

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini mulai menjadi kebutuhan dan gaya hidup bagi masyarakat Indonesia. Olahraga adalah cara untuk memperoleh tubuh sehat dan kebugaran yang baik. Banyak yang menggunakan olahraga untuk meraih prestasi. Olahraga adalah aktivitas gerak yang dilakukan oleh manusia. Olahraga adalah aktivitas fisik yang lebih terstruktur daripada latihan, karena melibatkan seperangkat peraturan dan kompetisi (Hagger & Chatzisarantis, 2005:8).

Olahraga karate merupakan salah satu olahraga yang menggunakan kecepatan dan lebih dominan kecepatan dan lebih dominan kecepatan Gerakan Tunggal tapi berbeda gerak. Menurut Wahid (2007:75) menyatakan bahwa *kumite* adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan menampilkan teknikteknik. Dalam belajar beladiri karate bukan hanya dititik beratkan pada kemampuan fisik dan keahlian semata tetapi juga memperthatikan etika dalam membentuk watak dan kepribadian seorang karateka. Maka peneliti berkesimpulan bahwa olahraga karate merupakan cabang olahraga yang dapat mendidik secara baik dan membina mental seseorang menjadi lebih dewasa serta bisa membela diri sendiri dan bisa menolong orang lain saat dibutuh

Teknik-teknik karate yang dilatih dan dikontrol secara baik dan sesuai dengan keinginan atlet (karate-ka) dengan sendirinya secara spontanitas akan bergerak secara langsung pada sasaran dan bertenaga. Intisari dari teknik karate adalah gerak penentu atau *kime*, yaitu sebuah serangan yang meledak ke sasaran yang maksimum dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Untuk mendapatkan hal tersebut diperlukan kemampuan fisik dan teknik yang baik untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam karate terdapat pondasi atau acuan dasar yang dalam bahasa Jepang dinamakan kihon.

Olahraga karate merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan kecepatan dan lebih dominan kecepatan gerakan tunggal tapi berbeda gerak. Gerakan tunggal yang berbeda gerak dapat di lihat dari pukulan *kizami tsuki*, *gyaku tsuki*, *oizuki chudan*. Power juga salah satu unsur yang sangat penting dalam olahraga karate seperti yang tertuang dalam buku program latihan fisik penunjang atlet karate bahwa power adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan yang dipadu pada kesempatan yang sama. Jadi teknik dalam karate sangat memerlukan kekuatan, kecepatan dan apabila dipadukan akan menghasilkan power.

Inti permasalahan yang ada di latar belakang ini berkaitan dengan kurangnya pemahaman yang mendalam tentang bagaimana daya ledak otot tungkai mempengaruhi kekuatan dan efektivitas pukulan *Kizami Gyaku Zuki*. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting

dalam meningkatkan kualitas latihan daya ledak otot tungkai dan Teknik pukulan *kizami gyaku zuki*

Kondisi fisik merupakan pondasi dasar bagi atlet untuk melakukan gerakan dalam aktivitas fisiknya (Suryanata et al., 2018; Putra et al., 2022; Yasa et al., 2022). Seperti halnya pada cabang olahraga lainnya, cabang olahraga karate membutuhkan unsur-unsur gerak dalam melakukan latihan-latihan atau dalam melaksanakan pertandingan yaitu kecepatan, kekuatan, daya ledak (Power), kelincahan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, dan daya tahan. Unsur-unsur dari kondisi fisik yang mendukung kemampuan teknik dan taktik karate adalah daya tahan anaerobik, kelincahan, power otot lengan dan tungkai, kelenturan dan kecepatan. Pentingnya kondisi fisik bagi para karateka saat bertanding, baik secara teoritis maupun empiris tidak dapat disangkal lagi.

Kondisi fisik dipandang sebagai hal yang fundamental bagi atlet karena tanpa dukungan kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi maksimal akan sulit terwujud. Komponen fisik memiliki spesifikasi dan proporsi yang berbeda pada setiap cabang olahraga yang ditekuni (Adiatmika & Santika, 2016; Prananta & Santika, 2022). Komponen-komponen kondisi fisik tersebut tersebut dominan dibutuhkan baik pada saat menyerang maupun bertahan. Salah satu unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan oleh setiap atlet yaitu: kekuatan (strength). Pengertian dari kekuatan adalah kemampuan kelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan dalam menjalankan aktivitas (Subiyanto, 2005; Santika, 2017). Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu faktor komponen fisik yang diperlukan dalam

pencapaian keterampilan seorang atlet. Kekuatan otot tungkai berperan dalam berbagai hal saat menyerang dengan pukulan *kizami gyaku-zuki* Agar berhasil dalam gerak kasar, diperlukan kemampuan untuk memperhatikan posisi sikap atau tubuh. Hal tersebut menunjukkan salah satu sifat dasar dalam olahraga dinamis yang membutuhkan perubahan mendadak dalam Gerakan

Berdasarkan pengamatan serta observasi peneliti pada tanggal 14 desember 2024 pada dojo keuramat karate club penyebab pukulan kizami gyakuzuki itu kurang maksimal yaitu dari segi kekuatan otot tungkai otot pinggang dan otot lengan, salah satunya di otot lengan sehingga pukulannya masih tidak presisi/tepat sasaran. Mengapa para atlet di bilang kurang dalam melakukan teknik kizami gyakuzuki itu? Karena di sebabkan oleh kurang nya daya ledak otot tungkai di bagian telapak kaki nya sehingga berpengaruh terhadap otot tungkai nya yang melibatkan otot betis dan paha serta perputaran pinggang dan lontaran pukulan sehingga teknik kizami gyakuzuki tersebut di sebabkan oleh kurangnya daya dorong di telapak kaki atau bisa di sebut daya ledak di bagian telapak kaki.

Kemudian hasil dari wawancara dengan pelatih dojo keuramat karate club yaitu senpai heru Kurniawan menyatakan selama ini variasi Latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai terhadap Gerakan pukulan *kizami gyakuzuki* dan program yang di berikan pelatih masih bersifat kurang dan monoton. oleh karena itu butuh perlakuan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai terhadap pukulan *kizami gyakuzuki* pada seluruh atlet di dojo keuramat karate club. Latihan vertical jump dan standing

broad jump dapat digunakan untuk membantu atlet di dojo keuramat karate club dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai terhadap Gerakan pukulan *kizami gyakuzuki* di dojo keuramat karate club.

Kizami gyaku-zuki adalah Teknik pukulan yang di tujukan kearah kepala dan badan. Pukulan ini menggunakan tangan kiri dan kanan yang di arahkan dari kepala hingga badan, dengan pukulan ini maka otot otot yang di gunakan lebih banyak dan tenaga lebih besar, beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan Teknik pukulan ini adalah dengan melontarkan pukulan secepat mungkin di bantu oleh otot tungkai dan segera di Tarik ke posisi semula. Tempo atau waktu yang tepat dalam melancarkan serangan dengan Teknik pukulan sehingga bisa mengenai sasaran Daya ledak otot tungkai di tunjukan pada kemampuan otot-otot di bagian bawah tubuh untuk menghasilkan daya ledak dalam waktu yang singkat. Otot tungkai, termasuk otot paha, betis, dan pinggul, berperan penting dalam memberikan dorongan yang diperlukan saat melakukan gerakan maju dan menghantarkan kekuatan pada serangan. Dalam *kizami gyaku-zuki*, daya ledak otot tungkai tidak hanya membantu meningkatkan kecepatan serangan, tetapi juga memastikan stabilitas dan keseimbangan saat melakukan teknik tersebut

Hal tersebut menyebabkan karateka mempunyai keberanian, tidak ragu ragu atau kurang yakin untuk melakukan serangan *kizami gyakuzki* Pada cabang olahraga beladiri karate, waktu reaksi dan kecepatan memukul merupakan dua komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan dalam satu gerakan (reaksi dan aksi). Dari dua komponen tersebut sangat penting bagi karateka pada waktu bergerak

menghindar, menangkis, memukul dan menendang. Untuk mendapatkan waktu reaksi dan kecepatan memukul yang cepat bagi para karateka, maka perlu dilakukan pelatihan fisik yang spesifik. Selain pelatihan fisik yang spesifik para karateka juga dapat pelatihan daya ledak otot tungkai yaitu dengan cara melakukan Latihan explosive seperti squat, sprint dan angkat beban. Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa hubungan daya ledak otot tungkai, terhadap keterampilan gerakan *kizami gyakuzuki* di dojo keuramat karate club untuk dapat melakukan dengan baik, cepat, tepat pada suatu sasaran/lawan.

Berdasarkan masalah yang di temukan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan daya ledak otot tungkai terhadap pukulan *kizami gyakuzuki*, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul : “**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Gerakan Pukulan Kizami Gyaku Zuki di Dojo Keuramat Karate Club**”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pentingnya mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan pukulan *kizami gyaku-zuki* dalam beladiri karate pada atlit dojo keuramat karate club
2. Pentingnya mengetahui otot tungkai sangat membantu dalam melakukan Teknik *kizami gyaku-zuki* dalam beladiri karate pada atlit dojo keuramat karate club.

1.3 Batasan Masalah

Agar masalah dari latar belakang diatas tidak terlampaui batas, maka penelitian ini akan di Batasi:

1. Peneliti akan membahas hubungan daya ledak otot tungkai terhadap pukulan *kizami gyaku-zuki* dalam beladiri karate di dojo keuramat karate club

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dikemukakan dalam beberapa pertanyaan sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat daya ledak otot tungkai dalam beladiri karate pada atlet di Dojo Keuramat Karate Club?
2. Seberapa besar tingkat keterampilan gerakan kizami gyakuzuki pada atlet karate di Dojo Keuramat Karate Club?
3. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dalam meningkatkan keterampilan gerakan kizami gyakuzuki pada atlet di Dojo Keuramat Karate Club?

1.5 Tujuan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan di atas adalah

1. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan ledak otot kaki dan kemampuan gerakan kizami gyakuzuki pada atlet karate di Dojo Keuramat Karate Club.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kekuatan ledakan otot kaki terhadap efektivitas gerakan kizami gyakuzuki.
3. Untuk mengetahui nilai kekuatan ledak otot kaki dalam memperbaiki kemampuan gerakan kizami gyakuzuki bagi atlet karate di Dojo Keuramat Karate Club.

1.6 Manfaat penelitian

1. Teoritis

Manfaat penelitian ini bagi pengembangan ilmu, Sehingga manfaat teoritis ini dapat mengembangkan ilmu yang diteliti dari segi teoritis. Teori yang digunakan tentunya berdasarkan peneliti sebelumnya. Manfaat teoritis ini berfungsi untuk menjelaskan apabila teori yang digunakan masih relevan/sesuai untuk penelitian penulis, relevan secara umum, atau tidak sama sekali

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis dapat di kelompokkan menjadi 2 yaitu

- a. Manfaat teoritis untuk guru/pelatih, yaitu penelitian ini dapat memberikan pengetahuan atau wawasan tambahan tentang pentingnya hubungan otot tungkai terhadap kemampuan pukulan kizami gyaku-zuki supaya cepat dan tepat pada sasaran/lawan
- b. Manfaat teoritis untuk siswa/atlet, yaitu penelitian ini dapat mengetahui pentingnya hubungan otot tungkai terhadap kemampuan pukulan kizami gyaku-zuki dengan benar, cepat dan tepat pada sasaran/lawan supaya mendapatkan point untuk menghasilkan kemenangan