka masih menunjukkan beberapa kelemahan dalam pukulan *oi tsuki chudan*, antara lain: 1) Pukulan dilakukan dengan cara diantar, tanpa sentakan; 2) Pukulan tidak tepat mengenai sasaran; 3) Pukulan tidak segera ditarik kembali; 4) Pukulan dilakukan dengan kepala yang terlalu kaku, tidak rileks. Melihat kondisi ini, penting bagi pelatih dan atlet untuk memahami efektivitas metode latihan yang digunakan dalam meningkatkan power otot lengan. Dengan mengetahui efektivitas teknik latihan terhadap hasil yang dicapai, pelatih dapat menerapkan metode yang lebih efektif untuk meningkatkan power otot lengan.

Atlet karate di Dojo SMA Negeri 6 Kerinci menunjukkan bahwa para atlet masih menghadapi beberapa kendala dalam melakukan pukulan *oi tsuki chudan*, seperti lemahnya kemampuan teknik dasar (*kihon*) dan mudahnya pukulan ini terbaca oleh lawan, sehingga lawan dapat dengan mudah menangkap dan membalas serangan. Padahal, dibandingkan dengan pukulan lain, *oi tsuki chudan* memiliki keunggulan dalam kemudahan, kecepatan, dan dampak yang nyata pada sasaran.

Penyebab masalah di atas dikarenakan kemampuan teknik pukulan mereka masih kurang, *kihon* atau teknik dasar juga menjadi faktor penting yang perlu

ditingkatkan. Kurangnya penguasaan *kihon* yang baik di kalangan atlet sering kali disebabkan oleh kurangnya pemahaman terhadap teknik yang tepat dan minimnya latihan yang sistematis (Johan et al., 2023). Oleh karena itu, integrasi antara latihan *kihon* yang baik dan dengan adanya latihan kekuatan (*Strength training*), diharapkan para atlet dapat meningkatkan kekuatan otot yang mendukung performa teknik, termasuk dalam pukulan *oi tsuki chudan* (Johan et al., 2023).

Latihan ini membantu membangun daya tahan otot, meningkatkan power, dan memperbaiki kontrol otot sehingga pukulan menjadi lebih kuat, cepat, dan presisi. Selain itu, *Strength training* dapat memperkuat stabilitas tubuh, yang memungkinkan atlet mempertahankan keseimbangan lebih baik saat melakukan pukulan, sehingga lebih sulit bagi lawan untuk membaca atau menangkis serangan (Hidayat & Munandar, 2022).

*Strength training* yang digunakan dalam latihan ini mencakup *push-up*, *dumbbell*, dan *resistance band*, yang masing-masing memiliki manfaat spesifik untuk meningkatkan kekuatan otot yang diperlukan dalam pukulan *oi tsuki chudan*.

- 1) *Push-up*: Latihan ini membantu menguatkan otot dada, bahu, dan *triceps*, yang berperan penting dalam menghasilkan tenaga saat melakukan pukulan. *Push-up* juga meningkatkan daya tahan tubuh bagian atas dan stabilitas otot inti, yang mendukung postur dan keseimbangan saat memukul (Cahyono et al., 2018) .
- 2) *Dumbbell*: Latihan dengan *dumbbell* fokus pada peningkatan kekuatan otot lengan dan bahu. Dengan beban tambahan, otot-otot yang terlibat dalam pukulan akan terbiasa mengeluarkan tenaga lebih besar, sehingga pukulan bisa menjadi lebih kuat dan terarah (Hidayat & Munandar, 2022).

- 3) *Resistance band*: *Resistance band* sangat baik untuk melatih kecepatan dan elastisitas otot, terutama dalam gerakan menarik dan mendorong. Latihan ini membantu atlet meningkatkan daya ledak dan ketepatan pukulan karena memberikan tekanan yang terus meningkat seiring gerakan, yang mendorong otot untuk beradaptasi dan lebih cepat pulih (Fajar Ramadhan, 2023).

Menggabungkan ketiga jenis latihan *Strength training* ini, atlet dapat membangun fondasi kekuatan otot yang lebih solid, sehingga pukulan *oi tsuki chudan* menjadi lebih cepat, kuat, dan efektif. Oleh karena itu, metode ini dianggap cocok untuk meningkatkan kemampuan pukulan *oi tsuki chudan* pada atlet karate di Dojo SMA Negeri 6 Kerinci. Dengan meningkatkan daya ledak otot melalui latihan kekuatan (*Strength training*), diharapkan atlet dapat memperbaiki kemampuan pukulan *oi tsuki chudan* mereka, sehingga lebih efektif dalam meraih poin di pertandingan. Dari latar belakang masalah tersebut peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul **Pengaruh *Strength training* Terhadap Kemampuan Pukulan *Oi tsuki chudan* pada Atlet Karate di Dojo SMA Negeri 6 Kerinci.**

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

- 1) Kurangnya Bentuk *Kihon* (Teknik Dasar) yang Baik dan Benar
- 2) Masih banyak terdapat pukulan *oi tsuki chudan* yang tidak tepat sasaran
- 3) Masih terbacanya pukulan *oi tsuki chudan* oleh lawan
- 4) Kekuatan Pukulan yang Belum Maksimal

### 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, yang menjadi batasan masalah pada penelitian ini adalah: Pengaruh *Strength training* Terhadap Kemampuan Pukulan *Oi tsuki chudan* pada Atlet Karate di Dojo SMA Negeri 6 Kerinci.

### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: Adakah Pengaruh *Strength training* Terhadap Kemampuan Pukulan *Oi tsuki chudan* pada Atlet Karate di Dojo SMA Negeri 6 Kerinci?

### 1.5 Tujuan penelitian

Berikut adalah beberapa tujuan penelitian dengan judul “Pengaruh *Strength training* Terhadap Kemampuan Pukulan *Oi tsuki chudan* pada Atlet Karate di Dojo SMA Negeri 6 Kerinci.”

- 1) Untuk meningkatkan bentuk *kihon* (teknik dasar) yang baik dan benar
- 2) Untuk menjadikan pukulan pada atlet lebih tepat saran
- 3) Untuk meningkatkan pukulan agar tidak mudah terbaca oleh lawan
- 4) Menganalisis Pengaruh *Strength training*

### 1.6 Manfaat penelitian

Penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan kontribusi yang signifikan dalam beberapa aspek, baik secara teoritis maupun praktis, di antaranya:

#### 1. Manfaat Teoritis

1. Pengembangan Ilmu Pengetahuan: Penelitian ini dapat memperkaya literatur di bidang olahraga, khususnya dalam teknik latihan karate dan pengaruh latihan kekuatan (*Strength training*) terhadap performa atlet.



2. Teori Latihan yang Lebih Kuat: Dapat memperkuat teori-teori yang ada mengenai hubungan antara latihan kekuatan dan peningkatan kecepatan serta kekuatan otot, memberikan bukti empiris yang mendukung.
3. Model Latihan Baru: Menyediakan model latihan baru yang dapat diadopsi dalam penelitian selanjutnya, baik di bidang olahraga maupun kebugaran.
4. Pemahaman yang Lebih Baik: Memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai aspek biomekanik dan fisiologis yang terlibat dalam pukulan *Oi tsuki chudan* dan bagaimana latihan kekuatan (*Strength training*) dapat mempengaruhi keduanya.

## **2. Manfaat Praktis**

1. Peningkatan Performa Atlet: Memberikan kontribusi langsung kepada atlet karate dalam meningkatkan kecepatan pukulan *Oi tsuki chudan*, yang berpengaruh pada hasil pertandingan.
2. Panduan untuk Pelatih: Menjadi pedoman bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif menggunakan latihan kekuatan (*Strength training*), sehingga dapat memaksimalkan potensi atlet.
3. Implementasi Program Latihan: Memfasilitasi implementasi program latihan kekuatan (*Strength training*) yang terstruktur di dojo, sehingga atlet dapat berlatih dengan lebih efisien dan terarah.
4. Peningkatan Kebugaran Fisik: Mendorong atlet untuk meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan, yang akan bermanfaat tidak hanya dalam karate, tetapi juga dalam aktivitas olahraga lainnya.

5. Motivasi dan Disiplin Atlet: Dapat memberikan motivasi tambahan bagi atlet untuk berlatih dengan disiplin dan konsisten, khususnya dalam menerapkan latihan kekuatan (*Strength training*)