

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Karate merupakan salah satu seni beladiri yang berasal dari Jepang. Sejarah dan perkembangan Karate sejak pertama kali hingga kini telah berkembang pesat dan menjadi salah satu olahraga yang populer dan digemari, hal ini dapat dilihat dari banyaknya kompetisi dan pertandingan-pertandingan Karate yang diadakan mulai dari tingkat daerah maupun nasional (Rasyidiq Hasby, 2020, hlm. 1)

Funakoshi (dalam Sagtarius, 2008, hlm. 1) mengungkapkan bahwa karate merupakan asal kata dari penggabungan dua huruf kanji; Kara artinya kosong sedangkan te yang artinya tangan. Kedua huruf kanji tersebut bila digabungkan menjadi Karate, yang artinya tangan kosong. Karate sendiri memiliki pengertian seni beladiri dengan tangan kosong digunakan untuk mengembangkan karakternya melalui proses latihan sebagaimana Nakayama mengungkapkan bahwa “*Karate has the understanding of martial arts with barehands which is used to develop a character through the training process*” (Nakayama, 1967, hlm. 13).

Teknik utama dalam Karate dibagi menjadi tiga teknik, yaitu: (1) *Kihon* (teknik dasar), menurut Sujoto J.B (1996, hlm.53) *kihon* berarti pondasi / awal / akar dalam bahasa Jepang. Dari sudut pandang diartikan sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentuk sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian dari beberapa buah teknik besar. Menurut Yakanama yang dikutip oleh Abdul Wahid (2007, hlm. 50) menyebutkan “adanya tujuh unsur memegang peranan yang sangat penting dalam membentuk kihon yang sesempurna mungkin, yaitu :

- 1) Bentuk yang benar,
- 2) Koordinasi mata-tangan, tenaga dan kecepatan,
- 3) Konsentrasi dan relaksasi yang tepat,
- 4) Pelatihan kekuatan otot,
- 5) Irama dan pengaturan waktu dalam sebuah gerakan,
- 6) Pernapasan yang kontributif dan efesien,
- 7) Peran pinggul yang seoptimal mungkin”.

Hal tersebut selaras dengan yang diungkapkan oleh Dikdik (2008, hlm. 55) bahwa: “Ada beberapa komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan oleh seorang atlet, yaitu kecepatan, kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan daya tahan otot. (2) *Kata* (jurus),

Dimas Al Wafi Wahidin, 2024

**EFEKTIVITAS LATIHAN BENCH PRESS DAN PUSH UP TERHADAP POWER PUKULAN GYAKU PADA CABANG OLAHRAGA KARATE**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Sagitarius (2008, hlm. 29) menjelaskan *Kata* sebagai berikut: “*Kata* merupakan bentuk-bentuk seni gerak yang dirangkai didalamnya terdiri dari berbagai serangan dan tangkisan”. (3) *Kumite* (bertarung), Pengertian *Kumite* sendiri menurut Wahid (2007, hlm. 83) “*Kumite* adalah sebuah bentuk latihan dan pertandingan dimana orang saling berhadapan di suatu arena yang masing-masing mengadu teknik, fisik, dan mental dalam bentuk suatu perkelahian dengan tetap tunduk dalam suatu peraturan yang sangat ketat”. terdapat 2 nomor pertandingan dalam olahraga Karate yaitu nomor *Kata* dan *Kumite* (World Karate Federation Effective Rules 1.1.2019).

Penelitian ini akan difokuskan pada teknik pukulan *Gyaku Zuki* dalam *kumite*. Pukulan *Gyaku Zuki* merupakan pukulan yang sangat sering dikeluarkan oleh atlet dalam setiap pertandingan *Kumite*, seperti yang dikatakan (Irmayanti, 2019, hlm. 3) “Dalam setiap pertandingan karate teknik yang paling sering digunakan adalah teknik pukulan. Hal ini disebabkan karena serangan dengan menggunakan pukulan lebih berpeluang memperoleh point/nilai dibandingkan dengan menggunakan teknik yang lain (tendangan)”. Pukulan *gyaku tsuki chudan* merupakan pukulan yang sering dilakukan seorang atlet karate dalam *kumite* diantara pukulan lain seperti *Oi-Tsuki Chudan*, *Oi-Tsuki Jodan* dan *Uraken*. Butuh tahapan dan proses latihan yang intensif dengan berbagai macam variasi latihan untuk membantu penguasaan keterampilan gerak pukulan *gyaku tsuki* dengan baik.

Dalam olahraga prestasi Karate terdapat gerakan penentu atau *Kime* sebagai penilaian wasit terhadap performa atlet. *Kime* merupakan inti performa setiap gerakan karate yang dilakukan oleh Karateka, oleh karena itu setiap gerakan apapun yang dikeluarkan oleh Karateka membutuhkan *kime* yang baik. *Kime* membutuhkan daya ledak (*Power*) yang baik, maka dari itu berdasarkan yang dikatakan Yakanama dalam Sabeth Muchsin (1980, hlm. 13), pelatihan kekuatan otot sangatlah penting bagi atlet Karate untuk mendapatkan point dalam pertandingan. Menurut Harsono (2000, hlm. 12) menyatakan bahwa “*power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan atau mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu singkat”. Hal selaras juga disampaikan oleh Bompa (1994,

hlm. 1) yang menyatakan bahwa “ $Power = Force \times Velocity$ ”, Artinya *power* merupakan perpaduan unsur kekuatan dan kecepatan.

Pada pendapat-pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *power* merupakan gerakan yang dilakukan secara maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Seorang Karateka harus mampu melakukan dan memiliki pukulan dengan *power* yang baik. Dalam Daulay Basyaruddin (2014, hlm. 26) menyatakan bahwa “*Power* otot lengan sangat dibutuhkan pada saat melakukan pukulan *Gyaku Zuki Chudan*”. Oleh karena itu, peneliti mencoba memberikan metode latihan *Bench Press* dan *Push Up* dengan gerak *explosive* guna mengetahui perbandingan efektivitas antara kedua gerakan latihan tersebut dalam peningkatan *power* lengan.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini akan mencoba untuk mengkaji tentang “Efektivitas antara Latihan *Push Up* dengan *Bench Press* terhadap Pukulan *Gyaku Zuki* pada Cabang Olahraga Karate”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

Apakah ada perbedaan efektivitas antara latihan *bench press* dengan *push up* terhadap daya ledak *gyaku zuki* pada cabang olahraga Karate?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

Perbedaan efektivitas antara latihan *bench press* dengan *push up* terhadap daya ledak *gyaku zuki* pada cabang olahraga Karate.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Pada dasarnya setiap penelitian ilmiah diharapkan mempunyai kegunaan yang baik secara teoretis maupun praktis, dan kegunaan secara teoretis berarti untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan praktis sebagai dasar keputusan dalam upaya memecahkan masalah yang timbul dalam penelitian.

Dimas Al Wafi Wahidin, 2024

**EFEKTIVITAS LATIHAN BENCH PRESS DAN PUSH UP TERHADAP POWER PUKULAN GYAKU PADA CABANG OLAHRAGA KARATE**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Secara Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat mendorong kemajuan dunia olahraga dalam bidang pelatihan kondisi fisik khususnya peningkatan power lengan pada cabang olahraga Karate.

2. Secara Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat dijadikan panduan atau acuan yang berguna bagi berbagai pihak yang berkepentingan, diantaranya:

- a. Untuk Peneliti

Maka dengan hasil penelitian ini dapat menembangkan kemajuan dalam pertandingan olahraga Karate, khususnya nomor pertandingan *kumite*.

- b. Untuk Pelatih

Maka dengan hasil penelitian ini diharapkan pelatih dapat melatih dan mengembangkan kondisi fisik yang lebih efektif terhadap *power* pukulan atlet nya sehingga diharapkan terjadinya peningkatan prestasi dapat tercapai.

- c. Untuk Atlet

Maka dengan hasil penelitian ini atlet dapat mengetahui sejauh mana dia berlatih daya ledak pukulan dan apa yang harus dilakukan kemudian.