

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN
PUKULAN (*GYAKU TZUKI*) ATLET KARATE IN-KADO
SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana*



Oleh
SATRIA HARYA PUTERA
NIM. 03015

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSEMBAHAN

رَبِّهِمْ مِنْ فَضْلِهِ يُؤْتِيهِمْ مِنْ رِزْقِهِ

"Sesungguhnya jika kamu bersyukur atas nikmat-Ku
Pasti Aku akan menambahnya
Dan jika kamu mengingkari nikmat-Ku
Maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih"
(QS. Ibrahim : 7)

Ya Allah.....
Bersimpuh ku dihadapanmu..
Telah engkau lapangkan hati.....
Telah engkau jernihkan pikiranku dengan izin dan karunia Mu....
Hingga seperti hari ini ku berhasil
Meraih suatu perjuangan melewati liku kehidupan

Semua ini kupersembahkan kepada orang yang sangat berperan dalam kehidupan ku selama ini:

Papa (Heriono).....
Do'amu telah menerangi jalanku.....
Setiap peluh yang kau keluarkan hanya untuk melihat kebahagiaan dari setiap kehidupan anak-anakmu.....

Mama (Yulmiati).....
Kasih sayang yang kau curahkan selama hidupku tak kan dapat kubalas dengan apa pun didunia ini.....
Namun hanya setitik keberhasilan yang kuberikan kau dapat menebarkan senyum kebahagiaan untuk menerangi dunia ini.....

Hanya ucapan terima kasih yang tulus dapat ananda utarakan kepada ayah dan ibunda,, semoga ananda menjadi kebanggaan bagi kalian,,,,,

Tak lupa pula kupersembahkan karya ini untuk orang-orang yang selalu mendukung dibelakang layar,, untuk adik2-ku tersayang & Tuk teman-teman 1 angkatan '08,,,,,

Satria Harya Putera, S.Si

PERSETUJUAN SKRIPSI

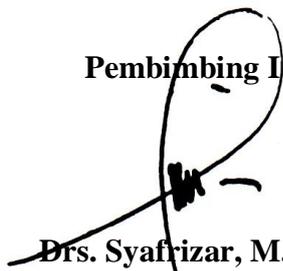
Judul : **Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan (*Gyaku Tsuki*) Atlet Karate Inkado Sumatera Barat.**

Nama : **Satria Harya Putera**
TM/NIM : **2008/03015**
Program Studi : **Ilmu Keolahragaan**
Jurusan : **Kesehatan dan Rekreasi**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, 3 Oktober 2014

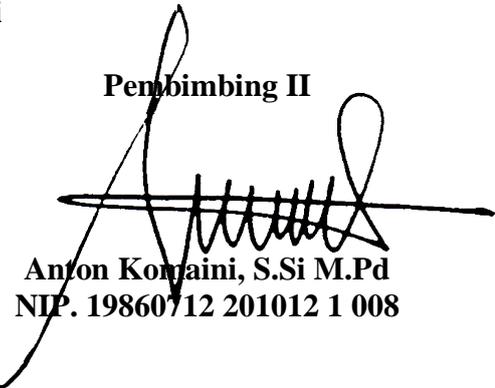
Diketahui

Pembimbing I



Drs. Syafrizar, M.Pd
NIP. 19600919 198703 1 003

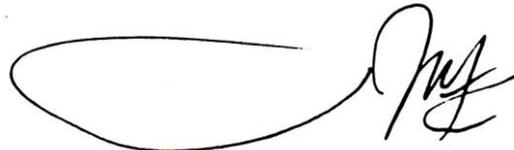
Pembimbing II



Anton Komaini, S.Si M.Pd
NIP. 19860712 201012 1 008

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO
Nip. 19581018 198003 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK DAN PENGUASAAN TEKNIK
SEPAKBOLA PADA ATLET KLUB PRMAS KOTA SAWAHLUNTO**

Judul : **Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan (*Gyaku Tsuki*) Atlet Karate Inkado Sumatera Barat.**

Nama : **Satria Harya Putera**
TM/NIM : **2008/03015**
Program Studi : **Ilmu Keolahragaan**
Jurusan : **Kesehatan dan Rekreasi**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang 10 Oktober 2014

Nama Dosen

Ketua : **Drs. Syafrizar, M.Pd**

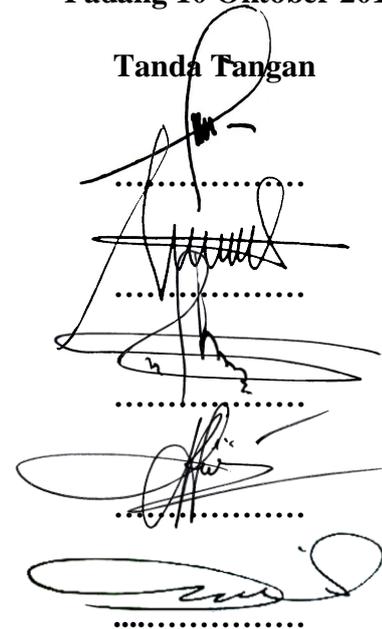
Sekretaris : **Anton Komaini, S.Si M.Pd**

Anggota : **Drs. Abu Bakar**

Anggota : **Drs. Rasyidin Kam**

Anggota : **Hanif Badri**

Tanda Tangan



.....

.....

.....

.....

.....

ABSTRAK

Satria Harya Putera, 2014. Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan (*Gyaku Tzuki*) Atlet Karate Inkado Sumatera Barat .

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti pada atlet In-Kado Sumatera Barat mengalami penurunan prestasi, hal itu dilihat pada kejuaraan daerah tahun 2011, atlet karate Inkado Sumatera Barat mampu meraih prestasi dengan mendapatkan 5 medali emas, namun pada tahun 2012 hanya mendapatkan 2 medali emas saja. Hal itu mungkin disebabkan oleh kurangnya unsur kondisi fisik salah satunya daya ledak otot lengan. Oleh sebab itu tujuan penelitian ini yaitu melihat kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan pukulan *gyaku tzuki* atlet karate In-Kado Sumatera Barat.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate inkado Sumatera Barat yang berjumlah 33 orang terdiri dari 20 orang atlet putra dan 13 orang atlet putri. Instrumen dalam penelitian ini data daya ledak otot lengan menggunakan tes *medicine ball push* seberat 3kg yang biasa digunakan untuk latihan oleh atlet. Data diperoleh dari tes *medicine ball push* untuk daya ledak otot lengan dan pukulan *gyaku tzuki*. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan rumus korelasi sederhana.

Dari hasil penelitian ini diperoleh: 1. Kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *gyaku tzuki* atlet putra In-Kado Sumatera Barat sebesar 14.28%, 2. Kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *gyaku tzuki* atlet putri In-Kado Sumatera Barat sebesar 6.30%. Berdasarkan dari hasil yang diberikan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *gyaku tzuki* pada penelitian ini maka diharapkan kepada pelatih agar lebih memfokuskan latihan kondisi fisik khususnya daya ledak sehingga atlet memiliki prestasi yang maksimal.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi kesempatan bagi peneliti untuk menyelesaikan Skripsi tentang “Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan (*Gyaku Tzuki*) Atlet Karate Inkado Sumatera Barat”. Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan tulus dan ikhlas peneliti menyampaikan rasa kehormatan dan terima kasih pada pihak yang telah membantu yaitu:

1. Drs. H. Arsil M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
3. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus pembimbing I yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap peneliti dalam penyelesaian skripsi ini
4. Bapak Anton Komaini, S.Si M.Pd sebagai Pembimbing II yang juga telah memberikan bimbingan kepada peneliti dalam penelitian proposal ini.
5. Bapak Drs. Abu Bakar, Drs. Rasyidin Kam, Drs. Hanif Badri sebagai tim penguji yang telah memberikan saran, arahan, masukan dan kritiknya dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak/Ibu dosen jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Seluruh staf administrasi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah membantu peneliti dalam pengurusan administrasi.

8. Dan seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan Khususnya BP 2008 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhirnya peneliti dapat berdoa semoga bimbingan dan bantuan yang diberikan mendapat imbalan dari Allah SWT dan semoga proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua baik sekarang maupun dimasa yang akan datang demi kemajuan Ilmu Pengetahuan.

Padang 3 Oktober 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PENGESAHAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Karate	8
a. Pengertian karate.....	8
b. Pengertian Karate-Do.....	9
c. Teknik-teknik Dasar Karate	11
2. Kemampuan <i>Gayaku Tzuki</i>	12
3. Daya Ledak Otot Lengan	14
B. Kerangka Konseptual	18
C. Hipotesis	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	20
1. Jenis Penelitian	20
2. Waktu dan Tempat penelitian	20

B. Populasi dan Sampel	20
1. Populasi	20
2. Sampel	21
C. Defenisi Operasional	21
D. Jenis dan Sumber Data	22
E. Intrumemn Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisa Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	28
1. Deskripsi data	28
2. Uji Normalitas	33
3. Uji Hipotesis	34
B. Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR RUJUKAN	43
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	21
2. Norma tes <i>medicine ball push</i>	23
3. Distribusi daya ledak otot lengan putra.....	28
4. Distribusi daya ledak otot lengan putri	30
5. Distribusi kemampuan <i>gyaku ztuki</i> putra	31
6. Distribusi kemampuan <i>gyaku ztuki</i> putri	32
7. Uji normalitas daya ledak otot lengan dan kemampuan <i>gyaku ztuki</i> putra ..	33
8. Uji normalitas daya ledak otot lengan dan kemampuan <i>gyaku ztuki</i> putri ..	34
9. Uji hipotesis	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk pukulan <i>gyaku ztuki</i>	14
2. Otot lengan atas	17
3. Otot lengan bawah	17
4. Kerangka konseptual	18
5. Pelaksanaan tes <i>medicine ball push</i>	23
6. Pelaksanaan tes <i>gyaku ztuki</i>	26
7. Histogram daya ledak otot lengan putra	29
8. Histogram daya ledak otot lengan putri	30
9. Histogram pukulan <i>gyaku tzuki</i> putra	32
10. Histogram pukulan <i>gyaku tzuki</i> putri	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah hasil penelitian putra	44
2. Data mentah hasil penelitian putri	45
3. Uji normalitas daya ledak otot lengan putra	46
4. Uji normalitas daya ledak otot lengan putri	47
5. Uji normalitas kemampuan <i>gyaku ztuki</i> putra.....	48
6. Uji normalitas kemampuan <i>gyaku tzuki</i> putri	49
7. Tabel persiapan perhitungan data putra	50
8. Tabel persiapan perhitungan putri	51
9. Uji Hipotesis putra	52
10. Uji Keberartian korelasi putra.....	53
11. Uji Koefisien determinasi putra	54
12. Uji Hipotesisi putri	55
13. Uji Koefisien korelasi putri	56
14. Uji Determinasi putri	57
15. Dokumentasi	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Olahraga tidak hanya dijadikan sarana untuk rekreasi tetapi juga bertujuan untuk suatu prestasi, yang dilakukan secara individu maupun berkelompok. Salah satu alasan utama dalam menunjang pembangunan dibidang olahraga adalah mencapai prestasi terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. Undang-Undang nomor 3 tahun 2005 BAB II Pasal 4 menjelaskan Tujuan Keolahragaan Nasional berbunyi sebagai berikut:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”. (2007:6)

Dalam rangka meningkatkan olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani. Olahraga juga dilaksanakan untuk menghasilkan suatu prestasi yang bertujuan untuk memperoleh penghargaan dan mengharumkan nama bangsa baik secara nasional maupun internasional. Dimana untuk menghasilkan prestasi tersebut seorang atlet atau olahragawan harus berlatih dan bertanding agar bisa mencapai prestasi maksimal.

Salah satu olahraga yang pada saat ini cukup digemari dikalangan masyarakat adalah olahraga bela diri karate. Menurut Feri Kurniawan (2006:121) “Olahraga karate adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang, seni bela diri karate dibawa masuk ke Jepang lewat Okinawa. Seni bela diri ini pertama kali disebut *tote* yang berarti tangan cina”. Seperti yang kita lihat pada olahraga karate yang memiliki perkembangan yang sangat signifikan dari pertama olahraga ini dikenal sebagai olahraga bela diri hingga menjadi olahraga yang diperhitungkan di olahraga prestasi dunia. Dalam kejuaraan-kejuaraan dunia para atlet karate dapat mencetak prestasi ini membuktikan bahwa karate memang pantas untuk dikembangkan karena karate tidak hanya sebagai olahraga prestasi tetapi juga dapat dipergunakan sebagai penjaga diri sendiri pada saat-saat bahaya.

Salah satu bentuk perkembangan karate di Indonesia khususnya di provinsi Sumatera Barat Kota Padang yaitu dengan adanya klub-klub karate, diantaranya yaitu Inkado Sumatera Barat. Inkado Sumatera Barat ini dibina oleh seorang pelatih Jefri Zainatul Iman dan asisten pelatih Endrik Mulnas. Pembinaan atlet pada inkado ini bertujuan agar atlet mampu meraih prestasi yang maksimal dan meraih kemenangan dalam setiap pertandingan yang diikuti.

Dalam pencapaian prestasi yang maksimal tersebut maka pelatih harus berusaha keras dalam memberikan materi latihan kepada atletnya. Untuk meraih prestasi dalam setiap pertandingan ada beberapa faktor yang menunjang pencapaian prestasi tersebut, seperti yang dikatakan oleh Syafruddin (2012:57)

“pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas dua faktor yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar)”.

Berdasarkan dari kutipan di atas yang dimaksud dengan faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Adapun yang termasuk pada faktor internal diantaranya yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mentalnya. Sedangkan yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi atlet yang berasal dari luar diri atlet itu sendiri tau dari luar potensi yang dimiliki oleh atlet. seperti: faktor pelatih, cuaca, gizi, sarana dan prasarana dan keluarga.

Dari faktor internal pencapaian prestasi atlet dapat dilihat dari segi kondisi fisik, karena dengan memiliki kondisi fisik yang prima, maka atlet mampu bertahan selama pertandingan berlangsung dan mampu meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Karate merupakan olahraga bela diri yang membutuhkan unsur kondisi fisik yang prima. Unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga karate adalah daya ledak otot lengan yang berperan pada saat atlet melakukan pukulan (gyaku tzuki). Dengan memiliki daya ledak otot lengan maka teknik gyaku tzuki yang dilakukan atlet akan kuat dan tepat sasaran, begitupun dengan teknik bantingan atlet akan mudah melakukan teknik ini karena memiliki daya ledak otot lengan yang baik.

Unsur daya ledak juga dibutuhkan pada saat atlet melakukan tendangan, dengan memiliki daya ledak otot tungkai maka tendangan yang

dilakukan akan kuat dan lawan akan mudah tumbang sehingga point diraih oleh atlet dan meraih kemenangan. Unsur kelincahan juga dibutuhkan dalam olahraga bela diri karate ini, karena atlet membutuhkan kelincahan dalam menghindari serangan lawan, dengan demikian kelincahan juga mempengaruhi prestasi atlet.

Selain kelincahan dan daya ledak otot unsur kondisi fisik daya tahan juga dibutuhkan dalam olahraga karate ini, dalam kategori tanding atlet harus bertahan sampai akhir pertandingan. Dilihat dari segi teknik yang sempurna, taktik yang baik dan mental yang pantang menyerah juga mempengaruhi prestasi atlet Inkado Sumatera Barat.

Faktor asupan gizi yang cukup akan menambah semangat atlet dalam bertanding dan mampu melakukan teknik-teknik yang terampil. Dilihat dari segi sarana dan prasarana yang memadai juga akan menambah semangat atlet dalam latihan sehingga termotivasi mengikuti pertandingan untuk meraih kemenangan.

Atlet karate Inkado Sumatera Barat sering mengikuti pertandingan-pertandingan maupun kejuaran-kejuaran yang diadakan, salah satunya kejuaraan daerah pada tahun 2011, atlet karate Inkado Sumatera Barat mampu meraih prestasi dengan mendapatkan 5 medali emas dan 2 medali perak, namun prestasi itu menurun ketika mengikuti kejuaraan pada tahun berikutnya yaitu pada tahun 2012 hanya mendapatkan 2 medali emas saja dan 1 medali perak.

Berdasarkan dari realita yang terjadi pada atlet inkado Sumatera Barat, maka penulis menyimpulkan masalah yang terjadi yaitu menurunnya prestasi atlet karate Inkado Sumatera Barat. Menurunnya prestasi atlet karate Sumatera Barat mungkin dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: penulis melihat pada saat pertandingan, pukulan atlet tidak tepat sasaran sering melenceng dan mudah dihindari lawan, selain itu teknik *gyaku tzuki* atlet tidak kuat sehingga tidak mendapatkan poin.

Masalah lain yang penulis lihat yaitu pada babak kedua atlet Sumatera Barat sudah terlihat kelelahan dan tidak sanggup melanjutkan pertandingan ke babak berikutnya. Dilihat dari sarana dan prasarana yang kurang memadai juga kurang memotivasi atlet mengikuti latihan, sehingga atlet malas mengikuti latihan. Pada saat lawan menyerang atlet tidak mampu menghindar dengan cepat, karena atlet kurang lincah dalam menghindar.

Berdasarkan dari penjelasan di atas banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet salah satunya yaitu daya ledak, karena unsur ini lebih dominan dibutuhkan dalam olahraga karate. Oleh sebab itu penulis ingin melakukan penelitian tentang kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan pukulan (*gyaku tzuki*) atlet karate Inkado Sumatera Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah penelitian sebagai berikut:

1. Kurangnya latihan kondisi fisik daya ledak otot lengan sehingga mengakibatkan kemampuan *gyaku tzuki* atlet karate Inkado Sumatera Barat rendah.
2. Kondisi fisik yang kurang prima mengakibatkan rendahnya kemampuan *gyaku tzuki* atlet karate Inkado Sumatera Barat.
3. Sarana dan prasarana yang Sarana dan prasarana yang kurang memadai mengakibatkan lemahnya kemampuan pukulan *gyaku ztuki* pada atlet.
4. Faktor gizi yang kurang mempengaruhi kemampuan *gyaku tzuki* pada atlet.
5. Kurangnya kelincahan gerak pada atlet mengakibatkan lemahnya kemampuan *gyaku ztuki*.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat cukup banyak permasalahan dalam upaya meningkatkan prestasi atlet karate Inkado Sumatera Barat seperti yang terdapat pada identifikasi masalah di atas. Oleh karena berbagai keterbatasan maka penelitian ini membatasi hanya pada faktor daya ledak otot lengan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah: seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan pukulan (*gyaku tzuki*) atlet karate Inkado Sumatera Barat?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Daya ledak otot lengan atlet karate Inkado Sumatera Barat.
2. Kemampuan pukulan (*gyaku ttzuki*) atlet karate Inkado Sumatera Barat.
3. Besaran kontribusi dayaaledak otot lengan terhadap kemampuan pukulan (*gyaku tzuki*) atlet karate Inkado Sumatera Barat.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan dilaksanakannya penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan oleh berbagai pihak diantaranya yaitu:

1. Peneliti sebagai referensi menambah pengetahuan dan pengalaman dalam olahraga karate dan sebagai persyaratan mendapat gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahraaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih Inkado Sumatera Barat sebagai bahan acuan materi latihan tentang kemampuan pukulan atlet serta sebagai acuan dalam membuat program latihan.
3. Para pembaca pada perpustakaan Universitas Negeri Padang, khususnya pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahraaan, sebagai referensi dalam pembuatan penulisan karya ilmiah, dan dapat dikembangkan melalui penulis-penulis baru yang muncul dari kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahraaan Universitas Negeri Padang berikutnya.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Karate

a. Pengertian Karate

Tote (Karate) merupakan seni bela diri yang telah mengalami perkembangan di Okinawa selama berabad-abad. Sekitar tahun 1931 Gichin Funakoshi dikenal sebagai Bapak karate modern, dan mengubah istilah karate ke dalam huruf kanji Jepang yang terdengar lebih baik. *Tote* mulai dikenal oleh masyarakat pada umumnya sebagai *karate jutsu* pada tahun 1929.

Di Jepang Organisasi yang mewadahi olahraga karate seluruh Jepang adalah JKF (*Japan Karate Federation*). Sedangkan organisasi yang mewadahi karate seluruh dunia adalah WKF atau disebut juga dengan (*World Karate Federation*) yang sebelumnya dikenal dengan nama WUKO (*World Union of Karatedo Organizations*). Sedangkan yang mewadahi karate tradisional yaitu ITKF (*International Traditional Karate federation*). Adapun fungsi dari JKF dan WKF adalah untuk meneguhkan karate yang bersifat “tanpa kontak langsung”.

Karate diperagakan secara umumpada bulan Mei 1922 di dalam Pekan Olahraga Atletik Nasional di Tokyo – Jepang, yang disponsori oleh Kementerian Pendidikan dan Olahraga. Seiring dengan

perkembangan jaman, karate tidak hanya dijadikan sebagai olahraga bela diri dan olahraga prestasi saja tetapi untuk lebih luas lagi dijadikan sebagai ajang pendidikan. Dilihat dari proses pelatihannya olahraga karate menggunakan aktifitas jasmani sebagai membantuk watak, mentall da kepribadian individu sebagai perilakunya.

b. Pengertian Karate-Do

Karate adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. Seni bela diri karate di bawa masuk ke Jepang lewat Okinawa. Seni bela diri ini pertama kali disebut dengan “*tote*” yang berarti seperti “Tangan Cina”. wsaktu karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya, sehingga Sensei Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa (Tote: tangan China) dalam kanji Jepadang menjadi “karate” (tangan kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Karate terdiri atas dua kanji yaitu yang pertama: “Kara” yang berarti kososng dan yang kedua “te” yang berarti tangan, kedua kanji ini bila disatukan berarti “tangan kososng” (pinyin:*kongshou*).

Menurut Gichin Funakoshi karate mempunyai banyak arti yang lebih condong kepada hal yang bersifat filsafat. istilah “kara” dalam karate bisa pula disamakan seperti cermin bersih yang tanpa cela, mampu menampilkan bayangan benda yang dipantulkannya sebagaimana aslinya. Ini berarti orang yang belajar karate harus membersihkan dirinya dari keinginan dan pikiran jahat. Selanjutnya makna kata “kara” pada karate mengarah kepda sifat kejujuran, rendah

hati dari seseorang. Walaupun demikian sifat kesatria tetap tertanam dalam kerendahan hatinya, demi keadilan berani maju sekalipun berjuta lawan tengah menunggu.

Menurut T. Chandra dalam Kamus bahasa Jepang-Indonesia (evergreen Japanes Course, Jakarta-2002) arti kata karate-do adalah sebagai berikut: "*kara*" berarti kosong/hampa/tidak berisi, "*te*" berarti tangan (secara utuh/keseluruhan) dan "*do*" berarti jalan atau jalur menuju suatu tujuan/pedoman.

Menurut Chuck Noris dalam A dictionary of the martial Arts (Ohara Publications, Inc., Burbank,-2003) terminology "karate-do" dijabarkan sebagai: a kind of oriental art" atau dalam bahasa Indonesia "sebuah jenis seni bela diri dari Timur". Dengan demikian jika disimpulkan dari pengertian tersebut karate-do adalah seni perkasa bertujuan agar seseorang dapat mengatasi segala bentuk rintangan dan mampu membela dirinya walaupun tanpa senjata atau dengan tangan kosong. Karate sesungguhnya merupakan seni bela diri tangan kosong dimana tangan dan kaki dilatih secara sistematis. Disamping itu karate merupakan system latihan dimana karateka dilatih dan dididik untuk menguasai semua gerakan tubuh seperti menangkis, menghindar, memukul, menendang dan, mengatur keseimbangan.

Karate sebagai ilmu bela diri dan tangan kosong menuntut seorang karateka dapat menggunakan seluruh anggota tubuhnya sebagai senjata sehingga dapat dapat melumpuhkan lawan.

Menurut Muchsin (1980:11): “karate-do sesungguhnya merupakan seni bela diri tangan kosong, dimana tangan dan kaki dilatih sedemikian rupa secara sistematis sehingga serangan tiba-tiba dari musuh dapat dikendalikan dengan penampilan suatu kekuatan, tidak ubahnya seperti senjata sungguhan”.

Selain sebagai olahraga bela diri, karate juga merupakan olahraga prestasi, seni dan pendidikan. Karate sebagai olahraga prestasi dengan keikutsertaan karate di berbagai pertandingan olahraga, baik ditingkat regional, nasional maupun internasional. Dilihat sebagai seni tercermin pada nomor *kata* (jurus) yang menurut para karateka yaitu menampilkan rangkaian jurus dengan teknik yang benar dan mengandung nilai. Adapun nomor-nomor yang dipertandingan dalam olahraga karate yaitu: nomor *kata* (jurus) dan nomor *kumite* (laga). Karate sebagai olahraga pendidikan terlihat pada proses pelatihannya yang menggunakan aktifitas jasmani sebagai sarana pembentukan watak dan kepribadian pelakunya.

c. Teknik-teknik Karate

Teknik-teknik dasar berupa tangkisan, tinjauan, sentakan dan tendangan merupakan awal dan tujuan akhir dari latihan karate-do. Hal itu ditegaskan oleh Muchsin (2004:66) “dalam cabang olahraga *karate* memiliki beberapa teknik dasar di antaranya yaitu pukulan, tangkisan, tendangan”. Adapun beberapa teknik dasar karate dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Teknik pukulan terdiri dari :

Gyaku tzuki (pukulan lurus ke tengah), *gedan tzuki* (pukulan lurus kebawah), *jodan tzuki* (pukulan lurus keatas), *kizami tzuki* (pukulan menusuk), *morote tzuki* (pukulan dua tangan), *ura tzuki* (pukulan kepalan belakang) *kagi tzuki* (pukulan mengunci), *mawasi tzuki* (pukulan memutar), *Heiko tzuki* (pukulan sejajar), dan *hasami tzuki* (pukulan menggunting)

2) Teknik tangkisan terdiri dari

Gedan barai (tangkisan kebawah), *jodan age uke* (tangkisan keatas), *shoto uke* (tangkisan pisau tangan), *haishu uke* (tangkisan punggung tangan), *kakuto uke* (tangkisan kepala bangau), *keito uke* (tangkisan kepala ayam), *teisho uke* (tangkisan pangkal telapak tangan).\

3) Teknik tendangan terdiri dari

Mae geri (tendangan lurus kedepan), *yoko geri* (tendangan samping) *mawasi geri* (tendangan melingkar), *ushiro kekomi* (tendangan menyodok ke belakang) dan *tobi geri* (tendangan meloncat).

2. Kemampuan *Gyaku Tzuki*

Secara harfiah *gyaku tzuki* di artikan dengan pukulan lurus, dimana karateka harus melakukan gerakan dengan tangan mengempal penuh dimulai dari pinggang samping dan mendorong tangan lurus kedepan sehingga tangan memanjang mengarah pada sasaran. Untuk lebih

mengoptimalkan pukulan, maka posisi pinggul harus lebih diputar kedalam menyamai arah pinggang. Gerakan ini memanfaatkan tenaga dari lengan, dorongan pinggul dan kepalan tangan. Sasaran dari gerakan ini biasanya adalah perut.

Gyaku tzuki adalah pukulan sebaliknya: kiri atau kaki kanan bergerak ke depan dan sebaliknya lengan mengeksekusi pukulan tinju (Lind, 1999). Agar suatu teknik *tzuki* dapat efektif faktor dasar berikut harus di pelajari. Tujuan dari gerakan *gyaku ttzuki* adalah untuk mendapatkan poin dalam pertandingan. penilain *gyaku ttzuki* bisa dengan pelatih atau wasit yang telah memahahi teknik tetang karate.

Gyaku tzuki merupakan pukulan lurus dengan bentuk tangan dikepal, posisi kaki dan tangan berpasangan secara terbalik, jika tangan kanan memukul maka kaki kiri yang menopang berada didepan dan tangan kiri posisi berada di sisi pinggang serta kaki kanan berada dibelakang dengan posisi kedua kai seperti melangkah dan tangan memukul lurus dengan lintasan yang tepat, cepat, dan terpusat.

a. Lintasan yang tepat

Gunakan jarak yang paling singkat dan lurus. Dalam waktu yang bersamaan siku tangan yang melakukan pukulan rapat menggesek sisi badan dan kepalan tangan membuat putaran kearah dalam dan tangan yang lainnya ditarik dengan cepat menggesek sisi badan yang lain.

b. Cepat

Tanpa kecepatan yang tinggi pukulan tidak dapat diharapkan memberi hasil yang banyak. Untuk memaksimalkan kecepatan dan kekuatan digunakan bantuan dari tarikan (sentakan) tangan yang satu dan gerakan perputaran pinggang.

c. Pemusatan

Pada saat gerakan memukul baru dimulai seluruh otot dalam keadaan rileks. Gerakan dilakukan dengan cepat dan seluruh tenaga dikonsentrasikan, otot dikencangkan pada saat pukulan membentur sasaran.

Untuk lebih jelasnya bentuk *gyaku tzuki* dapat kita lihat Seperti pada gambar di bawah ini :



Gambar 1. Bentuk *Gyaku tzuki*

3. Daya Ledak Otot Lengan

Seorang olahragawan hendaknya memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan beberapa unsur lainnya. Karena gabungan dari dua unsur kondisi fisik yaitu kekuatan dan kelincahan menghasilkan daya ledak.

Daya ledak ini akan terjadi apabila kedua unsur kondisi fisik ini berkoordinasi secara bersamaan dengan baik. Jadi kalau hanya kekuatan saja yang dimiliki tanpa dibarengi dengan kecepatan, maka daya ledak tersebut tidak akan tercapai dengan baik. Menurut Ahmad Said (2008;58) mengatakan “pada olahraga karate terutama komite dan kata energi yang digunakan adalah power”. Menurut Apris Hamid (2007:4) mengatakan

“teknik karate tidak akan berarti tanpa *kime* yaitu memusatkan/menyalurkan tenaga sebesar mungkin pada titik sasaran. Seseorang yang mempunyai otot-otot yang kuat tidak akan unggul dalam karate tanpa mempelajari bagaimana menggunakan kekuatan otot tersebut untuk mendapatkan dampak yang sangat kuat yaitu dengan menyalurkan pada titik sasaran. Disamping itu kekuatan secara langsung berhubungan dengan kecepatan teknik dan teknik tidak efektif tanpa adanya kontrol yang baik”.

Dari pendapat diatas dijelaskan pada karate daya ledak menggunakan komponen kondisi fisik yang dapat bekerja secara bersamaan dalam penggunaan kekuatan dan kecepatan, sehingga otot yang bekerja mampu menampilkan gerakan yang memiliki tenaga dalam waktu yang singkat. atlet yang memiliki kekuatan belum menjadi jaminan untuk mendapat prestasi yang optimal tetapi harus ditunjang dengan latihan-latiahn kekuatan dengan kecepatan serta mempertajam taktik dan teknik.

Dari pendapat para ahli diatas jelas bahwa untuk dapat melakukan *gyaku tzuki* pada kondisi fisik daya ledak otot sangat diperlukan. Sebab kemampuan kondisi fisik daya ledak otot lengan merupakan salah satu faktor pendukung teknik *gyaku tzuki*. Hal ini mengabungkan antara kecepatan dan kekuatan pada otot lengan atau dengan kata lain harus memiliki daya ledak otot lengan apabila daya otot lengan tidak ada maka

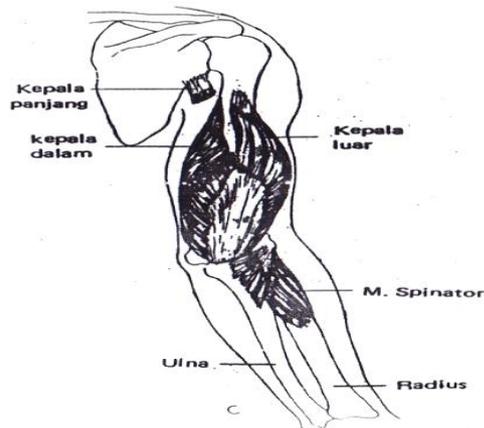
teknik dan taktik yang dimiliki karateka tidak akan unggul dalam olahraga karate. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak menurut Nossek dalam Bafirman dan Apri Agus (2008:85) “kekuatan dan kecepatan kontraksi”.

Otot merupakan faktor yang sangat mempengaruhi gerakan pada olahragawan. Karena otot merupakan jaringan yang mempunyai kemampuan khusus yaitu berkontraksi dan dengan jalan demikian maka suatu gerakan terlaksana. Maka otot yang baik akan menghasilkan gerakan yang baik pada saat melakukan aktifitas olahraga.

Otot lengan merupakan bagian dari otot untuk melakukan aktifitas olahraga yang menggunakan lengan seperti melakukan pukulan pada cabang karate. Otot lengan sangat berpengaruh terhadap bagus tidaknya hasil teknik *gyaku tzuki* selain ditunjang oleh otot-otot lain seperti bahu dan pinggang. Sedangkan daya ledak otot lengan sendiri sangat dibutuhkan otot yang bagus untuk pemberian tenaga, menahan beban, dan melakukan pukulan pada cabang karate.

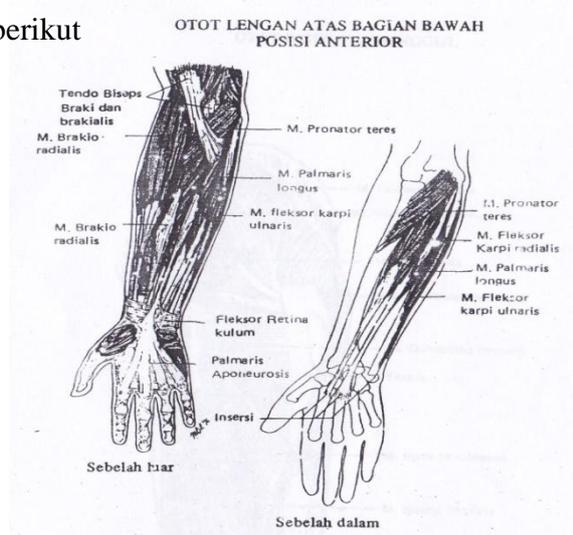
Daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dengan waktu yang sangat cepat dari seluruh lengan dari pangkal lengan ke ujung jari. Lengan terdiri dari dua bagian, lengan bagian atas berpangkal dari sendi bahu dan berujung pada sendi siku sedangkan lengan bagian bawah berpangkal dari sendi siku dan berujung pada sendi pergelangan tangan. Lengan terdiri dari dua yaitu

lengan atas dan lengan bawah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut



Gambar 2. Otot lengan atas

Sedangkan otot lengan bawah otot yang dominan bekerja pada saat melakukan teknik *gyaku tzuki* yaitu: *flexor carpi ulnaris*, *extensor carpi radialis brevis*, dan *ulna* serta *manus*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut



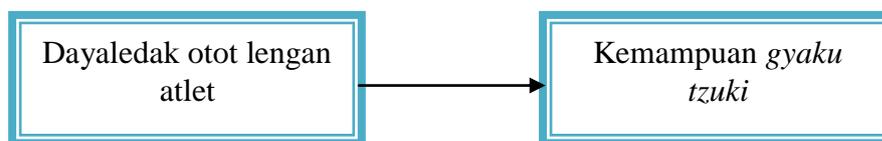
Gambar 3. Otot lengan bawah

B. Kerangka Konseptual

Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang membutuhkan kemampuan fisik yang prima. Salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dibutuhkan yaitu daya ledak otot lengan. Daya ledak otot lengan pada cabang karate dibutuhkan untuk menunjang kesempurnaan teknik, khususnya pada kategori tanding.

Pertandingan karate yaitu pada kategori “kata” atau tanding atlet berhadapan dengan lawan dan melakukan teknik-teknik dasar seperti tangkisan, pukulan dan tendangan untuk membela diri dengan tujuan utama meraih poin sebanyak mungkin untuk mencapai kemenangan. Teknik *gyaku tzuki* membutuhkan daya ledak otot lengan yang baik, semakin baik daya ledak otot lengan atlet maka semakin kuat pukulan yang dilakukan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan daya ledak otot lengan sangat mempengaruhi kemampuan *gyaku tzuki* pada atlet karate In-Kado Sumatera Barat. Untuk lebih jelasnya hubungan dari ketiga variabel di atas dapat dilihat pada bagan berikut:



Gambar 4. Kerangka konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas, maka penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara dayaledak otot lengan terhadap kemampuan pukulan (*gyaku tzuki*) atlet karate putra In-kado Sumatera Barat.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan antara dayaledak otot lengan terhadap kemampuan pukulan (*gyaku tzuki*) atlet karate putri In-kado Sumatera Barat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan untuk melihat kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan pukulan *gyaku tzuki*, dapat ditarik kesimpulan.

1. Kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *gyaku tzuki* atlet putra In-Kado Sumatera Barat sebesar 14.28%.
2. Kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *gyaku tzuki* atlet putri In-Kado Sumatera Barat sebesar 6.30%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan *gyaku tzuki* yaitu pada:

1. Atlet untuk lebih giat berlatih dan menerapkan bentuk-bentuk latihan yang dibutuhkan dalam peningkatan kemampuan pukulan *gyaku tzuki* dan untuk lebih mengembangkan kemampuan kondisi fisik lainnya.
2. Pelatih karate In-Kado Sumatera Barat untuk agar membuat bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan pukulan *gyaku tzuki* atlet, seperti latihan kecepatan, kekuatan.
3. Pelatih In-kado disarankan agar dapat membuat program latihan yang mengacu kepada peningkatan kondisi fisik dayaledak sehingga atlet

memiliki daya ledak yang baik sehingga dapat berkontribusi terhadap kemampuan pukulan *gyaku tzuki*.

4. Pengurus In-kado Sumatera Barat supaya lebih memperhatikan dan memberikan dukungan demi tercapainya prestasi atlet pada cabang karate di tingkat Nasional maupun internasional.
5. Para peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan pukulan *gyaku tzuki* dalam olahraga karate.

DAFTAR PUTAKA

- Agus, Apri dan Bafirman. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Ahmad Said. 2008. *Suara Karate Tentang Filosofis Karate*. Jakarta:FB FORKI
- Apris Hamid. 2007. *Teknik-Teknik Dasar Karate*. Padang: Inkarnas Sumbar
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta; Rineka Cipta
- , 2007. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Depdikbud. 2004. *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*.
- Feri Kurniawan. 2006. *Sejarah Karate*. Jakarta: FB FORKI
- Hadeli. 2006. *Metode Peneliti Kependidikan*. Padang: Quantum Teaching.
- Marjohan.2011. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Dan Seminar*. Padang:UNP
- Muchsin, Sabeth. 2004. *Karate Terbaik*. Jakarta: Grafindo
- Menegpora RI. 2005. *UUD RI No 3 Tahun 2005 Tentang System Keolahragaan Indonesia*. Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga RI
- Sajoto . 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam olahraga*. Jakarta: DepDikBud Dikti
- Sudjana. 1992. *Metodotika Statistik*. Bandung: Transito
- Syafruddin. 2012. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FIK UNP