



**HUBUNGAN ANTARA PENGUASAAN KATA TERHADAP
PRESTASI KUMITE PUTRA KELAS -55 KG DAN
-60 KG PADA PORKAB KUDUS TAHUN 2015**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Srata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh

**ABDUR ROKHMAN
6301411217**

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Abdur Rokhman. 2016. Hubungan Antara penguasaan *KATA* Terhadap Prestasi *Kumite* Putra Kelas -55 kg dan -60 kg Pada Porkab Kudus Tahun 2015. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dra. MM. Endang SR,M.S, dan HADI S.Pd., M.Pd

Kata Kunci: Penguasaan *KATA* dan Pretasi *Kumite*

Karate adalah cabang olahraga yang mempertandingkan dua kelas pertandingan *Kata* dan *kumite* Masalah penelitian adalah apakah ada hubungan antara penguasaan *Kata* dengan prestasi *Kumite* putra kelas -55 kg dan -60 kg pada Porkab Kudus tahun 2015.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survey. Sampel penelitian ini adalah atlet *kumite* putra -55 kg dan -60 kg porkab kudus tahun 2015 yang berjumlah 24. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Instrumen dalam penelitian ini adalah penguasaan *Kata* dan hasil prestasi *Kumite*.

Hasil penelitian diperoleh hasil nilai signifikansi $0,017 < 0,05$ dan $0,026 < 0,05$ Kemudian diperoleh nilai R^2 (R Square) sebesar $0,417 = 41,7\%$ dan $0,438 = 43,8\%$. Artinya pengaruh penguasaan *kata* dengan prestasi *kumite*-55 kg adalah 41.7% dan untuk -60 kg adalah 43,8%. Dari pembahasan diatas dapat diketahui bahwa penguasaan *kata* memiliki hubungan dengan prestasi *kumite* dan sumbangan yang diberikanpun sangatlah signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penguasaan *kata* memiliki hubungan dengan prestasi *kumite* dan sumbangan yang diberikanpun sangatlah signifikan. Saran dari peneliti bagi pelatih dan atlet agar tidak terlalu fokus dengan latihan *kumite* saja akan tetapi latihan *kata* juga harus diperhatikan agar teknik-teknik yang di lakukan dan penampilan atlet akan lebih optimal saat mengikuti sebuah pertandingan.



PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Abdur Rokhman
NIM : 6301411217
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Hubungan Antara Penguasaan Kata Terhadap Prestasi Kumite Putra Kelas -55 kg Dan -60 kg Pada Porkab Kudus Tahun 2015

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Juni 2016

Yang menyatakan,



Abdur Rokhman
NIM. 6301411217

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I

Pembimbing II



Dra. MM. Endang SR, M.S.
NIP. 195501111983032001



HADI S.Pd., M.Pd
NIP. 197903112006041001

Mengetahui,

Ketua Jurusan PKLO



SOEDJATMIKO, S.Pd., M.Pd
NIP. 19720815199702001



PENGESAHAN

Skripsi atas nama Abdur Rokhman. NIM 6301411217. Program studi Pendidikan Keperawatan Olahraga. Hubungan Antara Penguasaan Kata Terhadap Prestasi Kumite Putra Kelas -55 Kg Dan -60 Kg Pada Porkab Kudus Tahun 2015). Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 4 Agustus 2016

Panitia Ujian



Sekretaris

Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes
NIP. 196803021997021001

Dewan Penguji

1. Rubianto Hadi
NIP. 196302061988031001

(Ketua)

2. Dra. MM. Endang SR, M.S.
NIP. 195501111983032001

(Anggota)

3. HADI, S.Pd., M.Pd
NIP. 197903112006041001

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Setiap kalian adalah pemimpin, setiap pemimpin akan di Tanya dan dimintai pertanggung jawaban”. (HR. Bukhori)



Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Kedua orang tuaku Bapak Munasir dan Ibu Jumirah
Kakakku saswito, jajuli, siswanto, qud biyadi, dan
azis

Adikku yuni

Sahabatku andra dan taufik.

Teman-teman tampan kost yang selalu
menemaniku.

Teman-teman PKLO angkatan 2011

Almamater FIK UNNES.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa atas limpahan rahmat, taufiq, dan hidayahNya, sehingga skripsi yang berjudul “hubungan antara penguasaan kata terhadap pertasi kumite putra kelas -55 kg dan -60 kg pada poirkab kudus tahun 2015” dapat terselesaikan.

Keberhasilan dalam penyelesaian skripsi ini atas dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, dengan tulus dan rendah hati penulis sampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memfasilitasi selama peneliti mengikuti pendidikan.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan semangat dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi.
4. Ibu Dra. MM. Endang SR, M.S dan Bapak HADI s.Pd., M.Pd, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan moral sehingga dapat tersusun skripsi ini.
5. Segenap dosen FIK Universitas Negeri Semarang atas bekal ilmu, bimbingan, dan saran-saran yang berguna dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Widodo, selaku ketua FORKI Kudus dan mas Taufik Selaku ketua panitia Porkab Kudus yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Seluruh atlet karate yang telah bersedia menjadi sampel penelitian dan membantu selama pelaksanaan penelitian.

8. Seluruh wasit juri yang telah bersedia membantu penilaian selama penelitian.
9. Rekan-rekan seperjuangan FIK jurusan PKLO Universitas Negeri Semarang atas saran-saran dan kerjasamanya.

Atas bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan, penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Tuhan Yang Maha Kuasa. Penulis telah berusaha sebaik-baiknya dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini, sehingga penulis berharap semoga skripsi ini memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi para pembaca.

Semarang, Juli 2016

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS.....	9
2.1 Landasan Teori.....	9
2.1.1 Karate	9
2.1.1.1 Karate Sebagai Beladiri	10
2.1.1.2 Karate Sebagai Cabang Olahraga.....	14
Unsur-Unsur Keberhasilan Prestasi	14
2.1.2 Kata.....	16
2.1.3 Kumite	25
2.1.4 Kerangka Berpikir.....	33
2.2 Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
3.1. Jenis Dan Desain Penelitian.....	35
3.2. Variabel Penelitian.....	35
3.3. Populasi, Sampel, Dan Teknik Penarikan Sampel	35
3.4. Instrumen Penelitian	37
3.5. Prosedur Penelitian	40
3.6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian.....	42
3.7. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Hasil Penelitian	44
4.1.1 Deskripsi Data.....	44
4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis.....	45
4.1.3 Uji Hipotesis	49
4.1.4 Sumbang Relatif dan Efektifitas Prediktor Terhadap Kriteria	50
4.2 Pembahasan.....	52

BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	55
5.1 Simpulan	55
5.2 Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	58



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Datar kebutuhan Kata	21
2.2 Kriteria penilaian Kata	22
4.1 hasil pengitungan Statistik Deskriptif	45
4.2 Hasil Uji Normalitas Data	46
4.3 Hasil Uji Homogenitas Data	47
4.4 Hasil Uji Linieritas Data	48
4.5 Hasil Uji Keberartian Model Garis Regresi	49
4.6 Hasil Uji Hipotesis Data	50
4.7 Sumbangan Relatif dan Efektifitas Predikator terhadap Kriterion	51
4.8 Besarnya sumbangan Kata terhadap kumite.....	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Halaman

1. Surat Usulan Penetapan Dosen Pembimbing	59
2. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing	60
3. Permohonan Ijin Penelitian	61
4. Keterangan Melakukan Penelitian.....	62
5. Data awal.....	63
6. Tabulasi data	69
7. Hasil penghitungan statistik kelas -55 kg	73
8. Hasil penghitungan statistik kelas – 60 kg.....	76
9. Blangko Penilaian	79
10. Gambar Pelaksanaan Penelitian.....	80
11. Jenis <i>Kata</i>	82



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Karate adalah seni beladiri yang berasal dari Jepang. Seni beladiri karate dibawa masuk ke Jepang lewat Okinawa. Seni beladiri ini pertama kali disebut "*Tote*" yang berarti seperti "Tangan China". Waktu karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya, sehingga Sensei Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa (*Tote*: Tangan China) dalam kanji Jepang menjadi "karate" (Tangan Kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Karate terdiri dari atas dua kanji. Yang pertama adalah "*Kara*" dan berarti "kosong". Dan yang kedua, "*te*" berarti "tangan". Yang dua kanji bersama artinya "tangan kosong" (Dody Rudianto, 2010: 2).

Karate sendiri terdapat bermacam-macam aliran, dan yang diakui oleh WKF hanya empat saja. Keempat aliran tersebut ialah Shotokan, Gojuryu, Shitoryu, dan Wadoryu. Masing-masing aliran dari karate tersebut memiliki ciri dan kekhasannya sendiri, hal tersebut bisa kita lihat dari beragam jenis kata yang mereka miliki. Latihan dasar karate terbagi tiga seperti berikut: 1) *Kihon*, yaitu latihan tehnik-tehnik dasar karate seperti tehnik memukul menendang dan menangkis, 2) *Kata*, yaitu latihan jurus atau bunga karate, 3) *Kumite*, yaitu bentuk latihan dan pertandingan dimana seorang saling berhadapan dalam suatu arena yang masing masing saling mangadu tehnik, fisik dan mental dalam bentuk suatu perkelahian dengan tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat.

Menurut Rubianto Hadi (2007:47) komponen yang mempengaruhi keberhasilan atlet meliputi fisik, teknik, taktik dan mental.

1. Unsur Fisik

Menurut (M. Sajoto, 1999:1) Untuk unsure jasmaninya dapat dilihat dari sudut pandang yaitu yang pertama dari segi wujudnya yang dapat dilihat secara jelas seperti anatomi dan antropometri. Serta yang kedua adalah dilihat dari kemampuan atau kapasitas kerjanya yaitu dari segi faalnya.

2. Unsur Teknik

Latihan teknik disesuaikan dengan tahap persiapan yang akan dilakukan dan disesuaikan dengan cabang olahraga masing-masing.

3. Unsur Taktik

Menurut (M. Sajoto, 1999:26) faktor taktik dalam pertandingan meliputi :

1) Faktor Kepentingan Tim

Faktor kepentingan tim seringkali perlu diperhatikan bila atlet bertanding sebagai anggota tim/kontingen yang membawa nama daerah/kontingen. Menyebarkan seluruh atlet pada berbagai kelas yang ada jelas akan lebih menguntungkan dibandingkan menaruh dua atau lebih dalam satu kelas yang berarti mengadu sendiri mereka. Mengisi kelas-kelas berat yang kosong dengan cara menaikkan atau menurunkan berat badan perlu dipertimbangkan sekiranya di bawah atau di atas kelas yang kosong tersebut terdapat lebih dari satu atlet yang potensial.

2) Faktor Lawan

Hindari sedapat mungkin kelas-kelas neraka, dimana di kelas tersebut terdapat lawan-lawan yang sangat tangguh, sehingga kemungkinan menang sangat kecil. Lebih baik atlet naik kelas atau turun kelas dengan

mengatur berat badan, sekiranya dikelas yang baru ini tidak ditemukan lawan-lawan yang cukup tangguh.

4. Unsur Mental

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa dalam pembinaan prestasi di Indonesia, unsur mental masih ditangani secara asal-asalan. Walaupun kelemahan tersebut disadari, akan tetapi para pembina belum memahami akan pentingnya pembinaan mental atlet yang harus ditangani oleh tim khusus sehingga akan berpengaruh terhadap psikologi atlet.

Olahraga karate telah berkembang menjadi salah satu olahraga yang digemari, terbukti dengan banyaknya pertandingan karate baik kata maupun kumite yang diadakan di Indonesia dari tingkat daerah sampai tingkat nasional.

Seorang karateka untuk berprestasi secara optimal dituntut untuk menguasai teknik dasar (*kihon*) dalam olahraga karate, penguasaan teknik dasar (*kihon*) yang baik merupakan salah satu faktor penting dikuasai oleh setiap karateka agar dapat menguasai teknik *kata* maupun *kumite*, seperti yang dikatakan (Abdul Wahid, 2007:47) “kihon merupakan pondasi/awal/akar yang berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik/gerakan yang mungkin dilakukan dalam kata maupun kumite.”

Dalam beladiri karate terdapat dua kategori pertandingan yaitu *Kata* dan *Kumite*, Kata secara harafiah berarti bentuk atau pola dasar gerakan yang dirangkai atau dikombinasikan dari beberapa *kihon*, menurut Shihan Harried Tanning (Dan VII), Dewan Guru PB Lemkari Ketua Bidang Teknik, Kata adalah teknik berkelahi (beladiri) yang disusun oleh para master Karate sebagai media pembelajaran (Dody Rudianto, 2010:113).

Kata adalah jurus mempertandingkan kemampuan seseorang untuk mendemonstrasikan dalam penguasaan ilmu beladiri karate tradisional dengan harmonisasi gerak yang mencerminkan kekuatan, kecepatan dan keindahan, sedangkan nomor kumite mempertandingkan kemampuan seseorang dalam satu pertarungan satu lawan satu sesuai peraturan yang berlaku berdasarkan badan karate dunia (WKF).

Kumite merupakan kegiatan lanjutan dari hasil pengembangan Kihon dan Kata (Dody Rudianto, 2010: 126).

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya untuk dapat berprestasi secara optimal seorang atlet karate harus dapat menguasai teknik dasar (*kihon*). Nomor kumite salah satu teknik dasar yang menentukan kemenangan adalah teknik serangan. Peranan teknik serangan dalam pertandingan kumite sangat menentukan pertandingan, teknik serangan yang dilakukan dengan cepat dan tepat kesasaran akan sulit diantisipasi oleh lawan. Sebaliknya jika serangan yang dilakukan kurang baik serangan tersebut akan mudah diantisipasi oleh lawan. Teknik serangan dalam pertandingan kumite banyak macamnya diantaranya teknik serangan pukulan, tendangan, pukulan cepat, dan bantingan, selain teknik serangan juga diperlukan kuda-kuda dan kontrol serangan yang baik untuk menghindari terjadinya cedera pada diri sendiri dan lawan tanding, akan tetapi pada pertandingan nomor Kumite sekarang ini terutama pada tingkat pemula banyak atlet yang bertanding dalam nomor kumite hanya beradu hantam tanpa menggunakan teknik dan taktik yang baik dan hanya mengejar kemenangan semata tanpa memperdulikan teknik dan taktik yang akan digunakan, sehingga sangat riskan terjadinya cedera pada diri atlet itu sendiri dan lawan tandingnya, itu

semua menurut peneliti diakibatkan kurangnya latihan teknik yang semuanya bisa di pelajari dalam gerakan *Kata*.

Kata adalah jurus mempertandingkan kemampuan seseorang untuk mendemonstrasikan dalam penguasaan ilmu beladiri karate tradisional dengan harmonisasi gerak yang mencerminkan kekuatan, kecepatan dan keindahan yang telah di ciptakan oleh para master karate untuk media pembelajaran (Dody Rudianto, 2010: 113),

Berdasarkan pengamatan ketika mengikuti pertandingan di dalam dan diluar kabupaten kudos, bahwasanya atlet-atlet karate kudos saat mengikuti pertandingan di luar kudos atau pada pertandingan tingkat Popda, dan Karisidenan, prestasi atlet kudos masih minim dalam nomor pertandingan *Kata* maupun *Kumite*, itu semua dikarenakan teknik-teknik yang atlet kuasai belum cukup baik. terlebih peraturan dalam pertandingan POPDA maupun O2SN sekarang ini yang mengharuskan atlet untuk bisa menguasai *Kata* maupun *Kumite*, karena untuk bisa melanjutkan ke tingkat selanjutnya seorang atlet harus bisa menjuarai nomor pertandingan *Kata* maupun *kumite*. Untuk bisa melakukan *kumite* dengan baik, seorang atlet di haruskan memiliki teknik yang baik sehingga target yang di tuju bisa tercapai, untuk memiliki teknik-teknik yang baik dapat dilatih melalui *Kata*. Tetapi dari yang peneliti amati dan pengakuan sejumlah atlet masih bayak karateka yang belum bisa menguasai atau bahkan tidak bisa melakukan gerakan *Kata*, kebanyakan hanya menghafal tanpa mengetahui fungsi dan tujuan dari gerakan *Kata* itu sendiri bahkan banyak pelatih yang tidak menguasai *kata* sehingga *Kata* itu sendiri tidak di ajarkan pada Atlet.

Pada tanggal 29 November 2015 akan diadakanya pertandingan pekan olahraga kabupaten (PORKAB) Kudus. Dengan diadakannya pertandingan tersebut penulis ingin mengetahui seberapa besar kemampuan atlet karate kudus dalam pertandingan nomor kumite, seberapa tingkat penguasaan kata yang atlet kuasai dengan baik, dan menghubungkan antara penguasaan *Kata* yang atlet kuasai terhadap hasil prestasi dalam *Kumite*.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk menyusun sebuah penelitian dengan judul "Hubungan Antara Penguasaan *Kata* Terhadap Prestasi *Kumite* Putra Kelas -55 Kg dan -60 Kg Pada Porkab Kudus Tahun 2015". Adapun latar belakang masalah dalam penelitian ini di rangkum alasan berikut :

Adanya hilangnya kaidah-kaidah olahraga karate itu sendiri seperti teknik dasar pukulan, tendangan, tangkisan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat di identifikasi beberapa masalah, yaitu :

1. Hilangnya kaidah-kaidah dalam olahraga karate itu sendiri seperti teknik dasar pukulan, tendangan, tangkisan.
2. Penguasaan akan teknik dasar karate pada atlet karate kudus yang belum maksimal
3. Prestasi atlet kudus yang belum meningkat.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka permasalahnya perlu dibatasi hanya :

1. Penguasaan kata yang dimaksud dalam penelitian ini adalah karateka yang bermain dalam nomor pertandingan kumite putra kelas -55 kg dan -60 kg memeragakan kemahirannya dalam memainkan kata secara benar sesuai dengan peraturan yang berlaku (WKF).
2. Prestasi bertanding yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hasil dari pertandingan kumite kelas -55 kg dan -60 kg dengan pengaplikasian teknik-teknik dan taktik ketika bertanding kumite di arena pertandingan sesuai dengan peraturan yang berlaku (WKF) pada saat bertanding dalam PORKAB.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu “Seberapa besar hubungan antara penguasaan kata terhadap prestasi kumite putra kelas -55 kg dan -60 kg pada Porkab Kudus tahun 2015 ?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengingatkan kembali terutama pada para pelatih agar tidak melupakan kaidah-kaidah dalam olahraga karete seperti teknik dasar pukulan, tendangan , tangkisan.
2. Untuk mengetahui adanya hubungan anantara penguasaan *Kata* terhadap prestasi *kumite*.

1.6 Manfaat Penelitian

Sebagai pengetahuan bagi peneliti, pelatih, dan atlet karate tentang pentingnya penguasaan *kata*.

1. Sebagai informasi untuk pelatih dan atlet Karate bahwa *kata* memiliki peranan penting dalam olahraga beladiri Karate.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti dan bermanfaat bagi peneliti , pelatih, dan atlet akan pentingnya berlatih *Kata*.



BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1. Karate

Karate lahir dari kombinasi *kakuto-jutsu*, atau seni pertarungan yang di pelajari di Okinawa sekitar 500 tahun yang lalu, dan kempo yang mana diperkenalkan dari Cina (Yamaguchi Gogen, 1999:17). Secara harafiah karate berasal dari kata “*kara*” yang berarti kosong, sedangkan “*te*” berarti tangan (Gugun Arief Gunawan, 2007:16). Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa karate adalah suatu seni bela diri tangan kosong, maksudnya adalah bela diri yang menggunakan tangan kosong. Karate masuk ke Indonesia bukanlah atas jasa tentara Jepang, melainkan dibawa oleh para mahasiswa Indonesia pada awal tahun 1960-an yang telah selesai menempuh studinya di Jepang dalam rangka beasiswa program Proyek Prampasan Perang Pemerintah Jepang bagi bekas negara-negara jajahannya pada Perang Dunia II di Asia. Tahun 1963 beberapa mahasiswa Indonesia, antara lain Drs. Baud Adikusumo (pendiri Inkado), Muchtar, dan Drs. Karyanto Djojonegoro mendirikan Dojo di Jakarta. Mereka inilah yang mula-mula memperkenalkan karate (aliran shotokan) di Indonesia dan selanjutnya mereka membentuk wadah yang mereka namakan PORKI (Persatuan Olahraga Karate-Do Indonesia). Umumnya mereka itu kuliah di Keio University dan berlatih pada Dojo JKA di universitas tersebut yang di kepalai oleh Isao Obata, salah seorang murid Gichin Funakoshi yang bernaung dibawah JKA. Beberapa tahun kemudian berdatangan alumni mahasiswa Indonesia gelombang kedua dari Jepang seperti Setyo Haryono (pendiri

Gojukai), Dr. Anton Lesiangi (pendiri Lemkari), Sabeth Muchsin (pendiri Inkai), Albert Tobing, dan Chairul Taman yang mengembangkan karate secara luas di tanah air (Abdul Wahid, 2007: 37). Karate merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang diakui di Indonesia. Olahraga karate di Indonesia bernaung di bawah Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI). Adapun wadah internasional untuk karate adalah *World Karate Federation (WKF)*. Semua aturan pertandingan karate di Indonesia secara resmi mengacu pada aturan yang ditetapkan *WKF*. Pelaku karate disebut dengan *karateka* sedangkan pelatihnya disebut *sensei*, dari bahasa Jepang yang artinya guru (Gugun Arief Gunawan, 2007:16).

Dalam Karate terdapat dua aspek yang mendasar yaitu Karate sebagai beladiri dan Karate sebagai cabang olahraga.

2.1.1.1 Karate Sebagai Beladiri

Karate sebagai beladiri adalah karate yang digunakan sebagai seni beladiri yang biasa digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam karate sebagai beladiri terdapat teknik-teknik dalam karate diantaranya *kihon*, *taiken*.

1. *Kihon* secara harafiah kihon berarti pondasi/awal/akar dalam bahasa Jepang. Dari sudut pandang *budo* ia diartikan sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentuk sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian dari beberapa buah teknik terkecil tersebut (Abdul Wahid, 2007:47). Menurut Nakayama (dalam Abdul Wahid, 2007:50) ada 7 unsur yang memegang peranan sangat penting dalam membentuk kihon yang sesempurna mungkin, yaitu: 1) Bentuk yang benar, 2) Keseimbangan tenaga dan kecepatan, 3) Konsentrasi dan relaksasi yang tepat, 4)

Pelatihan kekuatan otot, 5) Irama dan pengaturan waktu, 6) Pernapasan yang kontributif dan efisien, 7) Peran pinggul yang seoptimal mungkin.

Kihon merupakan gerakan dasar paling penting dalam karate, karena *kihon* merupakan pondasi awal seorang belajar karate. Secara harafiah *kihon* berarti pondasi/awal/akar dalam bahasa Jepang. Dari sudut pandang *budo*, *kihon* diartikan sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentuk sebuah teknik. Dalam karate-do sendiri *kihon* lebih berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik/gerakan yang mungkin dilakukan dalam *Kata* maupun *Kumite*.

Kihon, yaitu latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang dan menangkis. Gerakan-gerakan *Kihon* terdiri dari:

1) Kuda-kuda (*dachi*): adalah salah satu gerakan Dasar yang sangat penting, karena Kuda-kuda merupakan tumpuan dari semua gerakan. Berikut ini adalah macam-macam kuda-kuda yang dipelajari dalam Karate.

- (1) *Hachiji-Dachi* : Kuda-kuda Dasar (Kaki Dibuka selebar bahu)
- (2) *Zen-Kutsu-Dachi* : Kuda-kuda berat depan
- (3) *Ko-Kutsu-Dachi* : Kuda-kuda berat belakang
- (4) *Hangetsu-Dachi* : Kuda-kuda berat tengah (dalam *Kata Hangetsu*)
- (5) *Heisoku-Dachi* : Kuda-kuda berat tengah tetapi kedua kaki rapat (dalam *Kata Unsu*)
- (6) *Neko-Ashi-Dachi* : Kuda-kuda berat belakang (dalam *Kata Unsu*)
- (7) *Sanshin-Dachi*: Kuda-kuda berat tengah
- (8) *Sochin-Dachi* : Kuda-kuda berat tengah (dalam *Kata Sochin*)

2) Pukulan (*Zuki*) adalah gerakan yang tak kalah pentingnya dengan Kuda-kuda, karena pukulan sangat kita perlukan untuk menyerang lawan selain Geri atau tendangan. Berikut ini macam-macam pukulan (*Zuki*) dalam Karate.

- (1) *Oi-Zuki-Chudan* : Pukulan ke arah Perut atau ulu hati
- (2) *Oi-Zuki-Jodan* : Pukulan ke arah kepala
- (3) *Kisame-Zuki* : Pukulan ke arah kepala tetapi kaki tidak melangkah
- (4) *Gyaku-Zuki* : Pukulan ke arah perut tetapi kaki tidak melangkah
- (5) *Ura-Zuki* : Pukulan yang bentuknya seperti *Soto-Ude-Uke*
- (6) *Morote-Zuki* : Pukulan dan dorongan
- (7) *Agi-Zuki* : Pukulan dengan tangan bagian dalam dan bentuknya seperti *Agi-Uke*
- (8) *Choku-Zuki* : Pukulan ke arah perut dengan Kuda-kuda *Hachiji-Dachi*
- (9) *Kage-Zuki* : Pukulan menyamping exs pada Kata *Tekki Shoda*.
- (10) *Tate-Zuki* : Pukulan yang bentuknya seperti *Uchi-Ude-Uke*
- (11) *Yama-Zuki* : Pukulan menggantung / Pukulan ganda dengan kedua tangan
- (12) *Morote-Hisame-Zuki* : Pukulan dengan kedua tangan
- (13) *Tetsui-Uchi* : Tangan palu
- (14) *Uraken-Uchi* : Pukulan menyamping
- (15) *Haishu-Uchi* : Tangan pedang
- (16) *Haito-Uchi* : Tangan pedang
- (17) *Empi* : Sikutan

(18) *Shuto-Uchi* : Tangan pedang

(19) *Tate-Shuto* : Tangan pedang

3) Tendangan (*Geri*): Dalam menyerang lawan selain dengan Pukulan (*Zuki*) dalam Karate bisa juga dengan menggunakan tendangan (*Geri*) dengan macam dan bentuk yang beragam sesuai dengan kebutuhan dan situasi yang dihadapi. Pada umumnya *Geri* digunakan pada pertarungan dengan jarak yang tidak terlalu rapat. Berikut ini adalah macam-macam tendangan (*Geri*) dalam Karate.

(1) *Mae-Geri* : Tendangan ke arah Perut atau Kepala dengan arah ke depan

(2) *Mawashi-Geri* : Tendangan dengan Kaki bagian atas

(3) *Yoko-Geri-Kekome* : Tendangan dengan Kaki bagian samping (di sodok)

(4) *Yoko-Geri-Keange* : Tendangan dengan Kaki bagian samping (di snap)

(5) *Usiro-Geri* : Tendangan ke belakang

4) Tangkisan (*Uke*): Tidak seperti tendangan atau pukulan, pada tangkisan posisi badan kita haruslah menyamping atau segaris dengan kuda kuda. Hal ini dimaksudkan agar apabila pukulan atau tendangan luput dari tangkisan kita tidak mengenai badan kita. Berikut ini adalah istilah tangkisan dalam karate :

(1) *Gedan Barai* : Tangkisan bawah atau tangkisan *Mae-Geri*

(2) *Soto-Ude-Uke* : Tangkisan tengah yang datangnya dari belakang telinga

(3) *Uchi-Ude-Uke* : Tangkisan tengah yang datangny dari bawah ketiak

(4) *Agi-Uke* : Tangkisan atas

(5) *Shuto-Uke* : Tangkisan tangan pedang

(6) *Juji-Uke* : Tangkisan dengan kedua tangan disilang

(7) *Morote-Uke* : Tangkisan yang bentuknya seperti *Morote-Zuki*

2. *Taiken* menurut (Shihan Achmad Ali, 2008:8) *Taiken* adalah senjata tubuh.

Disini senjata tubuh adalah bagian-bagian tubuh yang bisa digunakan sebagai senjata seperti : *Te* (tangan), *Atama* (kepala), *Ashi* (kaki).

2.1.1.2. Karate Sebagai Cabang Olahraga

Karate sebagai olahraga adalah karate yang digunakan sebagai olahraga yang dipertandingkan. Dalam karate sebagai olahraga terdapat dua kelas yang dipertandingkan yaitu : *kata* dan *Kumite*.

Untuk bisa secara berprestasi secara maksimal terdapat unsur-unsur yang mempengaruhi pkeberhasilan. Menurut Rubianto Hadi (2007:47) komponen yang mempengaruhi keberhasilan atlet meliputi fisik, teknik, taktik dan mental.

1. Unsur Fisik

Menurut (M. Sajoto, 1999:1) Untuk unsure jasmaninya dapat dilihat dari sudut pandang yaitu yang pertama dari segi wujudnya yang dapat dilihat secara jelas seperti anatomi dan antropometri. Serta yang kedua adalah dilihat dari kemampuan atau kapasitas kerjanya yaitu dari segi faalnya.

2. Unsur Teknik

Latihan teknik disesuaikan dengan tahap persiapan yang akan dilakukan dan disesuaikan dengan cabang olahraga masing-masing.

3. UnsurTaktik

Menurut (M. Sajoto, 1999:26) faktor taktik dalam pertandingan meliputi :

1) Faktor Kepentingan Tim

Faktor kepentingan tim seringkali perlu diperhatikan bila atlet bertanding sebagai anggota tim/kontingen yang membawa nama daerah/kontingen. Menyebarkan seluruh atlet pada berbagai kelas yang ada jelas akan lebih menguntungkan dibandingkan menaruh dua atau lebih dalam satu kelas yang berarti mengadu sendiri mereka. Mengisi kelas-kelas berat yang kosong dengan cara menaikkan atau menurunkan berat badan perlu dipertimbangkan sekiranya di bawah atau di atas kelas yang kosong tersebut terdapat lebih dari satu atlet yang potensial.

2) FaktorLawan

Hindari sedapat mungkin kelas-kelas neraka, dimana dikelas tersebut terdapat lawan-lawan yang sangat tangguh, sehingga kemungkinan menang sangat kecil. Lebih baik atlet naik kelas atau turun kelas dengan mengatur berat badan, sekiranya dikelas yang baru ini tidak ditemukan lawan-lawan yang cukup tangguh.

3) Unsur Mental

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa dalam pembinaan prestasi di Indonesia, unsur mental masih ditangani secara asal-asalan. Walaupun kelemahan tersebut disadari, akan tetapi para pembina belum memahami akan pentingnya pembinaan mental atlet yang harus ditangani oleh tim khusus sehingga akan berpengaruh terhadap psikologi atlet.

2.1.2 *Kata*

Kata adalah bukan pertunjukan tarian atau gerakan sandiwara, *Kata* harus terkait dengan nilai-nilai dan prinsip-prinsip tradisional. *Kata* harus nyata dalam artian perkelahian dan menampilkan konsentrasi, tenaga dan potensi dari dampak teknik yang dilakukan. *Kata* harus mampu menunjukkan kekuatan, tenaga dan kecepatan dengan baik seperti juga halnya dengan kelembutan, irama, dan keseimbangan. *Kata* merupakan hasil dari variasi tekni-teknik menyerang dan bertahan (Yamaguchi Gogen, 1999:24). *Kata* adalah pengekspresian dari Karate-Do. Latihan ini dilakukan dengan menempatkan spirit kita ketika memainkannya. Bagi latihan *Kata*, adalah penting untuk mempelajari teknik-teknik yang benar. Menurut Nakayama ada 3 hal yang menjadi esensi pokok dalam memainkan sebuah *Kata* :

1. Tenaga, dicapai dengan pemahaman yang mendalam tentang *kihon* secara utuh yang dipoles secara sempurna dengan bantuan pernapasan yang benar agar dapat menghasilkan sebuah keluaran/output tenaga yang semaksimal mungkin.
2. Irama, dicapai dengan menguasai secara total pengaturan kecepatan dan kelambatan atau tempo pergerakan dalam sebuah *kata* yang bersumber pada *embusen* (garis arah baku dari pergerakan sebuah *kata*).
3. Keindahan, dicapai lewat peneguhan diri akan dua *spirit* yang harus diketahui. Pertama adalah *spirit* dalam, yaitu pemahaman mendalam tentang arti *historis-filosofis* dari kata yang dimainkan dan ditampilkan dalam bentuk ekspresi yang mempertegas akan hal itu dan mampu memancarkan aura tersendiri bagi mereka yang menyaksikannya. Kedua adalah *spirit* luar yaitu, bahasa tubuh yang harus mampu menarik perhatian

karena mendukung esensi yang hendak dicapai oleh seseorang yang memainkan *kata*. Pergerakan pinggul dan kelenturan tubuh merupakan dua contoh utama dalam hal ini (Abdul Wahid, 2007:75). Terdapat empat kelompok *Kata Goju-Ryu*, yaitu : (1) *Fukyu Kata (junbi kata)* : kelompok *Kata* persiapan, (2) *Kihon Kata* : kelompok *Kata* dasar, (3) *Kaishu Kata* : kelompok *Kata* tangan terbuka, (4) *Tokutei Kata* : kelompok *Kata* luar biasa (*Kata* khusus para *Shihan*).

Nakayama (Harsuki, 2004:244) *kata* merupakan gerakan karate yang meliputi teknik dasar, posisi berdiri, irama gerakan, koordinasi dan aplikasi dari seni beladiri karate itu sendiri. Menurut Sabeth (Harsuki, 2004:244) *kata* merupakan suatu bentuk latihan dari semua teknik dasar, tangkisan, tinjauan, sentakan, dan tendangan dirangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan bentuk.

Gugun A Gunawan (2007:21) *kata* adalah peragaan jurus yang telah dibakukan. *Kata* secara harafiah berarti bentuk, rupa, potongan, atau corak. Dalam budo *kata* lebih diartikan sebagai bentuk latihan khusus yang menjadi intisari sebuah seni beladiri yang ditampilkan dalam satu set rangkaian gerak dasar (*kihon*) yang disusun sedemikian rupa sehingga membentuk gerak seni yang indah, bertujuan, berjiwa, yang dilakukan dengan kesungguhan, tenaga, kelenturan dan kecepatan dalam sebuah standarisasi.

Kata atau jurus merupakan suatu bentuk latihan resmi dimana semua teknik mendasar, tangkisan, tinjauan, sentakan, atau hentakan dan tendangan, dirangkaian sedemikian rupa dalam suatu kesatuan bentuk yang bulat dan sesuai dengan cara berpikir yang masuk akal (*logis*). N. Soeryadi (2008:1) dalam melakukan setiap gerakan *kata*, terdapat gerakan kaki yang telah

diciptakan sedemikian rupa, sehingga tiap orang yang melakukannya walaupun tanpa seorang lawanpun dalam bentuk yang nyata akan bertindak seolah-olah lawannya datang dari ke empat jurusan atau bahkan dari ke delapan jurusan, sehingga tersedia kemungkinan untuk mengubah kedudukan kakinya. N. Soeryadi (2008:3) menyatakan dalam mempelajari *kata* (jurus) harus terlebih dahulu mengetahui sifat-sifat dari *kata* (jurus), sebagai berikut : 1) pada tiap *kata* urutan dari gerakan-gerakannya sudah ditentukan (terdiri atas dua puluh sampai empat puluh gerakan dan lain-lain). Gerakan-gerakan tersebut harus dilakukan dalam urutan yang benar. 2) gerakan pertama dan terakhir dari *kata* dilakukan pada kedudukan dan tempat yang sama. 3) untuk membentuk *kata* yang dinamis harus diingat dan diperhatikan tiga hal, yaitu : (1) penggunaan tenaga yang tepat, (2) ketepatan gerakan (cepat atau lambat), gerakan badan, (3) pada permulaan dan akhir dari *kata*, kepala ditundukkan, jika ingin melakukan *kata* dengan sukses, tundukkan kepala pada saat yang paling awal dan pada akhir *kata* yang dilakukan.

2.1.2.1 Pengaturan *kata* dan penilaian *kata*

Dalam suatu pertandingan *Kata* terdapat sistem peraturan serta penilaian yang diantaranya meliputi:

1. Pertandingan *kata* terdiri dari pertandingan perorangan dan beregu. Pertandingan beregu terdiri dari pertandingan antar tim yang terdiri dari tiga orang. Setiap tim terdiri dari putra dan putri, pertandingan perorangan *Kata* terdiri dari pertandingan perorangan secara terpisah dalam pembagian putra dan putri.

2. Dalam pertandingan *Kata* sistem eliminasi dengan repechage (kesempatan kembali) akan di terapkan.
3. Semua jenis *Kata* yang berasal dari karate tradisional boleh ditampilkan namun penampilan *Kata* yang menggunakan senjata (*kobudo*) tidak diijinkan.
4. Variasi diperbolehkan sepanjang diperbolehkan oleh aliran yang bersangkutan.
5. Administrasi pertandingan harus diberi tahu tentang pilihan kata yang akan dimainkan di tiap babak.
6. Kontestan harus menampilkan *Kata* yang berbeda dalam tiap babak. Sekali KATA sudah dimainkan maka tidak boleh ditampilkan ulang.
7. Pada babak perebutan medali pertandingan *Kata* beregu, dua tim finalis akan menampilkan *Kata* pilihan mereka dengan cara yang biasa. Kemudian mereka akan menampilkan satu demonstrasi dari arti *Kata* (*Bunkai*). Total waktu yang diijinkan untuk kombinasi *Kata* dan demonstrasi *Bunkai* adalah 6 menit. Pencatat waktu akan memulai penghitungannya pada saat anggota tim melakukan penghormatan sebelum memasuki Tatami dan akan menghentikan penghitungan waktu pada saat penghormatan akhir setelah penampilan *Bunkai* selesai. Tim yang tidak menampilkan penghormatan pada saat penampilan diselesaikan atau melebihi periode waktu 6 menit akan di diskualifikasi. Penggunaan peralatan senjata tradisional dan perlengkapan lainnya tidak diizinkan.

Karate sendiri terdapat bermacam-macam aliran, dan yang diakui oleh WKF hanya empat saja. Keempat aliran tersebut ialah *Shotokan*, *Gojuryu*, *Shitoryu*, dan *Wadoryu*. Masing - masing aliran dari karate tersebut memiliki ciri

dan kekhasanya sendiri, hal tersebut bisa kita lihat dari beragam jenis kata yang mereka miliki.

Berikut adalah nama-nama *Kata* yang dimiliki:

- 1) *Shotokan* : *Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan, Tekki Shodan, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Bassai Dai, Bassai Sho, Enpi, Hangetsu, Jion, Nijushiho, Sochin, Kanku Dai, Kanku Sho, Jitte, Chinte, Meikyo, Jiin, Gangaku, Unsu, Wankan.*
- 2) *Goju-Ryu* : *Gekisai dai ichi, Gekisai dai ni, Saifa, Seiyunchin, Seisan, Saipai, Shisochin, Sanseiru, Kururunfa, Sanchin, Tensho, Suparenpai.*
- 3) *Wado-Ryu* : *Pinan 1, Pinan 2, Pinan 3, Pinan 4, Pinan 5, Naihanchi, Seishan, Chinto, Kushanku, Bassai, Rohai, Niseishi, Jion, Jitte.*
- 4) *Shito-ryu* : *Jitte, Jion, Jiin, Matsukaze, Wansu Rohai, Bassai Dai, Bassai Sho Bassai, Tomari, Shiho Kosokun, Chinto, Chinte, Sochin, Niseishi, Seinchin, Kosokun Sho, Kosokun Dai, Gojushiho, Matsumura, Seisan, Naifanchin Shodan, Naifanchin Nidan, Naifanchin Sandan, Aoyagi(Seiryu), Jyuroku, Nipaipo, Sanchin, Tensho, Seipai, Sanseiru, Saifa, Shisochin, Kukurunfa, Suparinpei, Hakucho, Pachu, Heiku, Paiku, Annan, Annanko, Paipuren, Chatanyara Kushanku.*

Jumlah dan tipe *Kata* yang dibutuhkan adalah tergantung dari jumlah peserta perorangan atau jumlah tim yang mendaftar, menang Bye tetap dihitung sebagai kontestan / tim lawan.

Sebagaimana yang telah di jelaskan di atas bahwa jumlah peserta akan mempengaruhi jumlah *Kata* yang harus di tampilkan, dengan banyaknya *Kata* yang masing masing aliran miliki seorang atlet bebas menampilkan *Kata* yang atlet kuasai, akan tetapi tidak diperbolehkan memainkan atau menampilkan *Kata*

yang sama di babak selanjutnya. Untuk menentukan pemenang dalam nomor Kata dibutuhkan minimal tiga juri atau tiga bendera yang mendukungnya, dalam nomor Kata terdapat lima orang juri yang memegang dua bendera yaitu bendera merah dan biru, juri di berikan kebebasan untuk memilih siapa yang menurut para juri lebih bagus dan lebih baik dalam menampilkan Kata yang sesuai dengan gerakan Kata sebenarnya dengan menggunakan pertimbangan peraturan yang di terapkan dalam nomor *Kata*, tingkat kesulitan *Kata* akan mempengaruhi penilaian *Kata*. Berikut ini adalah jumlah kata yang harus seorang atlet siapkan dengan memperhitungkan jumlah peserta yang akan bertanding, seperti yang ditunjukkan pada pada tabel dibawah ini :

peserta	kata yang di butuhkan
65-128	7
33-64	6
17-32	5
9-16	4
5-8	3
4	2

2.1.2.2 Penilaian *Kata*

Dalam penilaian penampilan kontestan perorangan atau tim, para juri akan mengevaluasi penampilan berdasarkan pada empat kriteria utama : kesesuaian, penampilan teknis, kinerja atletis, dan kesulitan teknis.

Keempat kriteria utama harus disertakan tingkat pentingnya dalam melakukan penilaian terhadap penampilan kontestan.

Bunkai harus disertakan pentingnya dengan kata itu sendiri.

Berikut adalah tabel penilaian *Kata*

Penampilan Kata	Penampilan Bunkai
<p>Kesesuaian</p> <p>dengan bentuk aslinya dan sesuai standard yang berlaku dari aliran yang bersangkutan</p>	<p>Kesesuaian</p> <p>(pada kata yang dimainkan) dengan menggunakan gerakan yang sebenarnya seperti yang dilakukan dalam kata tersebut</p>
<p>Penampilan Teknis :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kuda-kuda /cara berdiri 2. Tehnik-tehnik 3. Peralihan/ transisi gerakan 4. Ketepatan waktu/keserempakan 5. Pernafasan yang benar 6. Fokus (Kime) 	<p>Penampilan Teknis :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kuda-kuda 2. Tehnik-tehnik 3. Transisi gerakan 4. Pemilihan waktu 5. Pengendalian gerakan 6. Fokus (Kime)
<p>Kinerja Atletis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kekuatan 2. Kecepatan 3. Keseimbangan 4. Irama 	<p>Kinerja Atletis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kekuatan 2. Kecepatan 3. Keseimbangan 4. ketepatan waktu
<p>Kesuliatan Teknis</p> <p>Dari kata yang dimainkan</p>	<p>Kesuliatan Teknis</p> <p>Dari teknik-teknik yang di tampilkan</p>

2.1.2.3 Diskualifikasi penampilan kata

Seorang kontestan atau tim dapat didiskualifikasi karena kesalah satu alasan berikut :

1. Memainkan kata yang salah atau menyebutkan kata yang salah.

2. Nyata jelas jeda atau berhenti beberapa detik pada saat memainkan kata.
3. Mengganggu fungsi posisi juri (seperti juri harus pindah untuk alasan keamanan atau menyentuh seorang juri pada saat memainkan Kata).
4. Sabuk jatuh pada saat memainkan kata.
5. Melebihi waktu 6 menit pada saat memainkan Kata dan Bunkai.
6. Gagal mengikuti instruksi juri kepala atau kelakuan yang tidak senonoh.

2.1.2.4 Pelanggaran dalam penampilan Kata

Pelanggaran berikut ini jika terjadi secara jelas harus dipertimbangkan dalam penilaian sesuai dengan kriteria diatas :

1. Sedikit kehilangan keseimbangan.
2. Melakukan gerakan secara tidak benar atau tidak lengkap (penghormatan dianggap sebagai bagian dari gerakan kata), seperti kegagalan untuk melakukan tangkisan secara penuh atau melakukan pukulan yang tidak mengarah kesasaran yang benar.
3. Ketidak sinkronisasian gerakan, seperti melakukan gerakan teknik gagal untuk melakukan gerakan secara serempak.
4. Penggunaan isyarat terdengar oleh orang lain, termasuk anggota timnya atau melakukan gerakan sandiwara seperti menghentakkan kaki, menampar dada, lengan, atau karate-gi, atau nafas yang berbunyi keras.
5. Membuang-buang waktu, termasuk berjalan terlalu lama, membungkuk secara berlebihan atau jeda terlalu panjang sebelum memainkan kata.
6. Menyebabkan cedera oleh kurangnya pengendalian gerakan/ teknik selama Bunkai.

2.1.2.5 Pelaksanaan Pertandingan

1. saat dimulai pertandingan dari setiap putaran kontestan menjawab panggilan namanya kemudian kontestan yang satu mengenakan sabuk merah (*AKA*) sedangkan yang satunya menggunakan sabuk biru (*AO*), dan berbaris pada parameter area pertandingan yang menghadap Juri Kepala. Setelah memberi hormat kepada Panel Juri dan *AO* kemudian mundur keluar arena pertandingan untuk menunggu giliran dan *AKA* akan bergerak maju ke dalam area pertandingan. Setelah selesai menampilkan *KATA*, *AKA* akan meninggalkan area untuk menunggu penampilan *AO*. Setelah *AO* menyelesaikan *KATA*, keduanya akan kembali ke parameter area pertandingan dan menunggu keputusan dari Panel Juri.
2. Jika *KATA* di pertunjukkan tidak sesuai dengan peraturan atau terdapat beberapa penyimpangan, juri Kepala dapat memanggil para Juri untuk menginformasikan dan memberikan keputusan.
3. Jika satu kontestan didiskualifikasi, Juri Kepala akan memberi isyarat bendera (seperti terdapat pada sinyal Torimassen Kumite).
4. Setelah kedua kontestan menyelesaikan *KATA*, kontestan akan berdiri berdampingan pada parameter. Juri kepala akan menyerukan keputusan (*Hantai*) dan meniup peluit dengan 2 nada berbeda dan Juri secara bersamaan akan mengangkat bendera sesuai dengan pilihan mereka.
5. Juri Kepala akan meniup peluit lebih keras, dimana bendera-bendera akan diturunkan. Keputusan akan dibuat untuk *AKA* atau *AO*. Tidak ada nilai seri atau seimbang yang diberikan, kontestan yang menerima mayoritas suara akan dinyatakan sebagai pemenang dan diumumkan oleh penyiar.

6. Para peserta pertandingan akan memberikan hormat pada satu sama lainnya, kemudian kepada Panel Juri dan kemudian meninggalkan area pertandingan.

2.1.3 Kumite

Secara harafiah *Kumite* berarti tangan-tangan yang bersilangan. Dalam pemahaman karate-do murni yang berdasarkan zen ia tidak dianggap sebagai sebuah bentuk pertarungan, namun didefinisikan lebih jauh sebagai bentuk latihan dimana dua orang yang saling berhadapan dalam sebuah arena berusaha secara keras dan sportif untuk saling menunjukkan teknik terbaik mereka kepada lawannya dengan tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat (Abdul Wahid, 2007:83). Menurut Abdul Wahid (2007:87) Dalam konsep kumite karate modern ada delapan unsur yang harus dikuasai seseorang peserta dalam sebuah kompetisi: 1) Semangat yang teguh, 2) Teknik yang baik, 3) Kecepatan, 4) Waktu dan jarak yang tepat, 5) Kestabilan tubuh, pernapasan, dan tenaga, 6) Kesadaran (*Zanshin*), 7) Konsentrasi dan fokus, 8) Sportivitas mental.

2.1.3.1 Pengaturan pertandingan kumite

1. Satu turnamen karate dapat terdiri dari pertandingan kumite dan pertandingan *Kata*. Pertandingan *kumite* selanjutnya dapat dibagi menjadi pertandingan tim / beregu dan pertandingan individu/ perorangan, pertandingan perorangan perorangan selanjutnya dapat dibagi kedalam divisi-divisi umur dan berat badan, divisi berat badan pada akhirnya dibagi kedalam beberapa kelas, putaran juga menggambarkan pertandingan kumite perorangan antara pasangan lawan dari anggota tim.

2. Tidak ada kontestan yang dapat diganti dalam pertandingan perorangan
3. Kontestan perorangan atau beregu yang tidak hadir ketika dipanggil akan di diskualifikasi (*KIKEN*) dari kategori ini. Dalam pertandingan beregu yang bukan merebutkan mendali nilai 8-0 akan diberikan bagi tim lawan.
4. Dalam pertandingan beregu, setiap anggota tim harus telah terdaftar, tim putra terdiri dari 7 orang dengan 5 orang yang bertanding dalam setiap putaran. Tim putri terdiri dari 4 orang dengan 3 orang yang bertanding dalam setiap putaran.
5. Semua kontestan adalah semua anggota dari tim yang telah didaftarkan, tidak ada anggota cadangan yang tidak terdaftar (tidak ada pendaftaran baru).
6. Sebelum pertandingan satu wakil dari tim akan harus sudah menyerahkan kemeja petugas, formulir resmi yang menggambarkan nama – nama dan urutan pemain dari anggota tim peserta diambil dari tim yang jumlah anggotanya 7 atau 4, dan urutan bertarung mereka bisa dirubah untuk setiap putaran, sehingga menghasilkan urutan bertarung baru yang sudah dilaporkan, tetapi sekali dilaporkan tidak boleh dirubah lagi sampai putaran itu selesai.
7. Satu tim akan di diskualifikasi jika ada anggota atau pelatihnya merubah komposisi tim atau urutan pemain tanpa pemberitahuan tertulis sebelum pertandingan.
8. Dalam pertandingan beregu, jika ada anggota tim yang memperoleh hukuman *hansoku* atau *shikkaku* maka nilai yang sudah diperolehnya akan dijadikan nol, sementara nilai tim lawan otomatis bertambah 8.

9. Lamanya waktu pertandingan kumite adalah 3 menit untuk senior putra (baik perorangan atau beregu) dan 4 menit dalam babak perebutan mendali, untuk senior putri adalah 2 menit dan dalam babak perebutan mendali 3 menit. Under 21 putra selama 3 menit dan untuk under 21 putri selama 2 menit di semua babak. Junior dan kadet selama 2 menit baik putra maupun putri.

2.1.3.2 Penilaian *kumite* :

1. Tingkat penilaian
 - 1) *IPPON* (3 angka)
 - 2) *WAZA-ARI* (2 angka)
 - 3) *YUKO* (1 angka)
2. Suatu teknik dinilai apabila teknik yang dilancarkan memenuhi kriteria sebagai berikut :
 - 1) Bentuk yang baik
 - 2) Sikap sportif
 - 3) Ditampilkan dengan semangat/ spirit yang teguh
 - 4) Kewaspadaan (*Zanshin*)
 - 5) Waktu yang tepat
 - 6) Jarak yang benar
3. *Ippon* akan di berikan untuk teknik seperti
 - 1) Tendangan kearah jodan.
 - 2) Semua teknik yang dilancarkan dan menghasilkan nilai pada lawan setelah dilempar/dibanting atau terjatuh sendiri.
4. *Waza-Ari* akan diberikan untuk teknik seperti tendangan kearah *chudan*.

5. *Yuko* akan diberikan untuk teknik seperti *Chudan* , *jodan tsuki*, dan *jodan uchi*.
6. Area yang boleh diserang yaitu Kepala, Muka, Leher, Perut, Dada, Punggung, dan Sisi
7. Teknik efektif yang dilancarkan pada saat bersamaan dengan tanda berakhirnya pertandingan, dinyatakan sah, satu serangan , walau efektif kalau dilakukan setelah adanya perintah untuk menanggapi atau menghentikan pertandingan, tidak akan mendapat nilai dan dapat mengakibatkan suatu hukuman bagi sipelaku.
8. Tidak merupakan teknik walaupun secara teknis adalah benar jika serangan yang dilakukan oleh kedua kontestan berada di luar arena pertandingan : maka tidak mendapatkan nilai, tapi jika salah satu dari kontestan melakukan serangan / teknik efektif sementara ia masih dalam area pertandingan dan sebelum wasit berteriak *YAME*, maka teknik tadi dapat memperoleh skor.

2.1.3.3 Perilaku yang dilarang

Ada dua kategori yang dikelompokkan sebagai perilaku yang dilarang yaitu kategori 1 dan kategori 2 (C1 DAN C2)

1. KATEGORI 1

- 1) Melakukan teknik serangan sehingga menghasilkan kontak yang kuat/keras, walaupun serangan tersebut tertuju pada daerah yang diperbolehkan. Selain itu dilarang melakukan serangan ke arah atau mengenai tenggorokan.

- 2) Serangan ke arah lengan atau kaki, tenggorokan, persendian, atau pangkal paha.
- 3) Serangan ke arah muka dengan teknik serangan tangan terbuka.
- 4) Teknik melempar/membanting yang berbahaya/terlarang yang dapat mencederai lawan

2. KATEGORI 2

- 1) Berpura-pura atau melebih-lebihkan cedera yang dialami.
- 2) Keluar dari area pertandingan (*JOGAI*) yang tidak disebabkan oleh lawan.
- 3) Membahayakan diri sendiri dengan membiarkan pertahanan dirinya terbuka atau tidak memperhatikan keselamatan dirinya atau tidak mampu untuk menjaga jarak yang diperlukan untuk melindungi diri (*MOBOBI*).
- 4) Menghindari pertarungan yang mengakibatkan lawan kehilangan kesempatan untuk memperoleh angka.
- 5) Pasif (tidak aktif) tidak berusaha melakukan serangan dalam pertarungan.
- 6) Merangkul (memiting), bergumul (bergulat), mendorong, dan menangkap lawan, mengadu dada dengan dada yang berlebihan tanpa mencoba untuk melakukan teknik serangan susulan.
- 7) Melakukan teknik alamiah atau serangan yang pada dasarnya tidak dapat dikontrol untuk keselamatan lawan dan berbahaya, serta serangan –serangan yang tidak terkontrol.
- 8) Melakukan serangan bersamaan dengan kepala, lutut atau siku.

9) Berbicara kasar atau memanas/menggoda lawan, tidak mematuhi perintah wasit, melakukan tindakan yang tidak pantas kearah anggota/Panel Wasit, serta tindakan lain yang melanggar etika.

2.1.3.4 HUKUMAN

1. *CHUKOKU* : *CHUKOKU* diberikan pada pelanggaran kecil yang dilakukan pertama kali dalam sebuah jenis kategori (C1 Atau C2)
2. *KEIKOKU*: diberikan pada pelanggaran kecil yang dilakukan kedua kalinya dalam sebuah jenis kategori atau pada pelanggaran yang belum cukup serius untuk mendapatk *HANSHOKU-CHUI*
3. *HANSHOKU-CHUI* : sebuah peringatan atau diskualifikasi yang biasanya diberikan pada pelanggaran dimana *KEIKOKU* sebelumnya telah diberikan pada pertandingan tersebut ataupun dapat dikenakan langsung untuk pelanggaran yang serius, dimana hukuman *HANSHOKU* belum tepat diberikan.
4. *HANSHOKU* : sebuah hukuman atau diskualifikasi yang diberikan pada pelanggaran yang sangat serius atau ketika *HANSHOKU-CHUI* telah diberikan, dalam pertandingan beregu, anggota tim yang mengalami cedera akan menerima delapan angka, dan nilai lawan menjadi nol.
5. *SHIKKAKU* : suatu diskualifikasi dari tunamen, kompetisi atau pertandingan, dalam hal menentukan batasan hukuman *SHIKKAKU* harus dikonsultasikan dengan komisi wasit. *SHIKKAKU* dapat diberlakukan jika kontestan melakukan tindakan : mengabaikan perintah wasit, menunjukkan kebencian/tindakan tidak terpuji, merusak kehormatan dan martabat Karate-do atau jika tindakan lainnya lainnya dianggap melanggar aturan dan semangat turnamen. Pada pertandingan beregu jika satu anggota dari

sebuah tim menerima *SHIKKAKU*, maka angka timnya menjadi nol dan tim lawan akan mendapat tambahan delapan angka.

2.1.3.5 Kriteria untuk keputusan

Hasil dari suatu pertandingan di tentukan oleh salah satu kontestan yang unggul delapan angka atau mendapat nilai lebih besar saat pertandingan berakhir atau mendapat keputusan *HANTAI* atau *HANSHOKU*, *SHIKKAKU*, atau *KIKEN* dijatuhkan pada salah satu kontestan. adapun peraturannya sebagai berikut :

1. Ketika sebuah pertandingan pada pertandingan perorangan berakhir tidak boleh diumumkan seri. Hanya pada pertandingan beregu dimana sebuah babak berakhir dengan nilai sama atau tanpa nilai , wasit akan mengumumkan seri (*HIKIWAKE*).
2. Pada pertandingan perorangan jika setelah waktu berakhir tidak ada nilai yang diperoleh oleh kedua kontestan ataupun terjadi nilai seri, keputusan akan dilaksanakan dengan voting/pemungutan suara oleh satu wasit dan empat juri (*HANTEI*), masing-masing harus memilih salah satu kontestan dan keputusan diambil berdasarkan hal-hal sebagai berikut :
3. Sikap semangat bertarung dan kekuatan yang ditunjukkan oleh kontestan.
4. Superioritas/ kelebihan dari teknik dan taktik yang diperlihatkan.
5. Kontestan mana yang mempunyai inisiatif menyerang yang lebih dominan.
6. Tim pemenang adalah yang memperoleh angka kemenangan (*victory point*). Jika kedua tim memiliki kemenangan yang sama, maka tim yang memiliki jumlah nilai terbanyak (seluruh nilai dalam partai pertandingan)

akan dinyatakan sebagai pemenang, dan perbedaan maksimum dari total point adalah 8.

7. Jika kedua tim memiliki jumlah kemenangan dan nilai yang sama, maka dilanjutkan dengan partai tambahan dengan anggota tim yang mana saja dan apabila masih seri juga, dilakukan prosedur Hantei seperti pada pertandingan perorangan(butir 2 diatas).
8. Pada pertandingan beregu putra bila satu tim memperoleh angka dan nilai kemenangan yang cukup, maka dinyatakan sebagai pemenang pada saat itu, dan pertandingan lanjutan tidak diperlukan.

2.1.3.6 Jenis Kelas Pertandingan

1. Usia Dini (8 s/d 9 tahun)
 - 1) *Kata* perorangan Putra / putri
 - 2) *Kumite* Putra: -30 kg dan +30 kg
 - 3) *Kumite* Putri: -25 kg dan +25 kg
2. Pra Pemula (10-11 tahun)
 - 1) *Kata* Perorangan Putra/ Putri
 - 2) *Kumite* Putra: -35 kg dan +35kg
 - 3) *Kumite* Putri: -30 kg dan +30 kg
3. Pemula (12-13 tahun)
 - 1) *Kata* Perorangan Putra /Putri
 - 2) *Kumite* Putra : -35 kg, -40 kg, +40 kg
 - 3) *Kumite* Putri : -30 kg dan + 30 kg
4. Cadet (14-15 tahun)
 - 1) *Kata* Perorangan Putra /Putri

2) *Kata* beregu putra/putri

3) *Kumite* Putra : -52 kg, -57kg, -63 kg, -70kg, dan +70kg

4) *Kumite* Putri : -47kg, -54kg, dan +54kg

5. Junior (16-18 tahun)

1) *Kata* Perorangan Putra / Putri

2) *Kata* beregu puta/putri

3) *Kumite* Putra : -55kg, -61 kg, -68 kg, -75kg ,dan +75 kg

4) *Kumite* Putri: -48 kg, -53 kg, -59 kg, dan +59 kg

6. Senior

1) *Kata* Perorangan Putra/Putri

2) *Kata* beregu putra/putri

3) *Kumite* Putra : -55kg, -60 kg, -67 kg, -75 kg, -84 kg dan +84kg

4) *Kumite* Putri : -50 kg, -55kg, -61 kg, -68kg dan +68 kg

2.1.4 Kerangka Berpikir

Kata atau jurus merupakan suatu bentuk latihan resmi dimana semua teknik mendasar, tangkisan, tinjauan, sentakan, atau hentakan dan tendangan, dirangkaian sedemikian rupa dalam suatu kesatuan bentuk yang bulat dan sesuai dengan cara berpikir yang masuk akal (logis). Masatoshi Nakayama , yang menyandang Dan IX, mengatakan bahwa di dalam Kata, kita telah berlatih dengan lawan yang dibayangkan, hanya gerakan tubuh dan menggunakan lebar jarak dalam teknik menyerang dan menangkis. Adalah kesalahan besar bila kita menganggap latihan kumite di atas segalanya.

Kumite akan mengingatkan kita pada hal-hal yang kecil tetapi penting yang terkandung dalam karate. Oleh karena itu tanpa penguasaan *Kihon* dan *Kata*

yang baik, kita tidak akan dapat melakukan kumite dengan baik, jika teknik Karate digunakan dengan paksaan atau tidak natural atau dengan jalan kekuatan, tubuh akan menjadi rusak dan jika teknik kata menjadi rusak ketika diaplikasikan, maka latihan *Kumite* tidak akan mencapai tujuannya. Pengembangan latihan *Kumite* berhubungan langsung dengan pengembangan dalam Kata. Keduanya berjalan bersamaan saling melengkapi. (Dody Rudianto, 2010:127)

2.2 Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:71) apabila peneliti telah mendalami permasalahan penelitiannya dengan seksama serta mendapatkan anggapan dasar, maka membuat suatu teori sementara, yang kebenarannya masih perlu diuji (dibawah kebenaran). Berdasarkan pada tinjauan pustaka dan kerangka berfikir dapatlah diajukan suatu hipotesis yang berbunyi : “Ada Hubunganya Antara Penguasaan Kata Terhadap Prestasi Kumite Putra Kelas -55 kg dan – 60 kg Pada Porkab Kudus Tahun 2015”.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Simpulan yang bias ditarik dari penelitian ini adalah : “Ada Hubungan Antara Penguasaan Kata Terhadap Prestasi Kumite Putra Kelas -55 Kg dan -60 Kg Pada Porkab Kudus Tahun 2015”.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa variabel penguasaan *Kata* diperoleh koefisien korelasi ialah sebesar 0.646 dan 0.662 Atau bila dilihat dari nilai signifikansi diperoleh hasil sebesar $0.017 < 0.05$ dan $0,026 < 0,05$ kesimpulannya sangat signifikan, dan sebesar 41,7% dan 43,8% adalah besar sumbangan penguasaan *Kata* terhadap prestasi *kumite* putra kelas -55 kg dan -60 kg pada Porkab Kudus tahun 2015.

5.2 Saran

Saran yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Kepada pelatih karate agar tidak terlalu fokus pada latihan Kumite saja akan tetapi Kata juga harus diperhatikan dan diajarkan pada atlet agar penampilan atlet ketika bertanding akan lebih optima terutama padatibgkat pemulal.
2. Untuk atlet karate agar tidak melupakan latihan Kata, karena latihan Kumite juga harus di imbangi dengan latihan Kata agar penampilan ketika bertanding akan lebih optimal.

3. Kepada peneliti yang berminat atau tertarik dengan penelitian sejenis, penelitian ini akan lebih baik dan valid lagi apa bila menggunakan sistem pertandingan .setengah kompetisi karena semua atlet saling ketemu, seluruh kemampuan atlet dapat terlihat dengan jelas, dan hasil data yang diperoleh juga akan lebih valid



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Wahid. 2007. *Shotokan*. Jakarta: C.V Media Karya.
- Buku Peraturan pertandingan tahun 2015
- FIK UNNES. 2014. *Panduan Penulisan Skripsi FIK*. Semarang: UNNES
- Gugun Arif Gunawan. 2007. *Beladiri*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsuki. 2004. *Olahraga Indonesia dalam Persepektif Sejarah*. Jakarta: Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga Direktorat Jendral
- M. Sajoto. 1999. *Pedoman Program Latihan Daya Tahan Aerobic dan Anaerobic*. Semarang: Konida I Jawa Tengah.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: CV. Cipta Prima Nusantara.
- Dody Rudianto. 2010. *Seni Beladiri Karate*. Jakarta: Golden Terayon Press
- Shihan Achmad Ali. 2008. *Kurikulum Karate-Do Gojukai Indonesia Standar IKGA*. Makassar: Hasil Seminar Teknik IKGA di Singapura, Rotterdam dan Hongkong.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi revisi VI)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2002. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Asdi Mahasatya.
- _____. 2000. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta :
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- _____. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sutrisno Hadi. 1990. *Metodologi Resear, II dan IV*. Yogyakarta: Andy Offset
- Yamaguchi, Gogen. 1999. *Goju-Ryu Karate do Kyohan ByGogen "The Cat" Yamaguchi*. Kanada: Harpess Bussiness Editon. Gugun Arief Gunawan, 2007.