

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Karate adalah seni beladiri yang berasal dari negara Jepang. Seni beladiri karate diciptakan oleh Gichin Funakosi dimana seorang karate menggunakan tangan kosong untuk melumpuhkan usuhnya. Karate-do jika diartikan secara harfiah mempunyai arti *kara* bearti kosong, langit atau cakrawala *te* bearti tangan yang menyerupai alat fisik utama *do* bearti jalan seni perkasa. Dengan demikian karate-do dapat diartikan sebagai teknik seni perkasa yang memungkinkan seorang bela diri tanpa senjata (Masatoshi, 1983:26). Selain untuk memeladiri karate untuk olahraga Kesehatan dan olahraga prestasi, untuk untuk mendapatkan prestasi yang baik atlet harus mempunyai *Kihon* yang baik pula, *Kihon* secara harfiah adalah pondasi, awal, akar, (Nakayama, 1980:42) sedangkan dalam bahasa Jepang diartikan sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentukan sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian beberapa teknik besar atau sebagai bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik. Teknik pertama yang diajari yang perelajari pada awal mengikuti karate adalah pukulan (*tsuki*), teknik pukulan ada berbagai macam salah satunya adalah pukulan *gyaku-tsuki*.

Pukulan *gyaku-tsuki* adalah pukulan yang melibatkan lengan belakang dan bahu, sering disebut dengan pukula terbalik, dilakukan dengan posisi berlawanan dengan posisi kuda-kuda *zenkutsu-dachi*, misalnya kaki kiri di depan dengan demikian memukul dengan tangan kanan, pukulan *gyaku-tsuki* sering digunakan pada saat pertarungan (*kumite*) karena pukulan *gyaku-tsuki* sangat efektif dan aman untuk mendapatkan *point* dalam pertarungan. Hal ini dapat dilakukan dengan baik dan mendapatkan tenaga lebih besar jika cara melakukannya menggunakan putaran pinggul yang benar. Selain putaran pinggul yang benar pukulan dikatakan baik apabila pukulan tepan dengan arah sasaran yang dituju. Untuk melatih pukulan supaya tepat dengan sasaran bisa dilakukan dengan latihan menggunakan media *makiwara*.

Makiwara berasal dari dua kata *maki* yang bearti bungkusan atau gulungan dan *wara* yang bearti jerami, Jadi secara harfiah *makiwara* adalah jerami. *Makiwara* adalah tiang dari papan yang ditanam kedalam tanah dimana bagian atasnya dililit jerami sebagai sasaran. Menurut sejarahnya *makiwara* berasal dari Okinawa salah satu kota di Jepang. Apabila teknik pukulan dilatih tanpa adanya sasaran, maka seorang karateka hanya akan mahir dalam memukul tanpa adanya sasaran atau target. Dengan adanya media *makiwara* atlet bisa melatih pukulannya supaya menjadi lebih kuat, cepat dan ketepatan pukulan lebih baik. Selain menggunakan alat atau media *makiwara* ada media lain untuk melatih pukulan yaitu *punching pad* atau suatu alat target sasaran.

Target bergerak disini adalah target dengan media *punching pad* dengan bantuan gerakan manusia atau pelatih. *Punching pad* adalah suatu alat target untuk melatih kecepatan dan ketepatan pukulan pada semua praktsis beladiri. Pada atlet karate pada umumnya sudah melakukan latihan memukul dengan media *punching pad*, namun saat melakukan pukulan hanya difokuskan pada kecepatan saja, padahal ketepatan sangat berperan penting pada *kumite*.

Ketepatan atau akurasi belum diperhatikan oleh pelatih, Sehingga pukulan masih belum tepat mengarah kesasarannya. Ketepatan atau akurasi adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seorang untuk mencapai target yang diinginkan (Sajoto, 1995: 9). Pada saat pengamatan di Dojo SMA Bina Utama Pontianak bahwa atlet melakukan pukulan *gyakutsuki* belum bisa dikatakan baik, karena pukulan belum terarah pada sasaran yang dituju, permasalahan pada atlet tersebut kemudian mendorong peneliti untuk melakukan pengamatan mendalam mengenai ketepatan pukulan *gyakutsuki*. Peneliti menemukan kenyataan bahwa terdapat Sebagian besar atlet pada saat menjalankan sesi latihan atlet kurang memperhatikan instruksi pelatih sehingga apa yang diinstrukikan pelatih tidak di jalankan secara baik yang mengakibatkan teknik pukulan tidak bisa tepat pada sasaran.

Berdasarkan masalah yang ditemukan, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Target Tetap dan Bergerak Terhadap Ketepatan Pukulan *Gyaku-tsuki* pada Atlet SMA Bina Utama Pontianak" yang bertujuan untuk mengetahui tingkatan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan untuk meningkatkan prestasi atlet karate agar lebih baik. Oleh karena itu penulis ingin melaksanakan penelitian untuk mengidentifikasi ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan menjadi acuan pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet karate.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Pada saat melakukan pukulan *gyaku-tsuki* hanya difokuskan pada kecepatan padahal ketepatan sangat berperan penting pada *kumite*.
2. Ketepatan atau akurasi belum diperhatikan oleh pelatih, Sehingga pukulan masih belum tepat mengarah pada sasaran.
3. Pada saat melakukan pukulan *gyaku-tsukii* belum bisa di katakana baik, karena pukulan belum terarah pada sasaran yang dituju.
4. Pada saat sesi latihan atlet kurang memperhatikan instruksi pelatih sehingga mengakibatkan teknik pukulan tidak bisa tepat pada sasaran.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batas masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Adakah pengaruh latihan *makiwara*/target terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*?
2. Adakah pengaruh latihan *punching pad*/target bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*?
3. Apakah latihan *punching pad*/target bergerak lebih baik dari pada latihan *makiwara*/target tetap terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*?

D. Tujuan penelitian

Sejalan dengan permasalahan diatas, maka tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan target tetap terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate SMA Bina Utama Potianak.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan target bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet SMA Bina Utama Pontianak.
3. Untuk mengetahui latihan manakah yang lebih efektif terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet SMA Bina Utama Pontianak.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis
Memberikan wawasan pengetahuan tentang Pengaruh Latihan Target Tetap dan Bergerak terhadap Ketepatan Pukulan *Gyaku-tsuki*.
2. Secara praktisi
 - a. Bagi pelatih agar dapat digunakan sebagai acuan cara melatih ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*.
 - b. Bagi atlet agar dapat mengetahui cara meningkatkan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk membatasi penelitian ini agar jelas ruang lingkungannya maka dalam pembahasan ini akan dikemukakan tentang variabel penelitian dan definisi operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Hatch dan Farhady berpendapat dalam (Sugiyono 2011: 38) secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau objek dengan objek yang lain. Sanpiah Faisal yang berpendapat dalam (Narbuko Cholid 2015:118) yang disebut variabel penelitian adalah kondisi-kondisi atau serenteristik-serenteristik yang oleh peneliti dikontrol dalam suatu penelitian. Sedangkan Suharsimi Arikunto (2010: 99) menyatakan bahwa variabel penelitian adalah “objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian”.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian adalah suatu gejala-gejala atau objek yang bervariasi yang menjadi pengamatan dan sasaran dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini melibatkan dua variabel yaitu : variabel bebas dan variabel terikat.

a. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah suatu kondisi untuk menerangkan hubungan dengan fenomena yang diobservasi atau merupakan variabel yang menjadi sebab timbulnya variabel terikat. Sugiyono (2009: 15) mengemukakan bahwa variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau hal yang menjadi penyebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Menurut Zuldafrial (2012: 15). “Variabel bebas adalah variabel yang mengandung gejala atau faktor-faktor yang menentukan atau mempengaruhi ada tidaknya atau munculnya variabel lain yang disebut variabel terikat”. Sedangkan menurut Hadari Nawawi (2017: 56) variabel bebas adalah

sejumlah gejala atau faktor unsur yang menentukan atau mempengaruhi ada atau munculnya gejala atau faktor unsur.

Jadi variabel bebas adalah variabel yang memberikan pengaruh pada variabel lain. Sehingga tanpa variabel ini tidak akan muncul variabel terikat. Sebagai variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan target tetap dan bergerak.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah suatu kondisi yang muncul karena adanya Variabel bebas dan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Sugiyono (2010:39) mengemukakan bahwa “ Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas”, Sedangkan Sugiyono (2009: 61) menjelaskan bahwa variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Menurut Hadari Nawawi (2009: 57) variabel terikat adalah sejumlah gejala atau faktor unsur yang ada atau muncul dipengaruhi atau ditentukan oleh adanya variabel bebas. Jadi variabel terikat ini adalah variabel yang timbul akibat variabel lain yaitu variabel bebas. Dalam hal ini yang menjadi variabel terikat adalah atlet SMA Bina Utama Pontianak.

2. Definisi Operasional

Untuk menghindari berbagai penafsiran yang berbeda dalam penelitian perlu dikemukakan penjelasan istilah. Beberapa penjelasan istilah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Target tetap, target tetap disini adalah target sasaran yang menggunakan media *makiwara* untuk melakukan pukulan *gyaku-tsuki*.
2. Target bergerak, target bergerak di sini adalah target sasaran menggunakan alat *punching pad* dengan bantuan gerakan manusia.
3. Ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*, dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang memukul dengan tepat sasaran yang dituju.

