

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Berolahraga juga dapat membangun peradaban dan membangun sosialisasi antara masyarakat, tidak hanya itu olahraga juga dapat menghasilkan prestasi bagi orang yang menekuninya. Salah satunya bila kita mengikuti salah satu cabang olahraga dan menekuninya dengan serius maka prestasi akan menghampiri. Banyak cabang olahraga baru yang dimainkan dalam setiap even salah satunya yaitu karate. Hal itu dapat dilihat dari peminatnya yang semakin banyak, pemain di Indonesia sendiri sudah banyak yang bermain di nasional maupun internasional selain itu karate dapat dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa.

Mengenai asal usul karate itu sendiri berasal dari Jepang yang pada awalnya bernama (*Tote*: Tangan Cina) namun setelah itu diganti oleh

Sensei Gichin Funakoshi menjadi (Karate: Tangan Kosong) nama tersebut diubah agar lebih mudah untuk diterima oleh masyarakat Jepang.<sup>1</sup>

Di Indonesia itu sendiri dibentuklah suatu wadah karate yang bernama FORKI yaitu Federasi Olahraga Karate do Indonesia, forki dibentuk untuk menjadi wadah di Indonesia agar pemain Indonesia dapat bermain di nasional maupun internasional. Setelah itu dibawah naungan forki terdiri dari 4 aliran yaitu: *shotokan, goju-ryu, shito-ryu, dan wado-ryu*.<sup>2</sup>

Karate itu sendiri terdiri dari 3 bagian latihan yaitu: kihon, komite dan kata. Kihon adalah teknik dasar, pada prinsipnya adalah teknik-teknik yang terdiri dari beberapa gerakan yaitu pukulan (*tsuki*), tendangan (*geri*), tangkisan (*uke*), dan kuda-kuda (*dachi*).<sup>3</sup>

Prinsip dalam komite sederhana, memukul dan menendang lawan sesuai sasaran sehingga mendapatkan point dan bertahan untuk lawan tidak masuk point. Namun bila prinsip tersebut ditelusuri lebih jauh untuk mendapatkan point kita harus memiliki kihon yang bagus, waktu yang pas untuk menyerang, ketepatan dalam mencapai target sasaran serta strategi yang matang dan untuk mencegah lawan mendapatkan point hal yang dilakukan adalah dengan menangkis serta dengan hindaran.

---

<sup>1</sup>Victor G. Simanjuntak dan Marta Dinata, *Teknik Dasar Karate*, (Jakarta: Cerdas Jaya, 2004), h. 2.

<sup>2</sup> Asepta Yoga Permana, *Karate*, (Surabaya: Insan Cendekia, 2008), h. 4.

<sup>3</sup> Victor, *Op. Cit.* h. 9.

Pemain kumite harus memiliki dasar yang bagus untuk pengaplikasiannya serta kekayaan gerak yang berguna untuk variasi teknik dalam bermain kumite, adapun teknik yang digunakan dalam bermain kumite yaitu menyerang dan bertahan diantaranya berupa pukulan, tendangan dan tangkisan.

Pada saat bermain kumite pukulanlah yang sering kali diambil point oleh wasit, berupa *izami tsuki* dan *gyaku tsuki* dan bila dilihat dari segi teknik *gyaku tsuki* dan *izami tsuki* memiliki tingkat kesulitan yang berbeda, pada kenyataannya pada saat bermain *gyaku tsuki* lah yang sering kali mendapat nilai dibanding serangan lain.

*Gyaku tsuki* memiliki faktor teknik tidak terlalu sulit dan teknik tersebut tidak memiliki resiko tinggi mencedraikan lawan karena arahnya yang memang kearah sasaran yaitu perut, bila teknik tersebut dilakukan oleh siswa SMP yang baru mengikuti karate memang cukuplah sulit tetapi bila teknik tersebut diasah dengan baik dan dilatih terus menerus maka hasilnya bisa menjadi pukulan andalan, namun pada kenyataannya keterampilan menyerang *gyaku tsuki* pada anak SMP belum lah baik karena kurangnya wawasan pelatih untuk memperdalam memberikan teknik *gyaku tsuki*, kurangnya memanfaatkan imajinasi (*imagery*) visual anak dalam pembelajaran teknik dan kurangnya motivasi siswa untuk memiliki serangan yang bagus dalam menampilkan gerakan teknik *gyaku tsuki* yang baik.

Bila dilihat karate memiliki fungsi itu sendiri selain prestasi yaitu buger karena ketika sudah mengikuti ekskul karate secara rutin maka siswa tersebut telah menjaga badannya agar lebih sehat. Banyak sekolah dibekali yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler karate namun kurang maksimal dalam pembinaannya karna faktor dari pelatih ataupun dari sarana prasarananya, sehingga siswa yang memiliki potensi dalam ekskul tersebut tidak tersalurkan dengan baik.

Untuk itu diberikannya kembali keterampilan-keterampilan dasar pada karate yaitu gerakan dasar menyerang *gyaku tsuki* , serta diberikannya imaginasi visual melalui vidio atlet karate Top dunia. Agar dalam penyerangannya siswa tersebut memiliki perubahan dalam pola menyerang dan mendapatkan motivasi yang lebih dari sebelumnya serta dapat meningkatnya kemampuan kapasitas fungsi dan kemampuan kapasitas organ-organ tubuh.

Bila dilihat lebih jauh dari tingkat smp yang hanya berpacu pada ekskul, pemain komite hanya menunggu serangan dari lawan. Namun untuk menyerang balik kelawan tersebut cukup susah , karna harus memiliki reaksi yang cukup bagus dan bentuk serangan yang sesuai kriteria,oleh karna itu perlunya belajar kembali keterampilan menyerang terlebih dahulu untuk membangun serangan sendiri berupa serangan *gyaku tsuki* dan dibutuhkan pula kondisi fisik khususnya dalam karate berupa stamina, ketepatan,power, keseimbangan, koordinasi dan reaksi.

Oleh sebab itu hal yang diatas sangatlah penting. Adapun pengalaman seseorang yang didapat dari seringnya ikut kejuaraan juga sangat penting karna akan berpengaruh terhadap mental seseorang.

Atas dasar masalah tersebut maka peneliti bermaksud membuat penelitian untuk mendapatkan jawaban mengenai gambar dari jenis-jenis keterampilan menyerang yang ada pada cabang karate berupa tes keterampilan komite dalam melaksanakan serangan pukulan *gyaku tsuki* pada siswa Sekolah Menengah Pertama Berdasarkan hal tersebut peneliti bermaksud untuk meneliti keterampilan *gyaku tsuki* siswa Menengah Pertama Negeri 7 Bekasi, agar pola pembinaan pemain-pemain muda dapat menguasai keterampilan-keterampilan dasar karate khususnya pemain komite dengan baik.

#### **A. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian diatas yang telah dikemukakan dalam latar belakang maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah dengan adanya latihan imajinasi (*imagery*) visual berpengaruh terhadap keterampilan menyerang (*gyaku tsuki*) pada siswa ekstrakurikuler karate sekolah menengah pertama negeri 7 bekasi?
2. Apakah dengan latihan imajinasi (*Imagery*) visual dapat meningkatkan keterampilan menyerang (*gyaku tsuki*) pada siswa sekolah menengah pertama 7 Bekasi?

3. Bagaimana bentuk latihan imajinasi (*imagery*) visual yang diberikan kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate di sekolah menengah pertama 7 Bekasi ?

#### **B. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi maka perlu dibatasi untuk menghindari perluasan ruang lingkup lingkungan permasalahan, peneliti membatasi penulis ini pada:

Pengaruh latihan imajinasi (*imagery*) visual terhadap keterampilan menyerang (*gyaku tsuki*) pada siswa ekstrakurikuler karate sekolah menengah pertama 7 Bekasi.

#### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

Apakah latihan imajinasi (*Imagery*) visual berpengaruh terhadap keterampilan menyerang (*gyaku tsuki*) pada siswa ekstrakurikuler karate sekolah menengah pertama negeri 7 Bekasi?

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Bagi siswa :

1. Siswa dapat mengembangkan kemampuan menyerang.
2. Siswa dapat meningkatkan motivasi dan keberanian dalam berlatih
3. Siswa dapat meningkatkan keterampilan dalam cabang karate khususnya di komite.

Bagi pengajar dan Pelatih :

1. Pengajar dan pelatih dapat menerapkan variasi latihan untuk diberikan kepada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler khususnya karate.
2. Untuk memperkaya pengetahuan pengajar dan pelatih dalam menjalani latihan.