

**HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT  
LENGAN, DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN  
PUKULAN KIZAMI TSUKI DALAM BELADARI KARATE PADA ATLET  
PUTRA INKAI JATIM PRESTASI KOTA KEDIRI**

**PROPOSAL SKRIPSI**

Diajukan Untuk Menulis Skripsi Guna Memenuhi Sebagian Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Jurusan Program Studi PENJAS



**Disusun Oleh :**

**PUSPITA ARUMING TYAS**

**NPM : 18.1.01.09.0021**

**FAKULTAS KESEHATAN ILMU DAN SAINS (FIKS)**

**UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA**

**UN PGRI KEDIRI**

**2022**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan salah satu pilar menuju kejayaan suatu bangsa. Pembinaan olahraga tidak dapat dilakukan secara terpusat disuatu daerah saja. Olahraga dalam kesehariannya baik dilakukan demi untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, secara umum olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. Olahraga sendiri datang dari bahasa Prancis Kuno *Desport* yang bermakna “kesenangan” serta dalam bahasa Inggris tertua ditemukan seputar tahun 1300 yakni “segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia”. Manfaat olahraga bagi tubuh adalah dapat melindungi dari penyakit dan dapat meningkatkan suasana hati serta mengurangi stress dari selain manfaat yang telah disebutkan di atas olahraga juga bisa membentuk otot-otot yang ada di dalam tubuh manusia. Olahraga adalah satu diantara sumber utama dari hiburan serta dalam pelaksanaannya olahraga dapat di bedakan menjadi dua yaitu olahraga pendidikan dan olahraga prestasi.

Menurut Falaahudin dan Sugiyanto (2013) olahraga adalah sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan (sejahtera jasmani dan sejahtera rohani) manusia itu sendiri. Dalam aktivitas olahraga yang dilakukan mampu mengangkat harga diri atlet, pelatih, pembina, organisasi, daerah dan kesejahteraan pembina olahraga di bidang olahraga prestasi. Untuk mencetak atlet berprestasi diperlukan pembinaan jangka Panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis, terarah, berencana, dan konsisten serta dilakukan sejak pada usia dini, meningkatkan usaha pembibitan dan pembinaan dalam olahraga prestasi.

Berkaitan dengan pembinaan prestasi olahraga terdapat banyak faktor yang harus dipertimbangkan antara lain meliputi tujuan pembinaan yang jelas, program latihan yang sistematis, materi dan metode latihan yang tepat, serta evaluasi yang bisa mengukur keberhasilan proses pembinaan itu sendiri (Triyasari, dkk, 2016). Dalam membina dan mengembangkan setiap cabang olahraga yang ada tentu membutuhkan

suatu kerja keras dan perhatian yang ekstra dari berbagai pihak. Pembentukan klub olahraga perlu juga diupayakan hal yang berkaitan dengan sumber daya yang meliputi tiga aspek yaitu: 1) sumber daya manusia; 2) sarana dan prasarana; dan 3) sumber dana (Triyasari, dkk, 2016). Dalam kegiatan olahraga terbagi kedalam beberapa cabang, diantaranya seperti: Atletik, Bola voli, Sepakbola, Bulu Tangkis, Wushu, Taekwondo dan Karate.

Karate merupakan olahraga beladiri yang mempunyai ciri khas yang dapat dibedakan dari jenis olahraga beladiri lainnya seperti Pencak Silat, Judo, Kung Fu, Kempo dan bela diri lainnya. Perbedaan ini dapat dilihat baik secara filosofi, teknik gerakan maupun atribut yang digunakan selama menjalani proses latihan dan pertandingan. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang di pertandingkan baik di area nasional maupun internasional. Karate merupakan salah satu olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri, untuk itu harus dipelajari dan dilatih secara baik dan intensif.

Sebagai salah satu cabang olahraga prestasi, terdapat nomor yang dipertandingkan dalam olahraga Karate yaitu, *Kata* dan *Kumite*. *Kata* adalah rangkaian beberapa *Kihon* (gerakan dasar seperti kuda-kuda, pukulan, dan tendangan dalam beladiri karate) yang disusun melalui proses panjang pada masa lalu ke dalam sebuah bentuk khusus yang memiliki nilai keindahan, arti filosofis yang tinggi, serta diatur oleh sebuah standardisasi yang baku dalam penerapannya. *Kumite* adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan, saling menampilkan teknik-teknik terbaik dan tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat.

Seiring dengan banyaknya pertandingan yang dilaksanakan, prestasi olahraga karate di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat. Parameter kemajuan olahraga tersebut dapat dilihat dari hasil kejuaraan yang diikuti para karateka Indonesia di tingkat regional dan internasional. Peningkatan prestasi tersebut tidak terlepas dari latihan dan pembinaan yang terprogram dengan pendekatan metode kepelatihan secara ilmiah. Banyak unsur-unsur karate yang bisa dilatih secara ilmiah misalnya : kekuatan dan kecepatan. Seorang atlet karate harus memiliki kekuatan karena tanpa kekuatan

otot-otot yang terlatih dan kuat untuk melakukan suatu teknik adalah hal yang sia-sia.

Olahraga karate merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan kecepatan dan lebih dominan kecepatan gerakan tunggal tapi berbeda gerak. Gerakan tunggal yang berbeda gerak dapat di lihat dari pukulan *kizami tsuki*, *gyaku tsuki*, *oizuki chudan*. *Power* juga salah satu unsur yang sangat penting dalam olahraga karate seperti yang tertuang dalam buku program latihan fisik penunjang atlet karate bahwa *power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan yang dipadu pada kesempatan yang sama. Jadi teknik dalam karate sangat memerlukan kekuatan, kecepatan dan apabila dipadukan akan menghasilkan *power*.

Dalam karate dikembangkan teknik keterampilan pukulan dan tendangan hingga ke tingkat mahir yaitu tingkatan dimana seseorang dapat melakukan suatu gerak pukulan dan tendangan yang cepat dan tepat. Untuk memiliki gerakan pukulan dan tendangan yang cepat dan tepat diperlukan latihan yang cukup lama (minimal 3 tahun). Dengan demikian tendangan merupakan salah satu teknik yang dominan dalam karate, karena dalam teknik gerakan beladiri karate secara khusus ditentukan oleh gerakan pukulan dan tendangan. Di dalam cabang beladiri karate khususnya untuk perguruan INKAI di Kota Kediri dalam pembentukan prestasi atlet memiliki wadah tersendiri yang disebut Inkai Jatim Prestasi.

Inkai Jatim Prestasi merupakan suatu tempat untuk melatih dan mencetak atlet prestasi dalam provinsi, nasional maupun internasional yang bertempat di Kota Kediri. Untuk Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri itu sendiri memiliki prestasi yang cukup memuaskan untuk para atlet itu sendiri. Yang dimana prestasi tersebut dari provinsi maupun nasional. Kemampuan atlet Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri memiliki kecepatan dan reaksi yang diantaranya saat melakukan pukulan *kizami tsuki*, *gyaku tsuki* maupun *oi zuki chudan*. Dalam pelatihan tersebut harus dilatih secara terus menerus.

Pelatihan karate meliputi 4 unsur yaitu teknik, taktik, mental dan fisik. Sedangkan untuk latihan melatih kondisi fisik seorang atlet ada berbagai metode latihan di antaranya dengan menggunakan beban. Salah satu dari unsur

tersebut adalah fisik yang merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Pada pertandingan karate, kemenangan sangat ditentukan oleh banyaknya jumlah point dari serangan yang dapat diserang ke lawan baik berupa pukulan maupun tendangan. Serangan yang dilakukan dengan pukulan hanya memperoleh nilai 1 (*yuko*), sedangkan serangan yang dilakukan dengan tendangan lurus ke depan memperoleh nilai 2 (*waza-ari*) dan serangan yang dilakukan dengan tendangan bagian atas akan memperoleh nilai 3 (*ippon*). Pada kenyataannya, dalam pertandingan banyak karateka yang menggunakan pukulan *kizami tsuki* dengan cepat dan tepat pada sasaran sehingga dapat memperoleh point. Pukulan *kizami tsuki* adalah pukulan lurus yang dilontarkan tangan yang berada di depan saat melakukan posisi *kamae* dalam *kumite*.

Dalam pukulan *kizami tsuki chudan* memerlukan adanya daya ledak otot lengan, kekuatan otot lengan dan koordinasi mata. Karena dengan adanya 3 unsur tersebut saat melakukan serangan pukulan *kizami tsuki chudan* bisa cepat dan tepat mengenai sasaran/lawan. Daya ledak otot lengan merupakan kemampuan otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kekuatan otot lengan merupakan dorongan otot pada saat mengangkat suatu beban. Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafrudin, (2011: 169), koordinasi merupakan kerjasama system persarafan pusat sebagai system yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya gerakan secara terarah.

Menurut Sadoso Sumosardjuno yang dikutip oleh Puri (2009: 23-24), koordinasi mata tangan adalah suatu integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi melakukan suatu gerakan tertentu. Jadi hubungan antara koordinasi mata pada pukulan *kizami tsuki* adalah suatu kombinasi antara mata sebagai pemegang fungsi untuk melakukan gerakan pukulan *kizami tsuki*.

Hal tersebut menyebabkan karateka mempunyai keberanian, tidak ragu-ragu atau kurang yakin untuk melakukan serangan *kizami tsuki chudan*. Pada cabang olahraga beladiri karate, waktu reaksi dan kecepatan memukul

merupakan dua komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan dalam satu gerakan (reaksi dan aksi). Dari dua komponen tersebut sangat penting bagi karateka pada waktu bergerak menghindar, menangkis, memukul dan menendang. Untuk mendapatkan waktu reaksi dan kecepatan memukul yang cepat bagi para karateka, maka perlu dilakukan pelatihan fisik yang spesifik. Selain pelatihan fisik yang spesifik para karateka juga dapat pelatihan daya ledak otot lengan yaitu dengan cara push up, plank, mengangkat beban, dll.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara daya ledak otot lengan, kekuatan lengan, dan koordinasi mata tangan dapat memberikan kontribusi terhadap pukulan *kizami tsuki* untuk dapat melakukan dengan baik, cepat, tepat pada suatu sasaran/lawan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Pentingnya mengetahui hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri
2. Pentingnya mengetahui hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri
3. Pentingnya mengetahui hubungan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri
4. Pentingnya mengetahui hubungan antara daya ledak otot lengan, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri

### **C. Batasan Masalah**

Agar masalah dari latar belakang diatas tidak terlampaui luas, maka penelitian ini dibatasi pada masalah sebagai berikut :

1. Peneliti akan membahas tentang hubungan antara daya ledak otot lengan, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata terhadap kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri
2. Peneliti mengambil sampel pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri
3. Peneliti mengambil atlet putra yang berusia 12-19 tahun

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dikemukakan dalam beberapa pertanyaan sebagai berikut:

1. Adakah hubungan daya ledak otot lengan dengan kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri?
2. Adakah hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri?
3. Adakah hubungan koordinasi mata tangan dengan kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri?
4. Bagaimana hubungan antara daya ledak otot lengan, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian merupakan suatu kegiatan untuk mencari, menggali, menghubungkan suatu kejadian. Setiap penelitian yang dilakukan memiliki tujuan yang jelas dan terarah. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri.
2. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri.
3. Untuk mengetahui hubungan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri.
4. Untuk mengetahui hubungan antata daya ledak otot lengan, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian merupakan kegunaan hasil penelitian, baik bagi kepentingan pengembangan program maupun kepentingan ilmu pengetahuan. Menurut (Soekidjo, 2010) manfaat penelitian dibagi menjadi 2 yaitu :

1. Manfaat teoritis merupakan manfaat penelitian bagi pengembangan ilmu. Sehingga manfaat teoritis ini dapat mengembangkan ilmu yang diteliti dari segi teoritis. Teori yang digunakan tentunya berdasarkan peneliti atau penulis sebelumnya.

Manfaat teoritis ini berfungsi untuk menjelaskan apabila teori yang digunakan masih relevan/sesuai untuk penelitian penulis, relevan secara umum, atau tidak sama sekali.



## 2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dapat di kelompokkan menjadi 2 yaitu :

- a. Manfaat teoritis untuk guru/pelatih, yaitu penelitian ini dapat memberikan pengetahuan atau wawasan tambahan tentang meningkatkan kemampuan pukulan *kizami tsuki* supaya cepat dan tepat pada sasaran/lawan.
- b. Manfaat teoritis untuk siswa/atlet, yaitu penelitian ini dapat membantu meningkatkan kemampuan pukulan *kizami tsuki* dengan benar, cepat dan tepat pada sasaran/lawan supaya mendapatkan point untuk menghasilkan kemenangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arief, Gugun. 2007. *Bela Diri*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani
- Bagia I Made. 2017. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi
- Falaahudin, Sugiyanto. 2013 olahraga adalah sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan
- Fenanlampir Albertus, Faruq Muhammad Muhyi. 2015. *Tes dan pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET
- Gujarati,Damodar. 2001. *Ekonomi Dasar*.Alih Bahasa Sumarno Zain.Jakarta. Erlangga
- Gurupenjaskes.com, Teknik-dasar-dalam-karate
- Hamid, Apris. 2007. *Tehnik Dasar Karate Kihon*. Metro: STKIP Dharma Wacana Metro
- Induk-inkado.blogspot.com > defisi-karate
- Karate-inkaiponorogo.blogspot.com, 2011
- Karatesolo.blogspot.com, 2016
- Karatekaayu.blogspot.com, tendangan-mae-geri
- Shihankuroobi.blogspot.com, defisi-karate
- [www.materiolahraga.com](http://www.materiolahraga.com), 2019
- [www.facebook.com](http://www.facebook.com), INKAI-Institut- Karate-Do

