

BAB II

Kerangka Teori, Kerangka Berfikir dan Pengajuan Hipotesis

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Keterampilan

Sering kita melihat dan mendengar kata keterampilan, kata keterampilan sering kali digunakan dalam bidang olahraga. Didalam keterampilan tersebut terdapat unsur efektifitas dan efesien, seseorang yang memiliki keterampilan yang tinggi sudah tentu memiliki kedua unsur tersebut . Suatu keterampilan akan dapat dikuasai apabila dipelajari dan dilatih secara terus menerus. Menurut Yanuar Kiram, keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak dan harus dipelajari supaya mendapat bentuk yang benar.¹

Widiastuti menyatakan bahwa keterampilan gerak adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi danontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar.²

¹ Yanuar Kiram, *Belajar Motorik*, (Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan, 1992), h.11

² Widiastuti, *Tes & pengukuran Olahraga*, (Jakarta: Bumi Timur Jaya ,2011), h.196

Seseorang dapat dikatakan terampil bila keterampilan gerakanya baik dan efisien , dikatakan efisien apabila melaksanakan gerakan dengan tepat tanpa membuang-membuang tenaga.

Gerak dasar menurut M. Furcon H. merupakan pola gerak yang inheren yang membentuk dasar-dasar untuk keterampilan gerak yang kompleks yang meliputi gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan gerak manipulatif. Gerak lokomotor merupakan gerak yang dilakukandari satu tempat ketempat yang lain, seperti jalan, lari, lompat, dan sebagainya. Gerak non lokomotor merupakan gerak yang dilakukan ditempat seperti membungkuk, membalik, meliuk, dan sebagainya. Dan gerakan manipulatif merupakan gerak untuk bertindak melakukan suatu bentuk gerak dari anggota badansecara lebih terampil, seperti menendang,menangkap, dan sebagainya.³

Jadi keterampilan dalam ternik gerakan pukulan *gyaku tsuki* ini termaksud keterampilan manipulasi serta gerakan yang timbul dari diri atlet sendiri

³ <http://eprints.uns.ac.id/3748/1/173422312201007381.pdf> diakses pada 1 Februari 2018 Jam 09.00 WIB

2. Hakikat Karate

Karate mulai masuk ke Jepang melalui Okinawa, Karate yang terdiri dari kata '*Kara*' yang berarti kosong dan kedua '*Te*' yang berarti tangan, jika kedua kata tersebut disatukan menjadi karate maka artinya sebagai tangan kosong.⁴ Karate dapat diartikan sebagai seni beladiri yang menggunakan tangan dan kaki. Karate merupakan cabang beladiri tangan kosong yang *full body contact*, semua anggota tubuh merupakan sasaran serang. Menurut Paul Pery, "Karate merupakan salah satu dari cara-cara yang terbaik untuk menjaga pikiran, badan, dan semangat tetap dalam kondisi sehat."⁵

Menurut Masutatsu Oyama, kata karate ditulis dengan huruf Jepang moderen yang secara harfiah berarti tangan kosong dan mempunyai pengertian jiwa yang kosong, bersih tanyu pikiran buruk atau pamrih, sehingga dengan jiwa yang bersih itu memungkinkan seseorang mempelajari dan memahami karate dengan benar.⁶

Karate terdiri dari *kihon*, *kata*, *kumite*. Yang dimaksud dengan *kihon* adalah teknik dasar sikap, tangkisan, pukulan, tendangan yang dipelajari selama fase latihan. *Kata* adalah latihan formal yang menggabungkan teknik

⁴ Viktor G. Simanjuntak, *Teknik Dasar Karate*, Loc.Cit.,p.2.

⁵ Paul Pery, *Bebas Cedera Karate*,(Jakarta:Ghalla Indonesia, 1994), h.123.

⁶ JB.Sujarwo, *Teknik Oyama Karate*,(Jakarta:PT Elex MediaKompotindo,1996),H.32

karate dasar , memukul, menangkis dan menendang menjadi serangkaian gerakan yang telah ditentukan.⁷

Prinsip-prinsip kihon masih berlaku untuk *kumite* yaitu karate harus menerapkan teknik –teknik karate yang tepat, menunjukkan kekuatan yang benar , kecepatan dan melakukan kontrol yang baik. Adapun tiga jenis kumite:

- a. *Ippon* (satu langkah) *kumite*, melibatkan teknik dasar yang telah diatur sebelumnya, tetapi menambahkan penekanan pada gerakan tubuh dan menjatuhkan yang tepat dari lawan.
- b. *Go-Hon kumite*, terdiri dari perdebatan lima langkah, memungkinkan karateka untuk menumbuhkan memblokir dasar dan menyerang melalui teknik yang telah diatur sebelumnya.
- c. *Jiyu* (Bebas) *kumite*, teknik tidak diatur sebelumnya. Para karateka dengan bebas terlibat kekuatan fisik dan mental, tetapi dengan tegas harus mengontrol serangan.⁸

Inti dari teknik karate itu yaitu sebuah serangan atau tangkisan yang meledak kesasaran yang dituju dengan penggunaan teknik dan tenaga yang maximum dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dengan aturan mengontrol serangan tersebut.

⁷ <https://ajisipit.wordpress.com/gerakan-dasar/> diakses pada 1 Februari 2018 Jam 11.00 WIB

⁸ Victor G. Simanjuntak, *Op.Cit*, h.31

3. Hakikat Menyerang

Menyerang adalah upaya mengalahkan lawan selama dalam pertandingan yang dilakukan dengan cara menyerang lawan terlebih dahulu. Serangan merupakan suatu siasat yang dilancarkan kepada lawan dengan tujuan mematahkan pertahanan lawan untuk mencari kemenangan dalam pertandingan.

Teknik menyerang dapat dibedakan menjadi 2 yaitu: Teknik serangan langsung dan serangan tidak langsung.

1. Serangan Langsung adalah upaya untuk mengalahkan lawan yang dilakukan dengan cara langsung menyerang pada sasaran yang diinginkan dengan menggunakan pukulan atau tendangan secara langsung.
2. Serangan tidak langsung adalah serangan yang dilakukan dengan cara megecohkan atau melakukan gerakan awal dengan mengelabui lawan setelah itu baru serangan inti diluncurkan.⁹

Adapun serangan pukulan (tsuki) dan tendangan(gery) sebagai beriku:
*Gyakutsuki, Oi tsuki, Kizami tsuki, Mae gery, Mawashi gery, Mawashi ushiro gery*¹⁰

⁹ Eddy Candra, *Belajar Karate*,(Jakarta:Pradya Paramita, 1981), h.57

¹⁰ *Ibid.*, h.59.

A. *Gyakutsuki*

Seorang penyerang haruslah memiliki konsentrasi yang penuh sepanjang pertandingan, ia harus memikirkan serangan apa yang akan dikeluarkan dan memikirkan cara agar pukulan tersebut masuk serta bagai mana ia membangun serangan sendiri melalui pukulan *gyakutsuki*.

Pukulan *Gyaku tsuki* adalah “tinjauan kebalikan” kaki dan kepalan tangan berada pada sisi yang berlawanan. Bila kaki kiri didepan, maka yang meninju tangan kanan.¹¹

Teknik ini ini dapat dilakukan dengan baik dari posisi awal berdiri. Pukulan ini dilakukan bersamaan dengan meluncurnya salah satu kaki kedepan dengan tidak mengangkat tinggi telapak kaki dari lantai. Gerakan tangan dan kaki dimulai, atau bergerak secara bersama-sama dan di akhiri sampai atau berhenti secara bersama-sama juga dengan tangan berlawanan dengan kaki.

Gerakan langkah pada serangan ini dilakukan dengan garis lintang zigzag, dimana kaki yang belakang diam dan kaki depan yang meluncur kedepan bersamaan dengan pukulan tangan lurus kearah tengah.

¹¹Sabeth Muchin, *Karate Terbaik*, terj. Soritua Hutagalung, (Jakarta: PT. Indira, 1980), hal. 68



Gambar 2.1 : *Gyaku Tsuki*

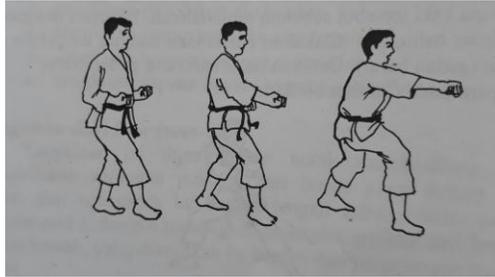
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Gyaku tsuki bisa dilaksanakan dengan baik jika menggunakan dorongan pinggul ke depan untuk menghasilkan pukulan yang bertenaga. Sasaran utama dari pukulan *gyaku tsuki* yaitu tubuh lawan bagian tengah dada dan perut.

B. *Oi tsuki*

Oi- tsuki adalah suatu serangan dengan tangan mengepal yang dilakukan dengan gerakan kaki melangkah atau meluncur kedepan.¹² Gerakan tangan dan kaki dimulai, atau bergerak secara bersama-sama dan di akhiri sampai atau berhenti secara bersama-sama juga dengan kaki dan tangan yang samaBaik dari posisi alamiah ataupun dari berdiri tekuk kedepan, majulah keposisi berdiri tekuk depan, yakni dengan meluncurkan satu kaki kedepan pada waktu yang bersamaan tinjulah dengan kepalan tangan depan dari sisi yang samaan dengan kaki yang maju.

¹² Viktor G.Simanjuntak,Op.Cit.h.14



Gambar 2.2 : *Oi tsuki*

Sumber : Buku Teknik Karate Dasar, h.15

C. *Kizami tsuki*

Kizame tsuki adalah pukulan tangan depan Tanpa menggerakkan kaki depan, tusuk keras-keras dengan meluncurkan lengan.¹³ *Kizami tsuki* dapat menjadi pukulan yang menentukan, tetapi banyak dipakai sebagai teknik mengelabui lawan untuk kemudian disusul dengan tinjuan kejar, tinjuan kebalikan, atau pukulan yang menentukan lainnya. Sasaran pada pukulan ini yaitu dada dan wajah.

¹³ Sabeth Muchin, *Loc.Cit.*,68.



Gambar 2.3 : *Kizame tsuki*

Sumber : Dokumentasi Pribadi

D. *Mae gery*

Mae gery adalah tendangan lurus kedepan Tendangan ini dapat berupa tendangan angkat (melinting) atau tendangan menyodok.¹⁴ Sasaran yang dituju adalah ulu hati dan sasaran kepala. Tendangan menyodok tendangan yang menggunakan ujung telapak depan dari posisi lutut terangkat tinggi, setinggi dada lalu meluruskan kaki sekencang-kencangnya. Supaya tendangan ini ampuh, sodoklah kedepan bagian perut.

¹⁴ *Ibid.*, hal. 86



Gambar 2.4 : *Mae Gery*

Sumber : Dokumentasi Pribadi

E. *Mawashi gery*

Mawashi gery adalah tendangan memutar, Supaya Tendangan ini ampuh, pinggul harus diputar dengan kuat, cepat dan mulus. Terhadap sasaran yang berada didepan atau aga kesamping, tendangan dengan kaki depan atau kaki belakang.

Teknik *mawashi gery* yaitu Lontarkan kaki yang menendang dalam jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam, manfaatkan tenaga dari lentingan lutut.¹⁵ Jalur dari kaki harus sampai sejajar dengan lantai. Ujung

¹⁵ Ibid., h. 88.

telapak kaki ataupun punggung kaki digunakan untuk membentur muka, leher, punggung dan dada.



Gambar 2.5 : *Mawashi Gery*

Sumber : Dokumentasi Pribadi

F. *Mawashi ushiro gery*

Tendangan *mawashi ushiro gery* yaitu tendangan yang mengarahkan kaki melintang menghantam kepala dari arah samping dengan memutar badan membelakangi lawan terlebih dahulu. Sebelum menendang tentukan arah sasaran lawan, pertahankan kemantapan dan jangan sampai keseimbangan terganggu, untuk itu kaki tumpuhan harus betul-betul tertancap pada matras.



Gambar 2.6 : Mawashi *ushiro gery*

Sumber : Dokumentasi pribadi

Dapat dilihat Serangan yang terdapat pada tangan dan kaki memiliki point tersendiri yang dapat meningkatkan nilai sebelumnya, serta dilihat dari segi kesulitan gerakan dan letak sasaran yang berbeda. Namun pada kenyataannya pukulan (*tsuki*) masih mendominasi pada saat kejuaraan berlangsung.

4. Hakikat Latihan

Setiap orang harus meningkatkan kualitas dirinya sendiri, dalam hal ini adalah kualitas fisik yang harus dikembangkan secara terus menerus, Aktifitas yang dimaksud adalah aktivitas yang menunjang terhadap perkembangan fisik orang tersebut seperti olahraga.

Pada proses latihan terdapat pembangunan fisik multilateral yang merupakan latihan dasar untuk sukses dalam semua cabang olahraga. Latihan adalah suatu proses sistematis dalam berlatih yang digunakan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya¹⁶

Sistematis adalah berencana, sesuai jadwal, menurut pola, berulang-ulang maksudnya ialah agar gerakan –gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi mudah dilakukan. Hal ini akan membawa hasil yang lebih baik terhadap keterampilan dari suatu gerakan olahraga dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa dengan berlatih secara sistematis melalui pengulangan (repetisi) yang konstan, maka organisasi mekanisme, neurophysiologis kita akan menjadi bertambah baik, gerakan- gerakan yang semula sukar dilakukan lama- lama akan menjadi otomatisasi dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konstansi pusat-pusat syarat dari pada sebelumnya.

¹⁶ James Tangkudung dan Wahyuningtyas puspitorini, *Kepelatihan Olahraga*, (Jakarta, Cerdas Jaya, 2012), h.42.

Bompa mengatakan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas.¹⁷

Latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang berisi materi teori dan praktek, penggunaan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada waktunya¹⁸

Pengertian tersebut dapat didefinisikan latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga prestasi dalam cabang olahraga yang diikuti lebih unggul dibandingkan dengan atlet lainnya.

Prinsip-prinsip yang dianggap paling penting dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga. Prinsip umum ini harusnya diketahui dan dimengerti oleh pelatih maupun dengan atlet itu sendiri. Dengan pengetahuan prinsip tersebut atlet akan lebih cepat meningkatkan prestasinya.

¹⁷ Tudor Bompa, *Periodization Theory and Methodology of Training*, (New York University,(Champaign: Human Kinetics Books,2009), h.2

¹⁸ Apta Mylsidayu dan Feby Kurniawan, *Ilmu Kepelatihan Dasar*, (Bandung: Alfabeta,2015), h.48

5. Hakikat *Imagery* visual

Pengertian imagery visual (*membayangkan visual*) adalah suatu pembentukan gambar mental tentang suatu objek atau ide¹⁹

Pengertian dalam *imagery* visual didalam dunia olahraga telah dikenal luas oleh kalangan olahraga. *Imagery* visual adalah salah satu teknik khusus yang terkait dengan keterampilan psikologis dengan melibatkan imajinasi dan gambar dalam pengertian yang luas dan masing-masing hal yang tercakup didalamnya. Sebagai contoh visualisasi adalah salah satu bentuk *imagery* yang berorientasi pada visual yaitu dijadikan alat bantu untuk memperoleh imajinasi yang lebih baik didalam program latihan serta bermanfaat memberikan stimulus atau rangsangan kepada diri seseorang.

Adapun jenis-jenis dari *imagery* visual sebagai berikut:

- a. *Imagery* Rotasi merupakan bayangan dua desain 3D diketras, lalu putar gambar disebelah kiri dan kanan. Jika setelah diputar bayangan gambar tersebut serupa maka dapat dikatakan gambar tersebut sama, apabila gambar tersebut tidak serupa maka dapat dikatakan bahwa gambar itu tidak sama.
- b. *Imagery* Ukuran merupakan hasil penelitian yang membuktikan bahwa orang akan cepat membuat penilaian terhadap objek berukuran besar dibanding dengan objek ukuran kecil.

¹⁹ Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan Membantu siswa tumbuh dan berkembang*,(Jakarta: Erlangga.2008) ,h. 488

c. *Imagery* bentuk merupakan hasil penelitian Paivio bahwa semakin besar sudut yang dibentuk jarum jam maka semakin cepat waktu yang diperlukan untuk melakukan keputusan.²⁰

Imagery visual tersebut dapat dikaitkan dengan mekanisme otak yang terlibat dalam persepsi.²¹ Ketika seorang *fighter* atau pemain komite melakukan pukulan, pukulan itu tidak hanya semata-mata hanya memukul tetapi juga harus dapat memperkirakan jarak antara ia berdiri dengan lawan yang berada didepannya dengan demikian seorang pemain komite membutuhkan ketepatan, kecepatan, dan tenaga untuk mencai target,serta memiliki *imagery* visual. Weinberg Gould menjelaskan bahwa Banyak jumlah atlet kelas dunia seperti Jack Nicklaus (golf). Chris Evert I (Tennis), dan masih banyak lagi yang menjalani program latihan *imagery* visual.²² Dengan mengembangkan kemampuan *imagery* visual, kondisi fisik dan psikis seseorang akan menjadi lebih baik. Menurut Monty P. Setiadarma manfaat yang didapat dari *Imagery* visual adalah sebagai berikut:

- a. Meningkatkan konsentrasi.
- b. Meningkatkan rasa percaya diri.
- c. Mengenalkan responsi emosional.

²⁰ <https://contohmakalah222.blogspot.com> diakses pada hari sabtu pukul 13.00

²¹ <https://frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2012.00224/ful>.di akses pada hari senin pukul 16.00

²² Monty P.Setiadarma, *dasar-dasar psikologi Olahraga*(Jakarta, Pustaka Sinar Harapan,2000)hal. 187-189

- d. Memperbaiki latihan keterampilan.
- e. Mengembangkan strategi.
- f. Mengatasi rasa sakit.²³

7. Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan disekolah maupun diluar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum.²⁴

Kegiatan dari ekstrakurikuler itu sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian , dan kegiatan lainnya yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri .

Pengadaan kegiatan diluar jam sekolah atau ekstrakurikuler hendaknya disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan, diantaranya fasilitas yang mendukung,keadaan ekonomi sekolah dan orang tua siswa, agama dan sosial serta budaya.

²³ *Ibid.*, hal 190

²⁴ Suryo Subroto,*Proses Belajar Mengajar di Sekolah*,(Jakarta: PT. Rineka Cipta,2009) h.287

Pengertian ekstrakurikuler menurut kamus besar bahasa Indonesia yaitu Suatu kegiatan yang berada diluar program yang tertulis didalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa ²⁵

Berdasarkan pendapat diatas dapat dikatakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan siswa diluar jam pelajaran rutin yang kondusif, bersifat pedagogis dan menunjang kurikulum yang berlaku. Kegiatan ini tetap membutuhkan partisipasi siswa dalam keberlangsungan terhadap kegiatan ekstrakurikuler itu sendiri.

Adapun kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi 2 macam kegiatan yaitu:

- 1) kegiatan ekstrakurikuler yang berkelanjutan
- 2) kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik atau sesaat.

Kegiatan yang berkelanjutan yaitu kegiatan yang dilaksanakan secara terus-menerus selama satu periode tertentu, seperti kegiatan latihan-latihan. Sedangkan kegiatan periodik yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan dalam waktu tertentu saja, seperti kegiatan perlombaan.

Kebutuhan untuk kegiatan ekstrakurikuler hendaknya bersifat pedagogis dan menunjang kegiatan kulikuler. Kegiatan pengayaan dan perbaikan dinilai penting mengoptimalkan kemampuan siswa, mengingat siswa memiliki tahapan kemampuan dan tingkat kecepatan belajar yang berbeda.

²⁵ <http://informasimpn9cimahi.wordpress.com> , tentang ekstrakurikuler di akses pada hari Senin pukul 13.00 WIB

Kegiatan ekstrakurikuler dapat dijadikan wadah bagi peserta didik yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para peserta didik.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan pembelajaran disekolah sebagai salah satu lembaga formal pendidikan.

Menurut pendapat lain mengatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler disekolah adalah

Kegiatan pembelajaran diluar kegiatan intrakurikuler yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan kompetensi mata pelajaran, Pembentuk karakter bangsa , dan peningkatan kecakapan hidup yang alokasi waktunya diatur sediri berdasarkan kebutuhan dan kondisi sekolah, kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan atau peningkatan kecakapan hidup.²⁶

Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberikan keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan peserta didik, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka.

²⁶ Depdiknas, *Kurikulum Berbasis Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*, (Jakarta: Depdiknas, 2001).hal 24

8. Hakikat Perkembangan Anak Usia 13- 15 Tahun

Hakikat perkembangan menurut Lewin adalah perubahan-perubahan tingkah laku (*behavioral changes*).

- a. Perkembangan berarti perubahan didalam variasi tingkah laku, makin bertambah umur seseorang. Sampai pada batas-batas umur tertentu yang tidak dapat ditetapkan dengan pasti karena sifat individual. Variasi, perasaan, kebutuhan, hubungan sosialnya dan sebagainya terus bertambah.
- b. Perkembangan berarti perubahan dalam organisasi dan struktur tingkah laku yang bertambah, tetapi juga berorganisasi serta struktur tingkah laku yang bertambah menjadi lebih kompleks.²⁷

Perkembangan anak atau individu mencakup berbagai aspek dalam dirinya. Perkembangan yang terjadi pada diri individu dipengaruhi oleh proses kematangan, proses pengalaman dan latihan oleh individu sendiri.

Berbicara masalah perkembangan anak, maka akan dibahas lebih lanjut tentang perkembangan anak usia 13- 15 tahun atau yang biasa disebut edolesensi merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menjadi remaja.

Pada masa ini pertumbuhan fisik yang sangat pesat, ditandai dengan perkembangan biologis yang sangat kompleks.

²⁷ Sumardi Subroto, Psikologi Kepribadian (Jakarta: cv. Rajawali, 1990), h. 291

A. Pertumbuhan Fisik

Gejala-gejala pertumbuhan dan perkembangan yang menonjol pada masa ini adalah hal-hal berikut:

1. Pertumbuhan ukuran tubuh.

Pertumbuhan ukuran fisik mengalami percepatan pada tahun-tahun awal dan kemudian melambat, yang akhirnya pertumbuhan memanjang akan berhenti setelah mencapai usia dewasa.

Pada awal masa edolesensi ada kecendrungan anak perempuan lebih tinggi dari anak laki-laki, namun kemudian anak laki-laki menjadi lebih tinggi dan lebih besar sampai pada saat pencapaian ukuran maksimalnya.

Pada tahun-tahun terakhir masa adolesensi terjadi perubahan kondisi tubuh (*morfologi*) yang nyata baik pada laki-laki maupun perempuan.

2. Perkembangan Jaringan Tubuh

Perubahan secara proporsional terjadi pada tulang otot dan jaringan lemak pada masa adolesensi. Pertumbuhan tulang dan otot sejalan dengan peningkatan tinggi dan berat badan, sedangkan penurunan volume jaringan lemak lebih nampak pada laki-laki dibandingkan pada anak perempuan. Perkembangan jaringan tubuh pada masa adolesensi ditandai dengan semakin cepatnya perkembangan jaringan otot (*meseomorp*) sedangkan pada perempuan semakin cepatnya perkembangan jaringan lemak (*endomorp*). Laki-laki semakin nampak berotot dan pada perempuan makin tampak berlemak.

3. Perkembangan kemampuan fisik otot yang cepat

Perkembangan fisik pada masa adolesensi yang paling menonjol adalah kekuatan dan kecepatan. Kekuatan meningkat sejalan dengan perkembangan jaringan otot yang cepat. Kekuatan berhubungan dengan besarnya nampang otot lintang. Adolensensi yang menampilkan kecendrungan makin berotot makin kuat, selanjutnya anak laki-laki bertambah kuatnya lebih cepat dibandingkan anak perempuan.

Pada anak perempuan yang mempunyai kematangan awal berkisar 11- 13 tahun sedangkan anak laki-laki yang cepat matang pertumbuhan kekuatan sejak umur 13- 16 tahun.

Ketetapan berkembang sejalan dengan peningkatan jaringan otot-otot dan ukuran memanjang pada tulang-tulang rangka yang berperan sebagai organ penggerak tubuh. Sesuai prinsip kerja sistem pengungkit dimana otot berpengaruh menghasilkan gaya dan tulang yang berperan sebagai batang unkit, maka gerakan yang dihasilkan akan semakin cepat. Hal ini dipengaruhi oleh perkembangan organ-organ yang menghaikkan kemmpuan tersebut yang berbeda. Dengan kecendrungan peningkatan fisik tersebut, bisa dikatakan bahwa pada adolesensi merupakan saat yang paling baik untuk meningkatkan kemampuan fisik yang optimal, karena pada masa ini anak pertumbuhannya sangat pesat yang ditandai dengan pertumbuhan biologis yang sangat pesat.

B. Perkembangan Gerak.

1. Kemampuan Gerak.

Perubahan-perubahan dalam penampilan gerak pada masa adolesensi cenderung mengikuti perubahan-perubahan dalam ukuran badan ,tubuh ,dan fungsi fisiologis.perbedaan-perbedaan dalam menampilkan gerak dasar antara dua jenis kelamin saling mengikat.

Kemampuan gerak berkembang sejalan dengan pertumbuhan ukuran tubuh kemampuan fisik dan fisiologis. Pada laki-laki cenderung mengalami peningkatan kemampuan gerak yang lebih besar di banding perempuan, karena dalam beberapa hal laki-laki kondisinya lebih menguntungkan. Laki-laki cenderung terus meningkat dalam kemampuan gerak yang memerlukan kekuatan, kecepatan dan kelincahan. Sedangkan kemampuan secara umum pada perempuan tidak mengalami peningkatan lagi sesudah usia menstruasi.

2. Koordinasi dan Keseimbangan.

Koordinasi adalah kemampuan untuk mengatur keserasian gerak bagian-bagian tubuh. Kemampuan ini berhubungan dengan kemampuan kontrol tubuh individu yang koordinasi geraknya baik akan mampu mengendalikan gerak tubuhnya.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan selama istirahat dan pada waktu melakukan gerakan tertentu.²⁸

Adapun pendapat dari Dadang Masnun tentang keseimbangan yang terdiri dari keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis yaitu:

- 1) Keseimbangan statis merupakan suatu kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan dalam posisi diam (pada waktu hanstand, duduk)
- 2) Keseimbangan dinamis yaitu suatu kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan dalam posisi bergerak (pada waktu sedang berlari, naik sepeda).²⁹

Perubahan yang sangat cepat terjadi pada masa adolesensi, seperti fisik,kekuatan,dan proporsi tubuh akan berpengaruh terhadap pengaturan fungsi syaraf gerak dan berakibat menurunnya beberapa kemampuan gerak termasuk keseimbangan.

3. Kecepatan Reaksi (*speed of reaction*)

Kecepatan Reaksi adalah kemampuan organisme tubuh untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin, sehingga mencapai hasil yang sebaik-baiknya.³⁰

²⁸ Prihastono,Arief,"*Pembinaan Kondisi Fisik Karate*".(solo:CV.Aneka,1994)hal.72.

²⁹ Dadang Masnun,Biomekanika Dasar(Jakarta:FPOK Jakarta, 1980) h.64

³⁰ Prihastono,Arief,Op.Cit,h.14

Kecepatan reaksi sangat penting bagi petarung namun kadang sering terjadi salah pengertian antara waktu reaksi dengan reflek. Kecepatan reaksi atau daya reaksi adalah kemampuan dalam merespons sesaat setelah stimulus yang diterima syaraf yang berupa gerakan. Jadi kecepatan reaksi adalah kemampuan individu dalam melakukan gerakan dari mulai adanya stimulus hingga berakhirnya respons dalam waktu sesingkat-singkatnya.

B. Kerangka Berpikir

Karate merupakan salah satu permainan individu oleh sebab itu, 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, bila dilihat dari segi tehnik *gyaku tsuki* dan *izami tsuki* memiliki tingkat kesulitan yang berbeda, pada kenyataanya 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 mencedrai lawan karna 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 karna 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.

Banyak sekolah dibekali yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler karate namun kurang maksimal dalam pembinaannya karna faktor dari pelatih ataupun dari sarana prasarannya, 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 imajinasi 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, 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 karena itu pengalaman seseorang yang didapat dari seringnya mengikuti kejuaraan berpengaruh terhadap mental seseorang. Sehingga perlunya pembinaan pemain-pemain muda untuk dapat menguasai keterampilan-keterampilan dasar karate khususnya pemain komite dengan baik.

C. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah, kerangka teori, dan kerangka berfikir maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan imajinasi (*imagery*) visual terhadap keterampilan menyerang *gyaku tsuki* pada siswa ekstrakurikuler karate Sekolah Menengah Pertama 7 Bekasi.