

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Pate (dalam Chanwis 2012) menyatakan bahwa kekuatan diartikan sebagai tenaga yang dipakai untuk mengubah keadaan gerak atau bentuk suatu benda. Kekuatan juga sebagai energi untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan. Dengan demikian kekuatan adalah kemampuan yang sangat erat hubungannya dengan adanya proses kontraksi otot. *Strength* atau kekuatan, yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan. Kekuatan berarti kemampuan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal dalam satu usaha, kemampuan kekuatan berarti terjadinya kontraksi otot pada manusia.

Menurut Suhendro (dalam Mylsidayu 2015) kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor dengan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengerahkan tenaga maksimal dalam menahan beban tertentu dalam suatu aktivitas dengan waktu terbatas.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian kekuatan ialah suatu kegiatan olahraga seseorang yang membutuhkan kondisi fisik yang baik, kondisi fisik merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat diabaikan dalam mencapai kemampuan maksimal, kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam kegiatan berolahraga. Kekuatan dapat membantu meningkatkan komponen-

komponen seperti kecepatan, kelincahan, dan ketepatan. Dengan demikian kekuatan merupakan suatu bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam peningkatan prestasi olahraga, dalam hal ini olahraga beladiri sangat memerlukan kekuatan, terutama kekuatan otot lengan, otot, sangat pengaruh antara power otot lengan terhadap kecepatan memukul dalam karate-do semakin bagus kekuatan otot lengan maka akan mendapatkan hasil pukulan kecepatan memukul dalam karate-do.

Menurut Mustiadi (2017) Otot adalah sebuah jaringan konektif dalam tubuh dengan tugas utamanya kontraksi. Kontraksi otot berfungsi untuk menggerakkan bagian-bagian tubuh dan substansi dalam tubuh, dalam tubuh manusia yang berfungsi sebagai alat gerak aktif yang menggerakkan tulang. Otot diklasifikasikan menjadi tiga jenis yaitu otot lurik, otot polos dan otot jantung. Otot menyebabkan pergerakan suatu organisme maupun pergerakan dari organ dalam organisme tersebut. Otot dan saraf bekerja melalui perintah otak agar terciptalah suatu gerakan yang diinginkan. Otot lengan merupakan otot yang menempel pada bagian lengan mulai dari lengan atas hingga lengan bawah.

Pengertian di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk menghasilkan energi yang maksimal dalam waktu yang singkat. dalam kehidupan sehari-hari daya ledak otot lengan tampak pada gerakan melempar, menolak atau memukul, kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot-otot dan syaraf pada sekitar daerah lengan untuk menghasilkan tenaga ketika lengan tersebut sedang bekerja atau dikenai beban. Bila dihubungkan dengan penelitian ini maka

peneliti dapat mendefinisikan bahwa kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk mengeluarkan tenaga Terhadap Kecepatan Pukulan *Jodan Tzuki* Dalam Beladiri karate-do.

Dalam setiap pertandingan karate teknik yang paling sering digunakan adalah teknik pukulan. Hal ini disebabkan karena serangan dengan menggunakan pukulan lebih berpeluang memperoleh poin/nilai dibandingkan dengan menggunakan teknik yang lain (tendangan). Pukulan *Jodan Tzuki* merupakan pukulan yang dominan dilakukan seorang atlet karate dalam komite diantara pukulan lain seperti *Chudan Tzuki*, *Jodan Tzuki* dan *Gyaku Tzuki*. Butuh tahapan dan proses latihan yang intensif dengan berbagai macam variasi latihan untuk membantu penguasaan keterampilan gerak pukulan *Jodan Tzuki* dengan baik.

Meningkatnya keterampilan beladiri karate-do tidak terlepas dari penguasaan teknik-teknik, kondisi fisik dan mental para atlet karate-do. Karena pada dasarnya seorang atlet beladiri karate-do dituntut harus memiliki 4 komponen teknik dasar utama dalam karate-do yaitu:

1. Kuda-kuda (*Dachi*)
2. Pukulan (*Tzuki*)
3. Tendangan (*Geri*)
4. Tangkisan (*Uke*)

Karena dalam pertandingan ini sangatlah penting dimiliki oleh seorang atlet beladiri karate-do, mengingat ilmu bela diri ini sangatlah komplit sekali dengan kemampuan gerakan. Ini harus dibina oleh pelatih *dojo* (senpai). Dalam pertandingan ini, gerakan senam yang akrobatik dan berbahaya sering

dilakukan disertai juga unsur-unsur kecepatan, keluwesan, kelincahan, kekuatan, daya tahan dan *explosive* power sehingga penguasaan teknik yang sempurna tidak akan menyebabkan kesulitan dan kesalahan yang besar.

Pertandingan adalah sarana untuk mengukur kesempurnaan diri dalam menjalani ajaran teknik, ketekunan, disiplin, dan ketahanan mental maupun fisik. Dengan demikian dalam berlatih beladiri karate bukan sekedar berolahraga atau berekreasi melainkan proses latihan berkesinambungan (terus menerus) sehingga mencapai otomatisasi gerakan.

Pertandingan karate-do mengikuti Peraturan Pertandingan yang dikeluarkan oleh Pengurus Provinsi (Pengprov) Federasi Olahraga karate-do Indonesia (*Forki*). Dalam Olahraga karate-do Indonesia, ada pembagian pertandingan yaitu:

1. Kumite (*Perkelahian*)

Merupakan latihan tanding atau sparing.

2. Kata (*Jurus*)

Merupakan latihan jurus atau bunga karate

3. Kihon (*Peragaan Teknik*)

Kihon merupakan cara menerapkan jurus-jurus secara berpasangan dimana terjadi pertukaran peran yang menyerang dan yang bertahan sehingga masing-masing menjadi pelaku dan penerima teknik. Dari salah satu unsur pembinaan atau pembentukan yang memberikan kontribusi pada olahraga beladiri karate-do yaitu:

1. *Jodan Tzuki* (pukulan depan ke arah kepala)

2. *Chudan Tzuki* (pukulan ke arah perut/ulu hati)

3. *Gedan Tzuki* (pukulan ke arah bawah pada saat lawan jatuh)

Salah satu unsur pembinaan atau pembentukan fisik yaitu dengan kemampuan fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menunjang prestasi yang kenyataannya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (motivasi dan kemauan). Dengan semua kemampuan jasmani yang akan menentukan prestasi dicabang olahraga beladiri karate-do melalui latihan.

Dewasa ini pembinaan tidak dapat dipisahkan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dengan pengetahuan dan teknologi yang ada maka munculah suatu penemuan bahwa dengan menggabungkan kecepatan, kekuatan pukulan yang dilakukan oleh seorang atlet menggunakan *Jodan Tzuki* yang diarahkan ke arah kepala, sekarang menjadi salah satu senjata dalam melakukan serangan.

Dalam karate dikembangkan teknik pukulan dan tingkat tendangan hingga ke tingkat mahir yaitu tingkat di mana seorang atlet dapat bergerak melakukan pukulan dan tendangan dengan cepat dan tepat (Rahayu, R., & Sepdanus, E., 2020). Salah satunya adalah teknik pukulan *Jodan Tzuki*.

Jodan Tzuki adalah salah satu serangan paling dasar dalam seni bela diri karate. Hal ini sebenarnya tidak lebih dari sebuah pukulan jab yang dilancarkan dari sisi depan. Dengan menggunakan kuda-kuda *Zen Kutsu Dachi* pukulan ini mengarah ke arah uluh hati dan ke kepala. *Jodan Tzuki* merupakan pukulan pemancing yang dapat mengalihkan perhatian lawan untuk melakukan teknik pukulan yang lain seperti *Gyaku Tzuki* dan

sebagainya. *Jodan Tsuki*, adalah pukulan ke depan dengan sasaran dagu atau kepala.

Kekuatan yang berhubungan dengan kecepatan adalah kemampuan untuk mengembangkan kekuatan cepat dan pada kecepatan tinggi. Kekuatan yang berhubungan dengan kekuatan sangat penting hampir di semua olahraga terutama olahraga beladiri karate. SMA Negeri 1 Sabu Barat Merupakan tempat saya melakukan latihan. Pada saat latihan di dojo SMA Negeri 1 Sabu Barat mengenai dengan pukulan *Jodan Tzuki* banyak atlet yang kecepatan pukulan sangat rendah yang dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan. Sehingga sebagai peneliti saya ingin mencari tahu apakah ada pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kecepatan pukulan, akan tetapi pada kondisi fisik faktor yang paling dominan ialah kekuatan ataupun daya ledak otot lengan, sebab kekuatan pukulan berdasarkan kekuatan otot lengan.

Kecepatan pukulan pada beladiri karate bisa dapat dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan karena pelaksanaan pukulan menekankan pada kekuatan otot lengan. Bisa disimpulkan bahwa semakin kuat otot lengan seorang maka cepat juga pukulan. Kekuatan otot lengan bisa diukur dengan menggunakan alat *Expanding dynamometer*.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada **“Pengaruh Power Otot Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan *Jodan Tzuki* Dalam Beladiri Karate-do”**.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apakah ada Pengaruh Power Otot Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan *Jodan Tzuki* dalam Beladiri Karate-Do.
2. Belum diketahui power otot lengan berhubung dengan kecepatan memukul *Jodan Tzuki* dalam Beladiri Karate-Do.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang ada dalam hal ini peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yaitu belum diketahui power otot lengan berhubung dengan kecepatan memukul *Jodan Tzuki* dalam Beladiri Karate-Do.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang sudah diuraikan di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: **“Apakah Ada Pengaruh Antara Power Otot Lengan Terhadap Kecepatan Memukul Dalam Beladiri Karate-Do”.**

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh otot lengan terhadap kecepatan memukul *Jodan Tzuki* dalam Beladiri Karate-Do.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi dalam lingkup ilmu pengetahuan olahraga serta dapat dijadikan bahan kajian dalam olahraga.

2. Manfaat praktis

a. Bagi penulis

Dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang pentingnya latihan power tangan untuk kepentingan mengukur.

b. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat membantu atlet memperoleh informasi pentingnya latihan power tangan sehingga atlet dapat mempersiapkan diri ketika akan bertanding.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti ini juga diharapkan dapat menjadi acuan referensi untuk peneliti selanjutnya.

d. Bagi Pelatih

Memberi informasi mengenai pentingnya latihan power tangan pada atlet, sehingga pelatih dapat membantu atlet untuk meningkatkan prestasi.

G. Asumsi Penelitian

Asumsi berkaitan dengan dugaan seseorang terhadap suatu hal, seseorang membuat perkiraan karena ingin mengetahui, menanyakan, memprediksi atau menduga perihal sesuatu yang akan terjadi atau sudah terjadi. Asumsi ialah dugaan sementara yang dianggap sebagai kebenaran oleh seseorang. Hal ini masih membutuhkan pembuktian agar dugaan tersebut menjadi kebenaran mutlak. Asumsi penelitian atau anggapan dasar ini merupakan suatu gambaran sangkaan, perkiraan, satu pendapat atau

kesimpulan. Menurut Tim Penyusun PPKI (2015:18) asumsi penelitian adalah anggapan-anggapan dasar tentang suatu hal yang dijadikan pijakan berfikir dan bertindak dalam penelitian.

Sesuai dari pengertian asumsi di atas, maka asumsi yang dikemukakan pada penelitian ini ialah: “Adanya Pengaruh Power Otot Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan *Jordan Tzuki* Dalam Bela Diri Karate-Do”

H. Definisi Operasional Konsep

Definisi operasional ialah definisi yang diberikan kepada suatu variabel atau konstrak untuk memberikan makna, atau menentukan aktivitas, ataupun memberikan suatu operasionalisasi yang diperlukan untuk mengukur konstrak atau variabel tertentu.

a. Definisi Kekuatan

Menurut Pate (dalam Chan 2012) menyatakan bahwa kekuatan diartikan sebagai tenaga yang dipakai untuk mengubah keadaan gerak atau bentuk suatu benda. kekuatan juga sebagai energi untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan.

b. Definisi Otot

Menurut Mustiadi (2017) Otot adalah sebuah jaringan konektif dalam tubuh dengan tugas utamanya kontraksi. Kontraksi otot berfungsi untuk menggerakkan bagian-bagian tubuh dan substansi dalam tubuh, dalam tubuh manusia yang berfungsi sebagai alat gerak aktif yang menggerakkan tulang.

c. Definisi Power

“Power merupakan kemampuan seorang untuk mempergunakan kemampuan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”, (Syafruddin, 2013:78). Power ialah kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal yang ditunjukkan oleh perpindahan tubuh atau melintasi udara, dimana otot-otot harus mengeluarkan kekuatan dengan kecepatan tinggi, agar dapat membawa tubuh atau obyek pada saat pelaksanaan gerak untuk dapat mencapai suatu jarak.