

I. PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan yang dilakukan di dalam maupun di luar sekolah yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas, pemerintah sangat memperhatikan kualitas sumber daya manusia, berbagai cara dilakukan antara lain peningkatan sarana dan prasarana pendidikan melalui pelatihan, kursus, dan seminar lokakarya baik di tingkat daerah maupun nasional.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suatu proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensinya.

Menurut Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional mengamanatkan pengelolaan pendidikan dilaksanakan dengan cara terdesentralisasi.

Era globalisasi menuntut penyelenggaraan pendidikan yang demokratis dan akuntabel untuk meningkatkan kualitas pendidikan nasional sehingga dapat bersaing dengan mutu pendidikan negara-negara maju.

Upaya pemerintah untuk dapat mewujudkannya dilakukan dengan menetapkan standar-standar nasional pendidikan, standar nasional pendidikan di antaranya

standar isi dan standar kompetensi lulusan yang dapat dijadikan acuan bagi sekolah untuk menyusun kurikulum tingkat satuan pendidikan. Melalui lembaga pendidikan formal dan nonformal dapat menimbulkan perubahan pada peserta didik secara bertahap dan menyeluruh kearah peningkatan kualitas manusia Indonesia agar berfungsi dalam kehidupan masyarakat, untuk mewujudkan tujuan pendidikan tersebut maka ditempuh upaya melalui jalur pendidikan formal seperti pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional mengamanatkan pengelolaan pendidikan dilaksanakan dengan cara terdesentralisasi. Era globalisasi menuntut penyelenggaraan pendidikan yang demokratis dan akuntabel untuk meningkatkan kualitas pendidikan nasional sehingga dapat bersaing dengan mutu pendidikan negara-negara maju.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Tujuan Pendidikan jasmani di sekolah sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang berdasarkan

Pancasila, yaitu untuk meningkatkan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, meningkatkan kecerdasan dan keterampilan, mempertinggi budi pekerti, memperkuat kepribadian dan mempertebal semangat kebangsaan dan cinta tanah air melalui proses gerakan fisik, agar dapat menumbuhkan manusia pembangunan yang dapat membangun dirinya sendiri serta bisa bersama-sama bertanggung jawab atas pembangunan bangsa. Kegiatan belajar mengajar dalam pelajaran pendidikan jasmani amat berbeda pelaksanaannya dari pembelajaran mata pelajaran lainnya, pada dasarnya program pendidikan jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan pendidikan lainnya dalam hal pembelajaran. Namun demikian ada satu keiklasan dan keunikan dari pendidikan jasmani yang tidak dimiliki oleh bidang studi lainnya, yaitu dalam hal pengembangan wilayah psikomotor yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani siswa, pencapaian keterampilan gerakannya dan pencapaian prestasi dalam setiap cabang olahraga.

Keberhasilan pelaksanaan pendidikan jasmani tidak diukur dari kemenangan dan prestasi melainkan kesenangan atau kegembiraan siswa melakukan kegiatan tersebut, karena dalam pendidikan jasmani siswa sekedar mengetahui bermacam-macam gerak yang mungkin sebelumnya pernah mereka lakukan tetapi belum mengetahui nama gerakan tersebut ataupun sebaliknya, karena pendidikan jasmani dan kesehatan dipandang sangat strategis dalam pembinaan kualitas fisik manusia Indonesia, maka dalam Garis Besar Haluan Negara ditegaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang arahnya pada peningkatan kesehatan jasmani, rohani dan mental masyarakat. Dalam peningkatan kesehatan jasmani terdapat aktifitas olahraga,

namun ditinjau dari ciri, proses dan tujuannya pendidikan jasmani berbeda dengan pendidikan olahraga.

Pendidikan olahraga adalah kegiatan yang sangat peduli dengan pengembangan yang lebih lanjut pengetahuan, sikap, nilai, dan keterampilan yang diperoleh melalui pendidikan jasmani, olahraga prestasi lebih menekankan pada peningkatan prestasi seorang atlet pada cabang olahraga tertentu yang tidak terlepas dari faktor bakat dan tempat latihan (lingkungan). Kemampuan prestasi seorang atlet di pengaruhi oleh dua faktor yaitu (1) faktor *internal* yaitu faktor yang ditentukan oleh keadaan yang ada dalam dirinya seperti minat, keinginan untuk berprestasi, keuletan, ketekunan dalam menghadapi berbagai tantangan yang mungkin timbul, serta adanya motivasi, dan (2) faktor *eksternal* yaitu faktor yang berada diluar dan di tentukan oleh keadaan lingkungannya seperti lingkungan fisik, lingkungan tempat latihan, lingkungan keluarga, dan lingkungan sekolah.

Karate-do merupakan cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang, seni beladiri yang menggunakan tangan kosong dan kaki untuk melumpuhkan lawan, dalam karate-do tangan dan kaki dilatih secara sistematis, sehingga serangan musuh yang mendadak dapat dikendalikan dengan memperagakan tenaga seperti menggunakan senjata. karate-do juga salah satu cara latihan untuk menguasai gerakan tubuh, seperti melipat, melompat, mengatur keseimbangan dengan melakukan perpindahan anggota badan dan tubuh ke belakang dan ke depan, ke kiri dan ke arah kanan, ke atas, ke bawah secara bebas dan serasi. Karate ini juga merupakan salah satu ekstrakurikuler di sekolah-sekolah, yang di bentuk sebagai wadah pembinaan atlet-atlet muda serta merupakan sarana bagi siswa-siswi yang ingin berprestasi dibidang olahraga beladiri.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler karate di SMA N 13 Bandar Lampung sudah cukup baik, terbukti dari frekuensi mereka hadir di tempat latihan dan adanya keinginan untuk lebih banyak mengikuti pertandingan karate-do yang diselenggarakan di provinsi Lampung, serta dukungan dari pihak sekolah juga sangat baik melalui berbagai kegiatan pengembangan bakat, sarana dan prasarana yang memadai, pembinaan, serta pemberian penghargaan bagi siswa yang berprestasi. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wahana pengembangan bakat dan potensi peserta didik melalui berbagai aktivitas, baik yang terkait langsung maupun tidak langsung dengan materi kurikulum, sebagai bagian tak terpisahkan dari tujuan kelembagaan. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan mengembangkan potensi, pribadi dan prestasi peserta didik yang sehat jasmani dan rohani, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki kepedulian dan tanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya dan alam sekitarnya, serta menanamkan sikap sebagai warga negara yang baik dan bertanggung jawab melalui berbagai kegiatan positif di bawah tanggung jawab sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 13 Bandar Lampung berkembang sejak tahun 2010 dengan sistem latihan dua kali pertemuan setiap minggunya setelah jam intrakurikuler. Sarana yang dimiliki untuk pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 13 Bandar Lampung adalah lapangan basket, lapangan voli, lapangan futsal, lapangan upacara, bak pasir lompat jauh dan aula tertutup yang biasanya digunakan untuk gedung serba guna. Cabang olahraga yang menjadi kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 13 Bandar Lampung, yakni taekwondo yang beranggotakan 20 siswa putra dan 10 siswa putri, bola basket yang beranggotakan 12 siswa putra dan 9 siswa putri, futsal yang beranggotakan 25 siswa putra, bulu tangkis yang

beranggotakan 11 siswa putra dan 5 siswa putri serta karate-do yang beranggotakan 20 siswa putra dan 15 siswa putri. Cabang olahraga karate-do merupakan cabang olahraga yang paling banyak di minati oleh siswa namun prestasi yang diraih belum maksimal, belum pernah menjuarai kejuaraan karate se-Provinsi Lampung.

Olahraga beladiri Karate-do merupakan kegiatan fisik yang memberikan manfaat cukup banyak tidak hanya pada kebugaran tubuh, tetapi juga pada kebugaran mental serta sosial, beberapa unsur kebugaran tubuh yang termasuk dalam permainan dan olahraga beladiri karate-do adalah keseimbangan, kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi. Komponen daya tahan dan *power* lengan adalah komponen yang sangat membantu pemain dalam pertandingan karate-do, misalkan seorang pemain yang mampu melakukan pukulan *gyakusuki* dengan kuat tetapi tetap memiliki *snap* yang cepat, dan memiliki daya tahan tubuh yang baik selama pertandingan sehingga dapat melakukan serangan terhadap lawan. Selain itu fungsi reaksi tangan dan *power* lengan adalah untuk melancarkan atau menjalankan strategi permainan yang sudah dirancang sehingga mampu melakukan serangan dengan pukulan yang maksimal untuk melumpuhkan serangan lawan. Ada beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan gerak pukulan *gyakusuki* dalam pertandingan, yaitu latihan yang meningkatkan reaksi tangan dan *power* lengan seperti *push up*, *sit up*, *squat thrust*, dan lari koordinasi (lari meningkat dan lari dengan pergantian tempo dalam kecepatan submaksimal 40-80 meter, lari gawang, dan lari bolak-balik). Pada siswa ekstrakurikuler karate-do di SMA N 13 Bandar Lampung, kendala yang dialami adalah kurangnya reaksi tangan dan *power* lengan untuk melakukan serangan dan pukulan *gyakusuki*, yang

kerap sekali diserang balik oleh lawan, sehingga dalam waktu yang cepat sering terjadi kelengahan disaat daya tahan yang menurun serta konsentrasi yang menurun. Dalam latihan siswa biasanya langsung latih tanding tanpa melalui tahapan-tahapan sebelum latihan, pembina juga kurang memperhatikan dan mengembangkan keterampilan gerak khususnya kemampuan pukulan *gyakusuki* dengan melatih komponen kondisi fisik secara terprogram. Butuh tahapan dan proses latihan yang intensif dengan berbagai macam variasi latihan untuk membantu penguasaan keterampilan gerak pukulan *gyakusuki* dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti memandang perlu untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Hubungan reaksi tangan dan *power* lengan terhadap kemampuan pukulan *gyakusuki* cabang olahraga karate pada siswa ekstrakurikuler karate-do SMA N 13 Bandar Lampung".

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah:

1. Pentingnya reaksi tangan untuk kemampuan bertahan dalam melakukan serangan pada siswa ekstrakurikuler karate SMA N 13 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012-2013.
2. Pentingnya *power* lengan dalam melakukan serangan pada siswa ekstrakurikuler karate SMA N 13 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012-2013.

3. Pentingnya latihan tanding atau *sparing partner* untuk meningkatkan strategi pertandingan cabang olahraga karate pada siswa ekstrakurikuler karate SMA N 13 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012-2013.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dideskripsikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara reaksi tangan dengan pukulan *gyakusuki* cabang olahraga karate pada siswa ekstrakurikuler karate SMA N 13 bandar lampung tahun pelajaran 2012-2013?
2. Apakah ada hubungan yang signifikan antara *power* lengan dengan pukulan *gyakusuki* cabang olahraga karate pada siswa ekstrakurikuler karate SMA N 13 bandar lampung tahun pelajaran 2012-2013?

D. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak meluas, maka penulis dalam penelitian ini hanya membatasi penelitian hubungan reaksi tangan dan *power* lengan dengan pukulan *gyakusuki* cabang olahraga karate pada siswa ekstrakurikuler karate SMA Negeri 13 bandar lampung tahun pelajaran 2012-2013?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah dan batasan masalah, maka peneliti dapat memberikan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara reaksi tangan dengan pukulan *gyakusuki* cabang olahraga karate pada siswa ekstrakurikuler karate SMA N 13 bandar lampung tahun pelajaran 2012-2013?

2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara power tangan dengan pukulan *gyakusuki* cabang olahraga karate pada siswa ekstrakurikuler karate SMA N 13 bandar lampung tahun pelajaran 2012-2013?

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Sebagai salah satu pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan pukulan *Gyakusuky* dengan adanya unsur reaksi dan power lengan sehingga menghasilkan pukulan *Gyakusuky* maksimal.

2. Bagi Pelatih Karate-Do maupun Guru Penjaskesrek

Sebagai bahan rujukan untuk melatih peningkatan kemampuan pukulan *Gyakusuky* bagi atlet karate atau murid dalam kegiatan pembinaan prestasi yang dilaksanakan di klub atau di sekolah.

3. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Sebagai salah satu acuan dalam bahan pengkajian dan analisis ilmu biomekanika untuk diaplikasikan dalam praktik pembelajaran maupun pelatihan olahraga prestasi, khususnya olahraga cabang olahraga karate baik disekolah maupun universitas.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah:

Obyek penelitian : Hubungan Reaksi Tangan dan *Power* Lengan dan Pukulan *Gyakusuki* Cabang Olahraga Karate Pada Siswa Ekstrakurikuler karate SMA N 13 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012-2013.

Subyek peneliti : Siswa Ekstrakurikuler karate SMA N 13 Bandar
Lampung

Tempat Penelitian : Jl. Untung Suropati Labuhan Dalam, Bandar
Lampung