

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang dilakukan manusia dengan tujuan, ingin menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, selain itu ada juga yang menjadikan olahraga sebagai pencapaian prestasi. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kalangan masyarakat umum dan instansi-instansi pemerintah yang melakukan pembinaan olahraga prestasi, sehingga menciptakan atlet-atlet muda yang mampu berprestasi ditingkat nasional dan internasional. Jika kita lihat di Indonesia pemerintah sangat mendukung prestasi olahraga dari berbagai jenjang yaitu tingkat sekolah dasar sampai perguruan tinggi, yang dimana pemerintah melakukan pembinaan olahraga prestasi dari setiap jenjang umur.

Mahasiswa dalam hal ini tidak sedikit yang berprestasi diluar jurusan studi yang digeluti, sehingga banyak Universitas di Indonesia yang menyediakan wadah untuk mengembangkan kemampuan tersebut dan menjadikan mahasiswa tersebut sebagai atlet-atlet pembinaan. Disadari bahwa upaya mencapai prestasi dalam olahraga merupakan hal yang kompleks, karena melibatkan banyak faktor antara lain, faktor internal seperti fisik dan psikologis atlet dan faktor eksternal seperti pelatih, organisasi, sarana prasaran, dan lingkungan. Adapun faktor psikologis yang memiliki peranan penting pada pencapaian prestasi yang tinggi, salah satu faktor psikologis yang dianggap memiliki pengaruh besar terhadap pencapaian prestasi atlet adalah motivasi.

Untuk mencapai puncak prestasi tersebut, mahasiswa harus melalui tahap yang dinamakan sebagai latihan. Tanpa adanya latihan mahasiswa tidak akan mampu mengembangkan keterampilan untuk mendapatkan puncak prestasi yang sudah ditargetkan. Motivasi berprestasi menjadi hal utama untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Maka dari itu tanpa adanya kemauan untuk berprestasi, seseorang akan sulit didorong untuk berlatih. Hal ini juga berlaku pada seorang mahasiswa yang menjadikan kemampuannya di bidang olahraga menjadi suatu pencapaian prestasi. Jika mahasiswa tersebut kurang memiliki kemauan untuk berlatih, maka tidak akan menunjukkan pencapaian prestasi olahraga yang tinggi atau bahkan tidak dapat mencapai tujuan atau prestasi yang diharapkan. Motivasi juga merupakan kondisi psikis yang dapat mendorong seseorang untuk berlatih. Besarnya motivasi setiap mahasiswa dalam latihan berbeda-beda. Motivasi untuk berlatih merupakan hal penting dan dibutuhkan bagi atlet untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Dari pengamatan peneliti di Klub Olahraga Prestasi Karate Universitas Negeri Jakarta, motivasi untuk berlatih pada mahasiswa yang tergabung dalam klub karate ini termasuk kurang, hal ini dapat dilihat dari jumlah atlet yang berlatih setiap jadwal yang sudah ditentukan lebih sedikit dari jumlah atlet keseluruhan yang ada dalam klub ini. Maka dari itu motivasi berlatih merupakan salah satu masalah yang akan diteliti oleh peneliti. Dalam penelitian ini karate menjadi cabang olahraga yang akan diteliti, karena karate merupakan cabang olahraga yang melakukan gerakan-gerakan dari seluruh anggota tubuh seperti halnya, menunduk, melompat, menjaga koordinasi mata tangan, maju, mundur, bergerak ke kiri/kanan,

naik turun secara seragam dan bebas. Teknik-teknik karate yang dilatih dan dikontrol secara baik dan sesuai dengan keinginan atlet (karate-ka) dengan sendirinya secara spontanitas akan bergerak secara langsung pada sasaran dan bertenaga. Intisari dari teknik karate adalah gerak penentu atau *kime*, yaitu sebuah serangan yang meledak ke sasaran yang maksimum dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Untuk mendapatkan hal tersebut diperlukan kemampuan fisik dan teknik yang baik untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam karate terdapat pondasi atau acuan dasar yang dalam bahasa Jepang dinamakan *kihon*.

Kihon merupakan unsur terkecil yang menjadi dasar pembentuk sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian dari beberapa teknik. Untuk membentuk *kihon* yang sempurna dibutuhkan unsur-unsur pendukung yaitu: bentuk yang benar, koordinasi mata tangan, tenaga dan kecepatan, konsentrasi dan relaksasi yang tepat, pelatihan kekuatan otot, irama dan pengaturan waktu sebuah gerakan, pernapasan yang kontributif dan efisien, peran tungkai yang seoptimal mungkin. Dari pengamatan peneliti dalam setiap pertandingan karate, teknik yang paling sering digunakan adalah teknik pukulan. Hal ini disebabkan karena serangan dengan menggunakan pukulan lebih mudah memperoleh poin/nilai dibandingkan dengan menggunakan teknik yang lain (tendangan). Pukulan dalam karate, terdiri dari beberapa teknik seperti *oi tsuki*, *kizami tsuki*, *gyaku tsuki* dan lain-lain.

Namun dalam penelitian ini teknik yang dimaksud adalah teknik kombinasi yaitu pukulan *kizami-gyaku tsuki*. *Kizami tsuki* merupakan salah satu serangan paling dasar dalam karate. Pukulan ini sering digunakan sebagai “pemancing”, *kizami tsuki* mempunyai tujuan, yang dalam hal ini dapat digunakan

untuk mengukur jarak antar lawan, mengalihkan perhatian dari serangan dan dapat digunakan untuk membuka jalan bagi serangan selanjutnya, seperti pukulan *gyaku tsuki*. Salah satu unsur penting untuk mempelajari dan menguasai keterampilan-keterampilan dalam olahraga adalah koordinasi. Koordinasi merupakan salah satu elemen yang relatif sulit di definisikan secara tepat, karena fungsinya sangat terkait dengan elemen-elemen kondisi fisik dan sangat ditentukan oleh kemampuan sistem persarafan pusat. Pada beladiri karate peran koordinasi sangatlah penting, seperti koordinasi mata dan tangan dan koordinasi mata dan kaki. Dalam teknik ini peranan koordinasi mata dan tangan dalam pelaksanaannya akan menghasilkan pukulan *kizami-gyaku tsuki* yang cepat dan tepat. Dengan kata lain, tanpa adanya koordinasi mata dan tangan yang kurang baik akan menyebabkan kurang tepatnya pukulan yang dilakukan, dan hal ini akan berpengaruh terhadap kecepatan pukulan.

Dari observasi pengamatan peneliti gerakan kombinasi *kizami-gyaku tsuki* para karate-ka KOP Karate UNJ, masih belum mencapai kecepatan dan ketepatan yang maksimal. Disamping itu diperlukan juga motivasi berlatih yang tinggi agar dapat mencapai hasil latihan yang baik. Maka dari permasalahan yang diatas peneliti perlu mengadakan suatu penelitian untuk mengetahui seberapa besar motivasi atlet mengikuti latihan dan dari keterangan tersebut motivasi dapat meningkat hasil latihan yang dalam hal ini kemampuan karate-ka KOP Karate UNJ dalam melakukan teknik kombinasi yaitu pukulan *kizami-gyaku tsuki*.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas maka timbul beberapa masalah yang perlu diidentifikasi antara lain:

1. Mahasiswa Klub Olahraga Prestasi Karate Universitas Negeri Jakarta belum maksimal memunculkan motivasi dari dalam diri sendiri.
2. Pemahaman latihan dari setiap mahasiswa berbeda-beda.
3. Tingkat motivasi berlatih mahasiswa dalam mengikuti latihan di Klub Olahraga Prestasi Karate Universitas Negeri Jakarta belum diketahui.
4. Proses kegiatan latihan di Klub Olahraga Prestasi Karate Universitas Negeri Jakarta.
5. Pentingnya koordinasi mata tangan untuk menghasilkan pukulan yang cepat dan tepat.
6. Kemampuan mahasiswa Klub Olahraga Prestasi Karate Universitas Negeri Jakarta dalam melakukan gerakan pukulan teknik *kizami-gyaku tsuki*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, peneliti tidak menjadikan semua permasalahan yang ada untuk diteliti karena terbatasnya waktu dan tenaga. Dalam penelitian ini, peneliti hanya membatasi pada apakah terdapat “Hubungan Motivasi dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Pukulan *Kizami-Gyaku Tsuki* pada Mahasiswa Klub Olahraga Prestasi Karate Universitas Negeri Jakarta”.

D. Perumusan Masalah

Dengan memperhatikan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara motivasi dengan kemampuan pukulan *kizami-gyaku tsuki* pada mahasiswa Klub Olahraga Prestasi Karate Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan pukulan *kizami-gyaku tsuki* pada mahasiswa Klub Olahraga Prestasi Karate Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara motivasi dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan pukulan *kizami-gyaku tsuki* pada mahasiswa Klub Olahraga Prestasi Karate Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari berbagai aspek. Adapun kegunaan penelitian ini adalah:

1. Kegunaan dari segi teori, dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya. Selain itu diharapkan penelitian ini juga dapat memberikan motivasi berlatih dan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.
2. Kegunaan dari segi kebijakan, memberikan kebijakan kepada seseorang khususnya mahasiswa terhadap motivasi untuk mencapai prestasi di bidang olahraga.

3. Kegunaan dari praktik, dapat menjadi bahan informasi bagi setiap orang bahwa motivasi dapat meningkatkan kemampuan dalam mencapai prestasi

