

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang cukup digemari oleh masyarakat Indonesia termasuk anak-anak sekolah. Karena karate mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri, sehingga tertarik untuk dipelajari dan dilatih diberbagai tempat. Olahraga beladiri karate juga sebagai olahraga yang kerap sekali dipertandingkan diberbagai *event* atau turnamen. Salah satu hal yang dinilai dalam pertandingan karate adalah nomor kata dan kumite. Kata sebagai rangkaian beberapa kihon yang disusun melalui proses panjang pada masa lalu ke dalam sebuah bentuk khusus yang memiliki nilai keindahan, artinya filosofi yang tinggi serta diatur sebuah standarlisasi yang baru dalam penerapan.

Olahraga Karate sangat 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. Kelima sumpah tersebut haruslah dimiliki dan juga diamalkan oleh seorang Karateka. Disamping itu beladiri karate didalamnya banyak 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.

Olahraga karate didalamnya 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

Kumite (pertarungan bebas) diperlukan Power dan pukulan yang akurat ke daerah sasaran yang salah satunya adalah pukulan *gyaku tsuki chudan*. Pukulan *Gyaku tsuki chudan* adalah pukulan yang cepat, akurat dan penuh tenaga sehingga memperoleh angka, sesuai dengan peraturan pertandingan yang baru (WKF/*Rules of competition*) pengurus besar FORKI 2012. Bahwa Pukulan *Gyaku tsuki chudan* memperoleh angka 1 (*Yuko*), sedangkan tendangan 2 (*Wazare*), dan 3 (*Ippon*) diperoleh dari pukulan yang tepat sasaran. Pukulan *Gyaku tsuki chudan* merupakan pukulan yang sering dipertandingkan di berbagai event dan juga pukulan ini dapat diukur hasilnya, karena pukulan *gyaku tsuki chudan* merupakan teknik pukulan dengan memotong serangan lawan atau balikan serangan lawan ke arah ulu hati.

Pukulan *gyaku tsuki chudan* yang berkualitas dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak satu awalan olahraga prestasi. Pendapat lain menjelaskan kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, stamina, kecepatan, dan lainlain. Olahraga karate merupakan olahraga yang menggunakan tangan dan kaki sebagai alat untuk melepaskan kekuatan pukulan, serangan dan tendangan. Dari ketika pendapat tersebut, maka jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan hal yang sangat esensial dalam seluruh cabang olahraga khusus dicabang karate yang mendominasi penggunaan tangan dan kaki.

Karatedo SMP Negeri 166 Jakarta yang tergabung dalam ekstrakurikuler cabang olahraga karate sudah memiliki kondisi fisik yang baik, terutama kondisi fisik yang berhubungan dengan pukulan *gyaku tsuki chudan*, yaitu power otot lengan dan koordinasi mata-tangan. Dengan adanya power otot lengan dan koordinasi mata-tangan pukulan dapat diarahkan ke sasaran/target dengan tepat dan cepat. Namun berdasarkan pengamat peneliti karatedo SMP Negeri 166 Jakarta bentuk gerakan pada pukulan belum bisa dikatakan suatu bentuk pukulan yang sempurna, dimana dipandang masih belum maksimal termasuk kecepatan dan ketepatan dalam mengenai sasaran. Hal ini tampak jelas terlihat pada saat karateka tersebut melakukan kumite dari beberapa pukulan yang dilakukan karateka masih menunjukkan hal-hal seperti; 1) Pukulan *gyaku tsuki* sering diantar (tidak ada sentakan), 2) Pukulan *gyaku tsuki* tidak tepat mengenai sasaran, 3) Pukulan *gyaku tsuki* tidak cepat ditarik. Berdasarkan

paparan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk meneliti dengan judul “Hubungan antara power otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* cabang olahraga karate pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 166 Jakarta”.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### 1. Batasan Masalah

Penelitian ini membahas tentang hubungan power otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* cabang olahraga beladiri karate. Untuk menghindari kesalahpahaman maka penulis perlu dibatasi permasalahan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

- a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah power otot lengan dan koordinasi mata-tangan.
- b. Variabel terikat adalah *gyaku tsuki chudan* cabang olahraga beladiri karate.
- c. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 166 Jakarta
- d. Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode deskriptif korelasional.

### 2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

- a. Apakah terdapat hubungan power otot lengan terhadap kecepatan *gyaku tsuki chudan* cabang olahraga karate pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 166 Jakarta?

- b. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata-tangan terhadap kecepatan *gyaku tsuki chudan* cabang olahraga karate pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 166 Jakarta?
- c. Apakah terdapat hubungan power otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap kecepatan *gyaku tsuki chudan* cabang olahraga karate pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 166 Jakarta?

### **C. Tujuan Penelitian.**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan power otot lengan terhadap kecepatan *gyaku tsuki chudan* cabang olahraga karate pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 166 Jakarta.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan koordinasi mata-tangan terhadap kecepatan *gyaku tsuki chudan* cabang olahraga karate pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 166 Jakarta.
3. Untuk mengetahui terdapat hubungan power otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap kecepatan *gyaku tsuki chudan* cabang olahraga karate pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 166 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

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi dunia pendidikan dan bagi pengembangan ilmu keolahragaan terutama cabang olahraga karate.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan dan Pendidikan Jasmani.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi peneliti sejenis di masa yang akan datang.

### 2. Manfaat praktis

- a. Bagi Mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi dan menambah pengetahuan mengenai makna dan fungsi kondisi fisik untuk mencapai prestasi yang baik
- b. Bagi peneliti dan pembaca. Penelitian ini dapat memberikan bekal pengetahuan dan pengalaman sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih luas dalam cabang olahraga beladiri karate.
- c. Bagi Masyarakat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat terutama masyarakat cabang olahraga beladiri karate mengenai makna dan fungsi kondisi fisik dalam mencapai prestasi.

## **E. Definisi Operasional**

### 1. Koordinasi mata-tangan

Koordinasi adalah kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan yang benar, dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa mengeluarkan energi yang berlebihan.

(Harsono, 2015). Berdasarkan definisikan di atas, maka koordinasi mata-tangan (*eye-hand coordination*) adalah kemampuan untuk mengkombinasikan gerakan mata-tanpa ketegangan dengan urutan yang benar menjadi suatu pola gerakan yang benar tanpa mengeluarkan energi yang berlebihan

## 2. *Power* otot lengan

*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat (Harsono, 2015). Berdasarkan definisi *power*, maka *power* otot lengan, berdasarkan definisi dari *power* dan lengan di atas dapat disimpulkan bahwa *power* otot lengan adalah kemampuan otot-otot yang terdapat pada lengan untuk mengatasi tahan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerak yang utuh dan dikoordinasikan.

## 3. Kecepatan Pukulan *Gyaku tsuki chudan*

*Gyaku Tsuki Chudan* adalah teknik pukulan yang mengarah kebagian perut, menggunakan tangan yang berlawanan dengan posisi kaki (Subekti, 2018). *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 chudan* 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.

#### 4. Karate

Karate adalah olahraga beladiri yang berasal dari Jepang dan menitikberatkan serangan pada ketepatan tendangan dan pukulan tanpa alat (Alif, 2020). Teknik dasar karate ada tiga, yaitu kihon, kata, dan kumite. Sedangkan gerakan dasar karate terdiri Teknik tangkisan (uke), Teknik Pukulan, Teknik Tendangan (*Geri*). Dalam penelitian penulis membahas tentang *Gyaku tsuki chudan* yaitu pukulan lurus yang diarahkan ke perut.