

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktifitas yang sangat penting dalam kehidupan manusia sebab apabila seseorang melakukan olahraga dengan teratur akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya (Salahudin & Rusdin, 2020). Begitupun olahraga sebagian besar aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara teratur dan terencana dengan tujuan meningkatkan kesehatan fisik, kebugaran, serta keterampilan. Salah satunya yaitu olahraga Karate.

Karate adalah seni bela diri yang berasal dari Okinawa, Jepang. Olahraga ini terinspirasi dari seni bela diri kenpo yang berasal dari Cina dan pertama kali diperkenalkan kepada warga Jepang pada tahun 1916 oleh Ginchin Funakoshi. Di Indonesia sendiri, karate pertama kali dibawa oleh mahasiswa Indonesia yang belajar di Jepang. Lalu pada tahun 1964, terbentuklah induk organisasi karate pertama di negara ini yang bernama Persatuan Olahraga Karate Indonesia (PORKI). Pada tahun 1972, setelah banyaknya perkembangan yang terjadi, nama PORKI berubah menjadi Federasi Olahraga Karate Indonesia (FORKI). Karate adalah sebuah ilmu pengetahuan tentang beladiri dengan tangan kosong atau tanpa senjata. Karate adalah sebuah cabang olahraga yang bisa juga disebut seni bela diri pada seseorang untuk mempertahankan diri tanpa senjata (Safitri et al., 2021).

Berbagai teknik bela diri dipelajari dalam karate, antara lain teknik memukul, teknik menendang dan teknik menangkis. Teknik kuda-kuda merupakan teknik pertama yang dipelajari dalam karate. Teknik kuda-kuda ini dapat diartikan sebagai dasar atau landasan gerakan karate. Jika tubuh tidak kuat maka gerakan karate tidak akan sempurna. Teknik posisi awal dalam karate diantaranya yaitu *Fudo-dachi*, *Kiba-dachi*, *Zenkutsu-dachi*, dan *Kokutsu-dachi*. Setelah Anda mempelajari teknik kuda-kuda dengan benar, lanjutkan mempelajari teknik pukulan. Ada banyak teknik pukulan, tetapi karateka pertama kali yang harus dipelajari yaitu pukulan *chudan tsuki*.

Pukulan *Chudan Tsuki* merupakan teknik dasar pukulan yang harus dikuasai atau diperhatikan oleh para atlet. Teknik *chudan tsuki* yang benar adalah teknik

yang menggunakan kekuatan, kecepatan dan tepat mengenai sasarannya. Selain itu, *chudan tsuki* ini berarti pukulan dengan sasaran badan bagian tengah. Teknik pukulan dalam olahraga karate merupakan bentuk serangan yang paling efektif sehingga sangat penting dikuasai seorang karateka. Kecepatan dan ketepatan pukulan merupakan unsur utama yang perlu diperhatikan saat melakukan serangan dalam olahraga karate agar tidak mudah dikena serangan lawan.

Berdasarkan hasil observasi dan rendahnya kecepatan atlet karate dojo kudangyuh dilihat pada hasil latihan dan saat pertandingan SMANDA CUP 2 banyak pukulan yang mampu dibaca lawan sehingga dengan mudah lawan melakukan *counter attack* dan lawan dengan mudah menangkis serangan sehingga menghasilkan kekalahan pada atlet. Dari kenyataan tersebut peneliti menduga ada beberapa faktor yang mempengaruhi *chudan tsuki*. Dilihat dari salah satu faktor internalnya adalah kecepatan yang masih sangat kurang. Strategi pelatihan, selain kebugaran fisik secara keseluruhan.

Kecepatan merupakan sesuatu yang sangat dibutuhkan saat melakukan pukulan dalam karate. Karena tanpa kecepatan, pukulan tersebut akan mudah untuk ditangkis maupun dihindari oleh lawan. Hal ini menjadi permasalahan yang harus dicari solusinya agar latihan kecepatan pukulan yang dilakukan dapat meningkatkan kecepatan pukulan *chudan tsuki* dengan berarti kemampuan pukulan, dimana dalam cabang olahraga karate sangatlah dibutuhkan karena pukulan adalah komponen yang harus dimiliki dalam cabang olahraga karate.

Dengan begitu untuk mengatasi permasalahan ini penulis menggunakan beban yang dimana bisa memberikan efek terhadap kecepatan pukulan yaitu dengan latihan menggunakan *resistance band*. *Resistance Band* adalah alat olahraga terbuat dari karet yang berguna untuk menambahkan beban pada gerakan *workout* yang tengah dilakukan. Latihan *resistance band* adalah salah satu jenis latihan yang dapat membantu mempercepat *chudan tsuki*. *Resistance Band*, terbuat dari karet, adalah alat bantu latihan yang efektif dan portabel, menurut Romadhon (2017: 50).

Level *Resistance Band* dari sebagian besar *Resistance Band* ditunjukkan oleh warnanya. Namun tidak setiap rangkaian *Resistance Band* memiliki rona yang sesuai. Ringan, sedang, berat, dan sangat berat adalah empat kelas perlawanan.

Pengguna dapat mengevaluasi tingkat tes yang dicapai pada setiap tahap proses pelatihan.

Ukurannya yang kecil dan mudah dibawa menjadikan alat ini cocok untuk digunakan di rumah ataupun dibawa saat latihan. Layaknya *dumbell*, alat ini juga memiliki beragam ukuran dengan varian daya renggang yang berbeda-beda. Jenis dari *resistance band* pun beragam, Adapun *size* atau ukuran yang terdapat pada *resistance band* ini antara lain mulai dari yang ukurannya 5-15 lbs, 14-35 lb, 26-65 lbs dan masih ada lagi yang bebannya sampai 120 lbs. Peneliti disini menggunakan beban *resistance band* ini sendiri hanya menggunakan 3 tingkatan. Dikarenakan penulis meneliti atlet usia 10-12 tahun yang termasuk kelas junior.

Melihat permasalahan yang ada, terkait dengan kemampuan pukulan, merasa termotivasi untuk melakukan sebuah penelitian eksperimen dengan judul “Pengaruh *Resistance Band* Terhadap Pukulan *Chudan Tsuki* Atlet Karate Junior Dojo Kudanguyah”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang teruraikan maka rumusan masalahnya, “Apakah terdapat pengaruh dari latihan *resistant band* terhadap kecepatan pukulan *chudan tsuki* atlet junior dojo kudanguyah?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut:

a. Latihan

Latihan adalah aktivitas yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan, atau pengetahuan dalam suatu bidang tertentu. Latihan sering kali dilakukan secara teratur dan sistematis dengan menggunakan metode dan teknik yang spesifik. Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atau pendewasaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur dan terarah meningkatkan dan berulang-ulang waktunya.(Arifin, 2018)

b. Resistance Band

Resistance Band adalah alat olahraga terbuat dari karet yang berguna untuk menambahkan beban pada gerakan *workout* yang tengah dilakukan. Ukurannya yang kecil dan mudah dibawa menjadikan alat ini cocok untuk digunakan di rumah ataupun dibawa saat *traveling*. *Resistance band* merupakan suatu bentuk latihan fisik beban dengan menggunakan beban dari luar berupa karet dengan ketebalan berbeda yang dijadikan sebagai beban dalam latihan (Barani, 2021).

Menurut Romadhon (2017: 50) menyatakan *resistance band* merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet. *Resistance band* terdapat *handle* (pegangan) untuk memudahkan pengguna dalam menggunakan latihan *resistance band*.

Ada beberapa macam bentuk atau karakteristik dari *resistance band* yaitu:

- (a) Bentuk tabung terbuat dari karet atau tali sedikit tebal dan panjangnya bervariasi disertai dengan *handle* atau pegangan pada tiap ujungnya untuk tangan dan kaki.
- (b) Bentuk dasar terbuat dari karet cukup panjang dan lebih mudah menyesuaikan tenaga pada *resistance band* karena lebih lebar dan stabil tetapi kekurangannya bentuk dasar ini mudah terkena gesekan sehingga mudah robek.
- (c) Bentuk sliken yang memiliki bentuk unik yang terbuat dari sliken dengan banyak digunakan untuk kepentingan terapi dan rehabilitasi setelah cedera. Sebagian besar *resistance band* memiliki kode warna sesuai tingkat *resistance* nya.

Namun, tidak semua *resistance band* memiliki kode warna. Tingkat *resistensi* disusun menjadi 4 kategori: ringan, sedang, berat, dan ekstra berat. Tiap tingkatan memiliki jumlah tegangan berbeda yang bisa dinilai oleh pengguna selama latihan.



Gambar 1.1 *Resistance Band*

Sumber: shopee.id.co

c. Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting dalam banyak cabang olahraga. Dalam banyak literatur dijelaskan bahwa kecepatan salah satu elemen dasar dalam kondisi fisik. Sebagai elemen dasar, maka kecepatan berdiri sendiri. Berdiri sendiri artinya tidak dipengaruhi oleh elemen kondisi fisik yang lain (Ihsan & Suwirman, 2018).

Kecepatan pukulan yang dimana sangat diperlukan dalam salah satu teknik di karate. salah satu nya penulis menggunakan alat bantu dari *resistance band*. sesuai karakteristik nya.

Sedangkan menurut Harsono (2001: 36) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat.

d. Pukulan *Chudan Tsuki*

Pukulan "*chudan tsuki*" dalam karate merujuk pada serangan ke tubuh bagian tengah lawan, tepat di bagian tengah tubuhnya. Kata "*tsuki*" mengacu pada serangan tengah, sementara "*chudan*" mengacu pada tingkat tubuh yang diserang, yaitu bagian tengah. (GYAKU & TO, n.d.)

Teknik pukulan *chudan tsuki* biasanya dilakukan dengan menggunakan kekuatan dari tengah tubuh (*hara*) dan diperkuat dengan gerakan tangan dan kaki yang tepat. Posisi awal yang baik adalah dengan kaki terpisah sejajar bahu dan berat tubuh di seimbangkan di antara kaki-kaki tersebut.

1.4 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan pukulan *Chudan Tsuki* Atlet Karate Junior Dojo Kudanguyah.

1.5 Kegunaan Penelitian

a. Praktis

Bagi atlet untuk menciptakan otomatisasi gerak dan meningkatkan prestasi karate. Sedangkan Bagi pelatih untuk bisa menambah variasi latihan menggunakan *resistance band*.

b. Teoritis

Metode latihan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk meningkatkan kemampuan pukulan dalam olahraga karate. Dengan adanya penelitian ini, semoga bisa menjadi acuan pada program latihan untuk mendapatkan hasil yang maksimal.