



**SURVEI KEMAMPUAN PENGUASAAN TEKNIK DASAR  
KARATE DI DOJO SMK IRMA PEKALONGAN TAHUN  
2016**

(survei pada kohai putra usia 16-19 tahun di dojo SMK IRMA Pekalongan  
tahun 2016)

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

oleh  
**Anggraini Dewi Purnama**  
6301412069

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

## ABSTRAK

**Anggraini Dewi Purnama**, 2012. Survei Kemampuan Penguasaan Teknik Dasar Karate di dojo SMK IRMA Pekalongan Tahun 2016. Skripsi Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Drs. Rubiyanto Hadi, M.Pd, Arif Setiawan, S.Pd, M. Pd.

**Kata Kunci:** Teknik Dasar, Karate

Permasalahan penelitian adalah Seberapa tingkat penguasaan teknik dasar (*kihon*) karate di dojo SMK IRMA pekalongan tahun 2016. Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik dasar (*kihon*) karate di dojo SMK IRMA Pekalongan tahun 2016.

Metode pengumpulan data menggunakan metode survei tes. Desain penelitian adalah "*one shot casa study*", Populasi dalam penelitian ini adalah atlet karate putra dojo SMK IRMA Pekalongan Tahun 2016 usia 16-19 tahun sebanyak 20 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes penguasaan teknik dasar karate dengan menggunakan uji tes penguasaan teknik dasar shotokan karate dengan memperagakan *kihon* yang dinilai oleh wasit. Analisis statistik *statistik deskriptif*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasar hasil perhitungan diperoleh nilai rata-rata adalah 5.687, dengan demikian Tingkat penguasaan teknik dasar karate pada dojo SMK IRMA Pekalongan termasuk dalam kategori cukup. Simpulan : bahwa Tingkat penguasaan teknik dasar karate pada dojo SMK IRMA Pekalongan termasuk dalam kategori cukup. Saran yang dapat peneliti ajukan yaitu bahwa pelatih apabila melatih, harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan yang meliputi : *overload*, *reversibility*, spesifikasi (*spesification*), *progression*.

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## ABSTRACT

**Anggraini Dewi Purnama**, 2012. The survey of mastery of basic techniques ability in Karate dojo SMK IRMA Pekalongan 2016. Final project Department Of PKLO, Faculty Of Physics, Semarang State University. Drs. Rubiyanto Hadi, M. Pd, Arif Setiawan, S., M. Pd

**Keywords:** Basic Techniques, Karate

The research problem is how the level of mastery of basic techniques (kihon) karate dojo in SMK IRMA pekalongan 2016. The purpose of the study to find out the level of mastery of basic techniques (kihon) karate dojo in SMK IRMA Pekalongan 2016.

The data collection using tests method . The research design in this study is "one shot case study", the population in this research are the boy group of karate athlete dojo SMK IRMA Pekalongan 2016 age 16-19 years as many as 20 athletes. Sampling techniques using a purposive sampling. Instrument in this study is a test mastery of the basic techniques of karate by using test of performance of mastery of basic techniques kihon shotokan karate that are judged by the referee. Statistical analysis descriptive statistics.

The results showed that based on the results of the calculation of the average value obtained was 5,687, as such a level of mastery of the basic techniques of karate dojo in SMK IRMA Pekalongan is included in adequate the category. Conclusions: the level of mastering the basic techniques of karate dojo in SMK IRMA Pekalongan is included in adequate category. Researcher's suggestions that coach when he give training, he should be based on the basic principles of exercise include: overload, reversibility, specifications, progression.



## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Anggraini Dewi Purnama

NIM : 6301412069

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul : Survei Kemampuan Penguasaan Teknik Dasar Karate di Dojo  
SMK IRMA Pekalongan Tahun 2016 .

Menyatakan 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 benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari universitas dari Universitas Negeri Semarang dan Sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang,

2016

Yang menyatakan,



Anggraini Dewi Purnama

NIM. 6301412069

# UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang penelitian uji skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :  
Hari :  
Tanggal :

Menyetujui,

Pembimbing I,

Drs. Rubiyanto Hadi, M.Pd  
NIP. 196302061988031001

Pembimbing II

Arif Setiawan, S. Pd/ M. Pd  
NIP. 197805252005011002

Menyetujui,

Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga



Soediatmika, M.Pd.

NIP. 197206151987021001

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

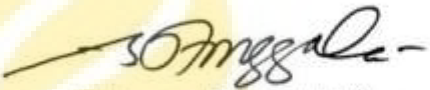
## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Anggraini Dewi Purnama NIM 6301412069. Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga judul "Survei Kemampuan Penguasaan Teknik Dasar Karate di dojo SMK IRMA Pekalongan tahun 2016" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari pada Rabu....., tanggal 28 Desember 2016.

Panitia Ujian

Ketua  
  
Prof. Dr. Tandivo Rahayu, M.Pd.  
NIP. 19010320.198406.2.001

Sekretaris

  
Tri Tunggal S. S.Pd, M.Kes.  
NIP. 19680302.199702.1.001

Dewan Penguji


1. Dra. MM Endang Sri Retno, MS.  
NIP. 19550111.198303.2.001

  
(Penguji 1)

2. Drs. Rubiyanto Hadi, M.Pd.  
NIP. 196302061988031001

  
(Penguji 2)

3. Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 197805252005011002

  
(Penguji 3)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

**Motto:**

“Jangan menunggu *mood* untuk mengerjakan, maka kerjakanlah dan *mood* akan datang”. (Halilintar Anofial Asmid, 2016)



**UNNES**

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**Persembahan**

Kepada :

Bapakku Marso Suwito dan Ibu

Tuti Umiyati, kakakku Melati

Eka Putri Lestari serta adikku

Cempaka Nur Fatimah.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat, nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Survei Kemampuan Penguasaan Teknik Dasar Karate Pada Putra Usia 16-19 Tahun di Dojo SMK IRMA Pekalongan ”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tersusun bukan hanya atas kemampuan penulis namun juga karena adanya bantuan, bimbingan, dukungan serta motivasi dari banyak pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu keolahrgaan yang telah memberikan ijin dan rekomendasi penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan olahraga FIK UNNES yang telah pengarahan dan pengesahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Rubiyanto Hadi, M.Pd. Selaku dosen pembimbing I yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.



5. Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd. Selaku dosen pembimbing II yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.
6. Bapak/Ibu beserta staff TU jurusan dan fakultas yang selalu memberikan bantuan dalam setiap penyelesaian segala bentuk administrasi.
7. Pengurus Karate Lemkari Pekalongan yang telah memberikan izin, dan membantu dalam penelitian ini.
8. Pelatih Dojo Karate SMK IRMA Pekalongan , yang bersedia memberikan izin dan membantu dalam kelancaran pelaksanaan penelitian skripsi ini.
9. Kohai-kohai atau atlet dojo karate SMK IRMA Pekalongan yang telah membantu dalam penyempurnaan penelitian.
10. Teman-teman seperjuangan PKLO 2012 dan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Atas segala doa, bantuan dan dukungan yang diberikan kepada penulis, penulis ucapkan terima kasih dan semoga amalan yang baik dan mendapat ridhlo serta pahala dari Allah S.W.T. Pada akhirnya penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat.

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang,

2016

Penulis,

Anggraini Dewi Purnama

## DAFTAR ISI

|   | Halaman  |
|---|----------|
| JUDUL.....  | i        |
| ABSTRAK.....  | ii       |
| ABSTRACT.....   | iii      |
| PERNYATAAN.....   | iv       |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                                      | v        |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                                       | vi       |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....                                    | vii      |
| KATA PENGANTAR.....   | viii     |
| DAFTAR ISI.....   | x        |
| DAFTAR TABEL.....   | xii      |
| DAFTAR GAMBAR.....  | xiii     |
| DAFTAR LAMPIRAN.....  | xiv      |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                 | <b>1</b> |
| 1.1 Latar Belakang Masalah.....                               | 1        |
| 1.2 Identifikasi Masalah.....                                 | 5        |
| 1.3 Pembatasan Masalah.....                                   | 5        |
| 1.4 Rumusan Masalah.....                                      | 5        |
| 1.5 Tujuan Penelitian.....                                    | 6        |
| 1.6 Manfaat Penelitian.....                                   | 6        |
| 1.6.1 Manfaat Teoritis.....                                   | 6        |
| 1.6.2 Manfaat Praktis.....                                    | 6        |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS</b> |          |
| 2.1 Landasan Teori.....                                       | 7        |
| 2.1.1 Olahraga Karate.....                                    | 7        |
| 2.1.2 Teknik <i>Kihon</i> .....                               | 9        |
| 2.1.3 Macam-Macam Teknik Dasar ( <i>Kihon</i> ).....          | 10       |
| 2.1.3.1 Kuda-Kuda ( <i>Dachi</i> ).....                       | 10       |
| 2.1.3.2 Pukulan ( <i>Tsuki</i> ).....                         | 10       |
| 2.1.3.3 Tendangan ( <i>Geru</i> ).....                        | 11       |
| 2.1.3.4 Tangkisan ( <i>Uke</i> ).....                         | 12       |
| 2.1.4 Prinsip-Prinsip Dasar Latihan.....                      | 13       |
| 2.1.5 Kerangka Berfikir.....                                  | 17       |
| 2.2 Hipotesis.....  | 18       |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                              |          |
| 3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....                          | 19       |
| 3.2 Variabel Penelitian.....                                  | 20       |
| 3.3 Populasi, Sampel Dan Teknik Penarikan Sampel.....         | 20       |
| 3.3.1 Populasi.....   | 20       |
| 3.3.2 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....                 | 21       |
| 3.4 Instrumen Penelitian.....                                 | 22       |
| 3.4.1 Uji Tes Teknik Dasar ( <i>Kihon</i> ) Karate.....       | 22       |
| 3.4.1.1 Tujuan.....   | 22       |
| 3.4.1.2 Alat.....   | 22       |
| 3.4.1.3 Pelaksanaan.....                                      | 23       |

|  |    |
|--|----|
| 3.4.2 Penilaian <i>Kihon</i> (Teknik Dasar) Karate .....     | 23 |
| 3.4.3 Kriteria Penilaian Teknik Dasar (Kihon) Karate .....   | 29 |
| 3.5 Prosedur Penelitian .....                                | 29 |
| 3.5.1 Tahap Persiapan Penelitian .....                       | 29 |
| 3.5.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian .....                     | 30 |
| 3.5.3 Tahap Penyelesaian Penelitian.....                     | 30 |
| 3.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian.....          | 30 |
| 3.6.1 Faktor Kesungguhan Sampel.....                         | 30 |
| 3.6.2 Faktor Pemberian Materi .....                          | 31 |
| 3.7 Teknik Analisis Data .....                               | 31 |
| <br>   |    |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>                |    |
| 4.1 Hasil Penelitian.....                                    | 32 |
| 4.1.1 Deskripsi Data .....                                   | 32 |
| 4.1.2 Hasil Tes Penguasaan Teknik Dasar (Kihon) Karate ..... | 34 |
| 4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....                        | 36 |
| 4.2.1 Prinsip-Prinsip Dasar Latihan.....                     | 36 |
| 4.2.2 Reversible.....  | 37 |
| 4.2.3 Motivasi Atlet .....                                   | 37 |
| 4.2.4 Motivasi Pelatih.....                                  | 37 |
| <br>   |    |
| <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>                              |    |
| 5.1 Simpulan .....   | 39 |
| 5.2 Saran.....   | 39 |
| <br>   |    |
| DAFTAR PUSTAKA.....  | 41 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN .....                                      | 42 |

## DAFTAR TABEL

| Gambar  | Halaman |
|---|---------|
| 3.1 Kriteria Penilaian Setiap <i>Kihon</i> .....  | 29      |
| 4.2 Rangkuman Perhitungan <i>Statistik Deskriptif</i> Variabel Penguasaan Teknik Dasar (Kihon) Karate ..... | 33      |
| 4.3 Kriteria Penilaian Setiap <i>Kihon</i> .....  | 33      |



## DAFTAR GAMBAR

| Gambar  | Halaman |
|---|---------|
| 2.1 Skema Kerangka Berfikir Penguasaan Teknik Dasar Karate..... | 17      |
| 3.2 Desain Penelitian <i>One Shot Casa Study</i> .....          | 20      |
| 3.3 <i>Hachiji Dach</i> i.....                                  | 23      |
| 3.4 <i>Zen-Kutsu Dach</i> i.....                                | 23      |
| 3.5 <i>Ko-Kutsu Dach</i> i.....                                 | 24      |
| 3.6 <i>Kiba-Dachi</i> .....                                     | 24      |
| 3.7 <i>Giyaku-Tsuki</i> .....                                   | 24      |
| 3.8 <i>Kizami-Tsuki</i> .....                                   | 25      |
| 3.9 <i>Oi-Tsuki Jodan</i> .....                                 | 25      |
| 3.10 <i>Oi-Tsuki Chudan</i> .....                               | 25      |
| 3.11 <i>Gedan-Barai</i> .....                                   | 26      |
| 3.12 <i>Ude-Uke</i> .....                                       | 26      |
| 3.13 <i>Uchi-Uke</i> .....                                      | 26      |
| 3.14 <i>Age-Uke</i> .....                                       | 27      |
| 3.15 <i>Shuto-Uke</i> .....                                     | 27      |
| 3.16 <i>Maegeri</i> .....                                       | 27      |
| 3.17 <i>Mawashi-Geri</i> .....                                  | 28      |
| 3.18 <i>Kekomi</i> .....  | 28      |
| 3.19 <i>Keange</i> .....  | 28      |
| 3.20 <i>Oshiro-Geri</i> .....                                   | 29      |



## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran   | Halaman |
|--|---------|
| 1. Surat Usulan Dosen Pembimbing .....   | 42      |
| 2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing .....  | 43      |
| 3. Surat Izin Penelitian .....   | 44      |
| 4. Surat Balikan .....   | 45      |
| 5. Daftar Nama Atlet/Kohai Putra Karate Dojo SMK IRMA Pekalongan .....   | 47      |
| 6. Daftar Nama Petugas Pembantu Penelitian .....   | 47      |
| 7. Instrumen Tes .....   | 48      |
| 8. Data Hasil Penelitian Teknik Dasar .....  | 61      |
| 9. Tabel Penilaian Teknik Dasar ( <i>Kihon</i> ) .....   | 63      |
| 10. Rangkuman Perhitungan <i>Statistik Deskriptif</i> Variabel Penguasaan Teknik Dasar ( <i>Kihon</i> ) Karate ..... | 63      |
| 11. Konsultasi Instrument Penelitian Dengan <i>Sinse</i> Kardan .....  | 64      |
| 12. Konsultasi Instrument Penelitian Dengan <i>Sinse</i> Kusnan .....  | 65      |
| 13. Konsultasi Instrument Penelitian Dengan <i>Sinse</i> Arif .....  | 66      |
| 14. Sertifikat Wasit / Juri Penilai .....  | 67      |
| 15. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian .....   | 70      |



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Padaha kekatnya olahraga merupakan miniatur kehidupan. Hal ini dapat dikatakan demikian karena di dalam aktifitas olahraga terdapat aspek-aspek yang berkaitan dengan tujuan, perjuangan, kerjasama, persaingan, komunikasi dan integrasi, semua aspek ini merupakan aspek-aspek yang berada dalam diri manusia baik secara individu maupun secara bermasyarakat, berdasarkan nilai yang terkandung dalam olahraga tersebut, maka sudah selayaknya olahraga ditempatkan pada posisi prioritas, karena nilai-nilai tersebut memang sangat diperlukan oleh suatu bangsa yang ingin maju, olahraga juga merupakan bagian dari budaya yang bersifat internasional. Dengan demikian, pembangunan olahraga sesungguhnya tidak cukup hanya diidentifikasi ukuran prestasi yang diidentikkan dengan perolehan medali khususnya emas atau peringkat yang dicapai dalam *event* olahraga seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) atau pekan-pekan olahraga yang diselenggarakan secara internasional seperti SEA Games, Asian Games, atau Olympic Games.

Olahraga sebagai instrument pembangunan hendaknya diposisikan dan diberdayakan dalam arti luas untuk pencapaian prestasi demi harkat dan martabat bangsa. Proses pencapaian prestasi maksimal dalam olahraga memerlukan jangka waktu yang panjang untuk mendapatkan hasil yang optimal. Keberadaan olahraga sebagai salah satu pilar dalam kemajuan suatu bangsa bisa dilihat dari prestasi olahraga yang dicapai oleh Negara

tersebut. Keberadaan olahraga sudah tidak bisa dipungkiri lagi sebagai salah satu alat yang digunakan oleh suatu bangsa untuk menunjukkan eksistensi kepada dunia tentang keberadaannya sebagai suatu negara yang maju dan besar. Salah satu bentuk nyata perkembangan olahraga secara nasional di era reformasi adalah telah disahkannya sekaligus diundangkannya Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional padatanggal 23 September 2005. Penetapan hukum olahraga nasional ini membawa angin segar sekaligus arah pembangunan olahraga yang jelas, terstruktur, terkoordinasi dan mendapatkan kepastian hukum secara nasional. Penetapan hukum olahraga nasional disamping memberikan peluang atau prospek, juga memberikan tantangan yang tidak ringan dalam pembangunan olahraga secara nasional termasuk olahraga karate.

Karate adalah satu dari sekian banyak olahraga khususnya beladiri yang cukup lama berkembang di Indonesia. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang di pertandingkan baik di area nasional maupun internasional. Dalam latihan karate mencakup teknik dasar (*kihon*), jurus (*kata*), pertarungan (*kumite*) (Gugun Arif Gunawan, 2007 : 16). Diantara ketiga latihan karate tersebut yang dipertandingkan dalam olahraga karate yaitu *kata* dan *kumite*.

Menurut Nakayama (1980 : 94) bahwa *kata* adalah jurus yang merupakan perpaduan dari semua teknik dasar yaitu tangkisan, tinjuan, sentakan, atau hentakan dan tendangan yang dirangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan bentuk yang pasti. *Kumite* adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan saling menampilkan teknik-teknik, Sedangkan *kihon* (teknik dasar) adalah rangkaian gerak dasar yang wajib



dipelajari sebelum mempelajari *kata* dan *kumite*. *Kihon* (teknik dasar) merupakan fondasi dari teknik karate dan merupakan latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang, kuda-kuda, menangkis (Abdul Wahid, 2007 : 47). Untuk itu sebelum mempelajari *kata* dan *kumite* terlebih dahulu harus menguasai *kihon* (teknik dasar). Untuk dapat berprestasi secara optimal seorang karateka dituntut untuk menguasai teknik dasar (*kihon*) dalam olahraga karate. Penguasaan teknik dasar (*kihon*) merupakan salah satu faktor penting yang harus dikuasai oleh setiap atlet karate agar dapat menguasai teknik *kata* maupun *kumite*. *Kihon* sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentuk sebuah teknik yang berupa rangkaian dari beberapa teknik (Bermanhot Simbolon, 2014 : 35).

Dojo SMK IRMA Pekalongan merupakan dojo karate dengan perguruan lembari dengan aliran *shotokan*, yang dibawah naungan kepelatihan *sinpe* Sarif yang menyandang sabuk hitam yang berada di Jl.Sriwijaya Pekalongan Barat. Dalam seminggu dojo tersebut melakukan latihan sebanyak dua kali yaitu hari selasa dan sabtu. Latihan di mulai pukul 15.00 WIB sampai pukul 17.30 WIB yang bertempat di sanggar pramuka sebelah SMK IRMA. *Kohai* (murid) dalam dojo tersebut adalah siswa-siswi dari berbagai sekolah tidak hanya siswa-siswi SMK IRMA saja. Dojo SMK IRMA sebagai wadah untuk dojo yang didirikan oleh *sinpe* sarif, Dojo SMK IRMA sering mengikuti kejuaraan baik *kejuaraan* resmi maupun *kejuaraan* terbuka. Peneliti melakukan pengamatan saat di Kejuaraan Karate forki antar Pelajar Piala Ketua umum forki Kabupaten Tegal Se-Jawa tengah dan di Kejuaraan Karate jawa tengah piala Bupati Batang. Pada saat peneliti melakukan pengamatan saat pertandingan baik untuk *kata* (jurus) dan *kumite*

(pertarungan) dari dojo SMK IRMA sudah bagus seperti dalam penataan pakaian, sabuk yang dikenakan sudah memenuhi syarat peraturan yang sudah ada seperti yang ada dalam peraturan WKF. Namun dari faktor yang lain dan merupakan faktor terpenting yaitu *kihon* (teknik dasar) masih banyak kekurangan baik pada kuda-kuda (*dachi*), pukulan (*tsuki*), tendangan (*geri*). Padahal untuk dapat bertanding, baik di *kata* maupun *kumite* yang baik dibutuhkan *kihon* (teknik dasar) yang baik, Sehingga dalam bertanding karateka dapat menampilkannya secara maksimal.

Disini peneliti sangat tertarik untuk melakukan suatu penelitian pada Atlet karate putra usia 16-19 tahun di Dojo SMK IRMA Pekalongan karena peneliti melihat kemampuan penguasaan teknik dasar (*kihon*) karate yang belum maksimal.

*Kihon* sendiri seperti yang sudah dijelaskan diatas merupakan dasar atau fondasi dalam beladiri karate. *Kihon* merupakan gerakan yang sangat penting dalam karate, Apabila *kihon* tidak sempurna maka gerakan dalam *kata* maupun *kumite pun* akan kurang maksimal. Gerakan teknik dasar (*kihon*) terdiri dari kuda-kuda (*dachi*), pukulan (*tsuki / zuki*), tendangan (*geri*), dan tangkisan (*uke*) yang kesemuanya itu saling berhubungan satu sama lain.

Berdasarkan beberapa alasan diatas peneliti tertarik mengambil judul “Survei Kemampuan Penguasaan Teknik Dasar Karate di Dojo SMK IRMA Pekalongan Tahun 2016”.

## 1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikaji, diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Kurangnya tingkat penguasaan teknik dasar (*kihon*) karate dalam kuda-kuda (*dachi*), pukulan (*tsuki*), tendangan (*geri*), tangkisan (*uke*) pada atlet dojo karate SMK IRMA Pekalongan.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Suatu penelitian mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis, dan diambil permasalahannya, untuk mendapatkan kesimpulan dan jalan keluar yang tepat. Berdasarkan keterangan diatas, maka permasalahan pada penelitian ini adalah Peneliti hanya meneliti tentang teknik dasar (*kihon*) karate dengan aliran shotokan.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah:

- 1.4.1 Seberapa tingkat penguasaan teknik dasar (*kihon*) karate dalam kuda-kuda (*dachi*), pukulan (*tsuki*), tendangan (*geri*), tangkisan (*uke*) pada atlet dojo karate SMK IRMA Pekalongan tahun 2016?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dalam penelitian ini adalah:

- 1.5.1 Untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik dasar (*kihon*) karate dalam kuda-kuda (*dachi*), pukulan (*tsuki*), tendangan (*geri*), tangkisan (*uke*) pada atlet dojo karate SMK IRMA Pekalongan tahun 2016.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini ada dua, manfaat teoritis dan praktis, yaitu:

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

- 1.6.1.1 Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara rinci berupa informasi pada perkembangan ilmu olahraga, khususnya cabang olahraga beladiri karate dan yang berkaitan dengan teknik dasar (*kihon*) karate.
- 1.6.1.2 Memberi masukan kepada peneliti lain, tentang gerakan dan bentuk teknik dasar karate yang benar, baik dalam pukulan (*tsuki*), tendangan (*geri*), tangkisan (*uke*), dan kuda – kuda (*dachi*).

### 1.6.2 Manfaat Praktis

- 1.6.2.1 Sebagai informasi untuk pelatih-pelatih karate agar dapat mengetahui teknik dasar (*kihon*) karate yang baik dan benar sehingga diharapkan pelatih dapat memperbaiki atletnya dengan benar.
- 1.6.2.2 Menambah pengalaman dan pengetahuan bagi peneliti itu sendiri melalui pengamatan lapangan. Manfaat lainnya untuk memberikan informasi mengenai penguasaan teknik dasar (*kihon*) karate.

## BAB II

### LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 Olahraga Karate

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. Menurut Gugun Arief Gunawan (2007 : 16) di dunia ini ada lima aliran karate yang terkenal yaitu *Shotokan, Goju Ryu, Shito Ryu, Wado Ryu, Kyokushinkai*. Selain itu menurut standar JKF dan WKF (dalam bermanhot simbolon, 2014 : 11) ada empat aliran besar karate yaitu *shotokan, wado-ryu, goju-ryu, dan shito-ryu*. Dari aliran-aliran tersebut memiliki kriteria dan ciri yang berbeda, misalnya *shotokan* mempunyai ciri gerakan selalu patah-patah sedangkan *goju-ryu* mempunyai ciri gerakan selalu melingkar.

Karate-do secara harafiah mempunyai arti yaitu “*kara*” yang berarti kosong, langit atau cakrawala, Sedangkan “*te*” berarti tangan yang merupakan alat komunikasi fisik utama, dapat pula diartikan seperti orang memiliki kemampuan teknik tertentu dan “*Do*” berarti jalan yaitu jalan seni perkasa. Dengan demikian, Karate-Do dapat diartikan sebagai teknik membela diri menggunakan tangan kosong tanpa senjata. Oleh karena itu hanya dengan jiwa dan kesadaran yang jernih seseorang dapat memahami sesuatu dengan benar. Tujuan utama mempelajari karate yaitu untuk

mengembangkan jasmani dan rohani secara seimbang. Belajar karate mulanya hanya untuk menjaga diri dari serangan fisik dan ancaman musuh (kejahatan) dan setelah perkembangan zaman karate dapat digunakan untuk berprestasi. Pemahaman terhadap karate digambarkan pula sebagai seni perang atau metode beladiri yang meliputi bermacam-macam teknik, termasuk bertahan, menyerang, mengelak, bahkan merobohkan (Gugun Arif Gunawan, 2007 : 16).

Karate tidak lepas dari prinsip teknik yang menjadi dasar dari perkembangan ilmu beladiri karate itu sendiri. Prinsip dasar yang dimaksud adalah ; pukulan, tangkisan, tendangan, elakan (menghindar). Dalam beladiri karate ada tiga aspek dasar yang harus dikuasai oleh seorang karateka yaitu gerakan dasar (*kihon*), jurus (*kata*), pertarungan (*kumite*) (Bermanhot Simbolon, 2014 : 2).

Karate sebagai olahraga dipandang dari dua hal ialah : 1) kelas Kata, dan 2) kelas Kumite, karena menurut Sabeth Muchsin (1980 : 131) bahwa karate sebagai awal mulai adalah sebagai beladiri kemudian berkembang menjadi olahraga karate. Karateka adalah orang yang mempelajari karate, seorang karateka untuk dapat mempelajari karate harus diawali dengan penguasaan teknik dasar. Yang menurut Bermanhot Simbolon (2014 : 2) disebutkan bahwa teknik dasar karate terdiri dari *kihon*, *kata* dan *kumite*. Sementara dijelaskan lebih lanjut seorang karateka yang harus dikuasai terlebih dahulu adalah *Kihon*, mengapa karena *Kihon* itu adalah dasar dari teknik-teknik yang ada. Jadi untuk dapat menguasai *kata* seorang karateka harus menguasai *kihon*, dan untuk dapat menguasai *kumite* seorang karateka harus menguasai *kata* terlebih dahulu. Seorang karateka harus

menguasai *kihon* terlebih dahulu untuk dapat menguasai *kata* dan *kumite*. Dan *Kihon* itu meliputi : kuda-kuda (*dachi*), pukulan (*tsuki*), tangkisan (*uke*), dan tendangan (*geri*).

### 2.1.2 Teknik Kihon

Secara harafiah *kihon* berarti pondasi /awal /akar dalam bahasa Jepang. Sedangkan dalam Karate sendiri *kihon* lebih berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi dasar gerakan dari semua teknik atau gerakan yang mungkin dilakukan dalam jurus (*kata*) maupun pertarungan (*kumite*) (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* dalam karate haruslah bermula dari pinggul pada saat akan memulai sebuah *kihon* apapun seluruh anggota tubuh haruslah dalam posisi dan kondisi *Shizentai* tanpa ketegangan sedikitpun juga. Bersamaan dengan memulai gerakan harus dilakukan pengambilan nafas lewat hidung yang kemudian ditempatkan secara terfokus ke arah dengan jalan pengerasan daerah perut bagian bawah secara cepat dan pada saat gerakan sudah sempurna bentuk dan arahnya nafas dikeluarkan lewat mulut sambil mengeraskan anggota tubuh yang berkaitan dengan bentuk *kihon* yang dilakukan. Sebelum mempelajari *kihon* secara mendalam, hal yang pertama kali harus dipahami adalah anggota-anggota tubuh yang berhubungan dengan bentuk sebuah

*kihon*. Sementara itu dalam karate-do sendiri *kihon* lebih berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi dasar dari semua teknik / gerakan yang mungkin dilakukan dalam *kata* maupun *kumite* (Bermanhot Simbolon, 2014 : 35).

### 2.1.3 Macam-Macam Teknik Dasar (*Kihon*)

*Kihon* atau teknik dasar merupakan gerakan paling penting dalam karate, Karena sebelum berlatih *Kata* dan *Kumite*, karateka Harus melatih *Kihon* terlebih dahulu, dan apabila gerakan *Kihon* tidak sempurna maka gerakan dalam *Kata* dan *Kumite* pun akan menjadi tidak maksimal. Gerakan-gerakan *Kihon* terdiri dari Kuda-Kuda (*dachi*), Pukulan (*tsuki*), Tendangan (*geri*), dan Tangkisan (*uke*), yang kesemuanya harus saling berhubungan satu sama lain (<http://shotokan.id/>) Pukul 20.00 WIB.

#### 2.1.3.1 Kuda-kuda (*dachi*)

*Dachi* merupakan salah satu gerakan dasar yang sangat penting, karena Kuda-kuda (*dachi*) merupakan tumpuan dari semua gerakan (<http://shotokan.id/>) pukul 20.00 WIB. Berikut ini adalah macam-macam kuda-kuda yang di pelajari dalam Karate *shotokan*:

- 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) *Kiba – Dachi* : Kuda-kuda berat ditengah

#### 2.1.3.2 Pukulan (*Tsuki*)

*Tsuki* adalah gerakan yang tak kalah pentingnya dengan Kuda-kuda (*dachi*), karena pukulan sangat diperlukan untuk menyerang lawan selain



Geru atau tendangan (<http://shotokan.id/>). Berikut ini macam-macam pukulan (*tsuki*) dalam Karate:

- 1) *Oi-Tsuki-Chudan* : Pukulan yang dilakukan dengan kuda-kuda dasar secara bersamaan yaitu tangan yang melakukan sama dengan kaki melangkah ke depan pada saat melakukan pukulan, pukulan ke arah perut atau ulu hati.
- 2) *Oi-Tsuki-Jodan* : Pukulan yang dilakukan dengan kuda-kuda dasar secara bersamaan yaitu tangan yang melakukan sama dengan kaki melangkah ke depan pada saat melakukan pukulan, pukulan ke arah kepala.
- 3) *Kisame-Tsuki* : Pukulan ke arah kepala tetapi kaki tidak melangkah
- 4) *Gyaku-Tsuki* : Pukulan ke arah perut tetapi kaki tidak melangkah, pukulan yang dilakukan dengan kuda-kuda dasar secara bersama yaitu tangan yang melakukan, pukulan berlawanan dengan kaki kuda kuda.

#### 2.1.3.3 Tendangan (*Geru*)

Dalam menyerang lawan selain dengan Pukulan (*tsuki*) dalam Karate bisa juga dengan menggunakan tendangan (*geru*). Dengan macam dan bentuk yang beragam sesuai dengan kebutuhan dan situasi yang dihadapi. Pada umumnya *geru* digunakan pada pertarungan dengan jarak yang tidak terlalu rapat (<http://shotokan.id/>) pukul 20.00 WIB. Berikut ini adalah macam-macam *geru* 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 sasaran ke arah kepala.

#### 2.1.3.4 Tangkisan (*Uke*)

Tidak seperti tendangan atau pukulan, Pada tangkisan posisi badan haruslah menyamping atau segaris dengan kuda kuda (*dachi*). Hal ini dimaksudkan agar apabila pukulan (*tsuki*) atau tendangan (*geri*) luput dari tangkisan (*uke*) tidak mengenai badan (<http://shotokan.id/>) pukul 20.00 WIB. Berikut ini adalah istilah tangkisan dalam karate :

- 1) *Gedan Barai* : Tangkisan bawah atau tangkisan *Mae-Geri*, tangkisan dari atas ke bawah perkenaan adalah lengan bawah dan terusan jari kelingking, tangkisan dilakukan dengancara mengayunkan tangan dari dalam bagian atas ke arah luar bagian bawah, tangkisan di potong dengan kuda-kuda *zen-kutsu dachi*.
- 2) *Soto-Ude-Uke* : Tangkisan tengah yang datangnya dari belakang telinga, tangkisan dari dalam keluar sasarannya tulang ulnaris (tulang depan) dan berhenti sejajar dengan bahu.
- 3) *Uchi-Ude-Uke* : Tangkisan tengah yang datangnya dari bawah ketiak.
- 4) *Agi-Uke* : Tangkisan atas, tangkisan dari posisi kepalan di pingang arah kepalan menyudut ke atas dan siku tidak terbuka.

- 5) *Shuto-Uke* : Tangkisan tangan pedang, tangkisan dari dalam keluar sasarannya tulang ulnaris (tulang depan) dan berhenti sejajar dengan bahu.

#### 2.1.4 Prinsip-Prinsip Dasar Latihan

Seorang pelatih maupun atlet ketika melakukan latihan selalu berpegang teguh pada prinsip-prinsip latihan. Masalah ini sangat penting demi mempercepat tercapainya tujuan latihan bagi pelatih maupun atlet. Usaha-usaha untuk pencapaian suatu tujuan latihan haruslah menganut prinsip-prinsip latihan tertentu, baik secara umum spesialisasi suatu cabang olahraga. Prinsip-prinsip latihan tersebut terdiri dari : 1) latihan harus sepanjang tahun tanpa terseling / kontinuitas dalam latihan : 2) kenaikan beban latihan yang teratur / progresif : 3) individual : 4) interval : 5) *overload* : 6) spesialisasi : dan 7) variasi latihan (Suharno HP, 1986 : 19).

Agar latihan bisa efektif dan efisien, latihan hendaknya mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Menurut Suharjana (2013 : 40) bahwa prinsip-prinsip latihan meliputi : 1) adaptasi khusus (*Spesific Adaptation Demand*), 2) beban berlebih (*The Overload Principle*), 3) Beban Bertambah (*The Principle of Progressive Resistance*), 4) Spesifikasi atau Kekhususan (*The Principle of Spesificity*), 5) Individu (*The Principle of Individuality*) dan 6) Kembali Asal (*The Principle of Reversibility*).

Prinsip adaptasi khusus (*Spesific Adaptation Demand*). Dengan latihan secara normal, maka perhitungan jumlah tenaga yang diperlukan untuk melawan beban akan berkurang, hal ini disebabkan oleh adaptasi latihan. Prinsip beban berlebih (*The Overload Principle*), dapat dilakukan dengan pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan dengan

kemampuan yang bisa diatasi. Prinsip Beban Bertambah (*The Principle of Progressive Resistance*), dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. Progresif (kemajuan) adalah kenaikan beban latihan dibandingkan dengan beban latihan yang dijalankan sebelumnya. Peningkatan beban dapat dilakukan dengan psebelasbahan set, repetisi, frekuensi atau lama latihan.

Prinsip Spesifikasi atau Kekhususan (*The Principle of Specificity*), latihan yang dilakukan harus mengarah pada perubahan fungsional. Prinsip kekhususan meliputi kekhususan terhadap kelompok otot atau sistem energi yang akan dikembangkan. Latihan yang dipilih harus sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Prinsip Individu (*The Principle of Individuality*), pemberian latihan yang akan dilaksanakan hendaknya memperhatikan kekhususan individu, sesuai dengan kemampuan masing-masing, karena setiap orang mempunyai kemampuan yang berbeda baik secara mental maupun kebugarannya.

Prinsip Kembali Asal (*The Principle of Reversibility*), kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika tidak latihan. Kualitas otot akan menurun kembali apabila tidak dilatih secara teratur dan kontinyu. Karena itu rutinitas latihan mempunyai peranan penting dalam menjaga kebugaran yang telah dicapai.

Pelatih harus menguasai prinsip-prinsip latihan yang dapat digunakan sebagai pedoman melatih seperti menurut Mansur, dkk (2009 : 7) yang mencakup delapan prinsip latihan yaitu overload, *reversibility*, spesifikasi (*specification*), kemajuan (*progression*), variasi latihan (*variation*), perencanaan jangka panjang, perbedaan individu, penyesuain tubuh.

Prinsip perbedaan individu, setiap individu adalah pribadi yang unik, karenanya setiap individu akan berlatih yang sama sekalipun dengan hasil yang berbeda. Faktor-faktor yang menyebabkan perbedaan individu adalah bakat, kematangan, nutrisi, istirahat dan pemulihan, tingkat kebugaran jasmani, sakit dan kecederaan. Penyesuaian tubuh (adaptasi), tubuh akan beradaptasi terhadap latihan secara perlahan dan bertahap. Pemberian *overload* harus memperhatikan faktor adaptasi atlet. Tingkat adaptasi atlet sangat individual dan bersifat *spesifik*. Adapun ciri-ciri penyesuaian tubuh terlihat pada denyut nadi istirahat lebih lambat, pernafasan lebih lambat, kinerja lebih baik, semangat lebih baik, tidur relatif lebih lama dan mudah, serta tidak mudah lelah.

*Overload*, latihan dengan prinsip beban latihan bertambah selalu menggunakan FIW. F adalah huruf awal dari frekuensi. Frekuensi adalah banyaknya latihan perminggu. I adalah huruf awal dari Intensitas yaitu kualitas latihan atau ukuran untuk menunjukkan berat ringannya latihan. W adalah huruf awal dari waktu yaitu lamanya sesi latihan. Waktu sesi latihan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan aktivitas latihan tidak termasuk waktu latihan.

Prinsip *reversibility*, adalah prinsip mau dapat, lakukan yang artinya atlet akan kehilangan kemampuan karena menghentikan aktivitas latihan. Menghentikan latihan satu minggu berakibat penurunan kemampuan 3-5% dan untuk mengembalikan membutuhkan waktu 3 bulan.

Prinsip spesifikasi (*spesification*), program latihan apapun yang dibuat oleh pelatih, hendaknya disesuaikan dengan tuntutan fisik yang dibutuhkan cabang olahraga/event cabang olahraga. Program latihan harus spesifik

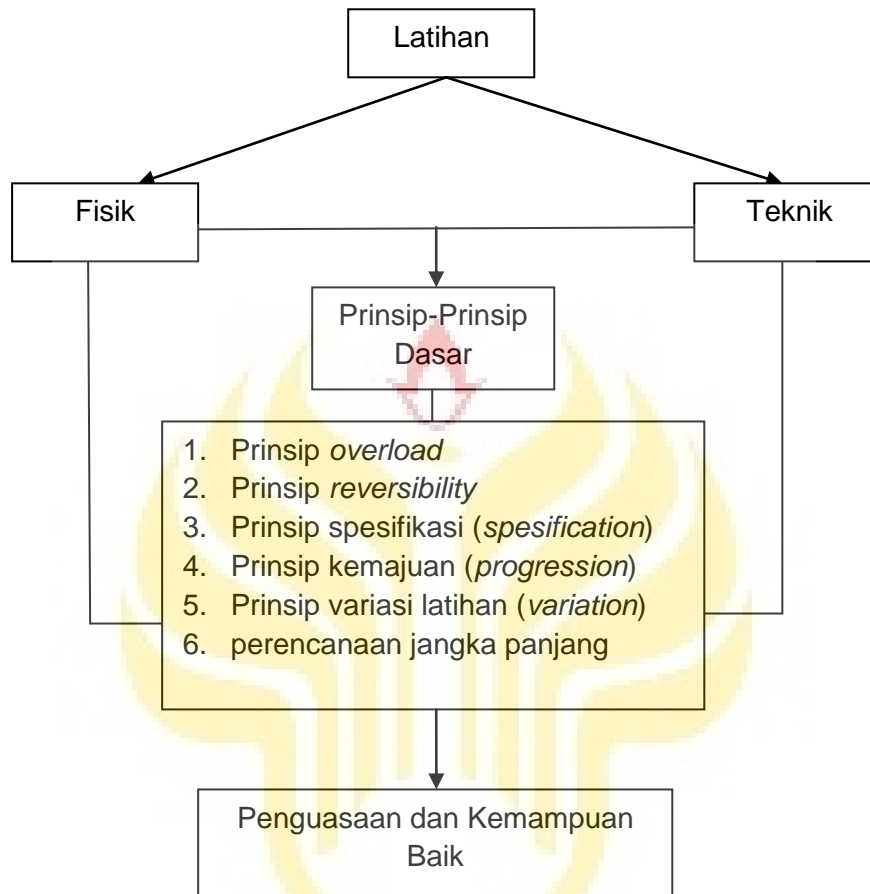
sesuai cabang olahraga, nomor cabang olahraga, kelompok otot yang terlibat, sistem energi yang digunakan, jenis kontraksi dan peran/posisi atlet.

Prinsip kemajuan (*progression*), hendaknya dilakukan secara bertahap dan terus menerus karena itulah jalan terbaik untuk dapat mencapai prestasi. Progresif mencakup frekuensi, intensitas dan durasi sesi latihan. Cara yang sangat mudah dan sederhana untuk dipantau pelatih adalah mencatat volume (lama) latihan perminggu, perbulan dan pertahun.

Variasi latihan (*variation*), hindari kebosanan latihan dan kejenuhan latihan. Sesi latihan yang monoton dan membosankan sebaiknya dihindarkan dalam penyusunan program latihan. Pelatih harus dapat menyiapkan latihan yang bervariasi untuk tujuan latihan yang sama. Kemampuan ini penting agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi. Perencanaan jangka panjang, pelatih harus menentukan tujuan jangka pendek, jangka menengah dan tujuan jangka panjang. Keterlibatan atlet, orangtua, atlet dan pihak-pihak yang berkompeten dalam kegiatan pelatihan sangat dibutuhkan. Tugas berat untuk mencapai prestasi tinggi menjadi lebih ringan karena ditanggung bersama.

Prinsip-prinsip latihan yang telah diterapkan secara optimal oleh setiap pelatih baik untuk latihan penguasaan teknik dasar (*kihon*) karate akan memperlihatkan suatu hasil dari latihan tersebut. Dalam latihan diperlukan adanya suatu evaluasi terhadap proses latihan dan hasil latihan sehingga dapat diketahui keberhasilan suatu program latihan yang telah diterapkan oleh setiap pelatih seperti menurut Suntoda (2009 : 2) bahwa evaluasi dapat berfungsi untuk melihat kemampuan tiap-tiap atlet sehingga dapat dikelompokkan berdasarkan tingkat kemampuan

### 2.1.5 Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Skema kerangka berfikir penguasaan teknik dasar karate

Seorang pelatih apakah itu karate, pencak silat ataupun cabang olahraga yang lain, mesti harus menguasai prinsip-prinsip dasar latihan. Yang menurut Mansur dkk (2009 : 7) prinsip-prinsip dasar latihan itu meliputi : perbedaan individu, penyesuaian tubuh, *overload*, *reversibility*, spesifikasi (*specification*), kemajuan (*progression*), variasi latihan (*variation*) dan perencanaan jangka panjang.

Adapun yang dimaksud Prinsip perbedaan individu ialah setiap individu adalah pribadi yang unik, karenanya setiap individu akan berlatih yang sama sekalipun dengan hasil yang berbeda, Penyesuaian tubuh (*adaptasi*) ialah

tubuh akan beradaptasi terhadap latihan secara perlahan dan bertahap, Pemberian *overload* harus memperhatikan faktor adaptasi atlet. Tingkat adaptasi atlet sangat individual dan bersifat *spesifik*. *Overload ialah* latihan dengan prinsip beban latihan bertambah selalu menggunakan FIW, Prinsip *reversibility* ialah prinsip mau dapat lakukan yang artinya atlet akan kehilangan kemampuan karena menghentikan aktivitas latihan, Prinsip spesifikasi (*spesification*) ialah program latihan apapun yang dibuat oleh pelatih, hendaknya disesuaikan dengan tuntutan fisik yang dibutuhkan cabang olahraga / event cabang olahraga, Prinsip kemajuan (*progression*) hendaknya dilakukan secara bertahap dan terus menerus karena itulah jalan terbaik untuk dapat mencapai prestasi, Variasi latihan (*variation*) untuk hindari kebosanan latihan dan kejenuhan latihan.

Sehingga ketika pelatih melatih apakah *kihon* (teknik dasar) karate apakah melatih fisik (kekuatan , kecepatan, kelincahan dll). Kalau semuanya itu sesuai dengan prinsip-prinsip dasar latihan, bisa dipastikan akan meningkat atau berkembang kemampuan fisiknya atau penguasaan tekniknya membaik.

## 2.2 Hipotesis

Berdasarkan pada landasan teori dan kerangka berpikir yang dijelaskan seperti tertulis diatas maka dapat ditarik suatu hipotesis yang menyatakan :  
Bahwa dengan latihan yang berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan maka "Tingkat kemampuan dan Penguasaan teknik dasar karate (*kihon*) di Dojo SMK IRMA Pekalongan adalah baik".



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data diatas, dapat diambil simpulan penelitian sebagai berikut:

5.1.1 Penguasaan atlet putra dojo karate SMK IRMA Pekalongan tahun 2016 dalam melakukan kuda-kuda (*dachi*), pukulan (*tsuki*), tendangan (*geri*), dan tangkisan (*uke*) yang meliputi *hachji-dachi*, *zen-kutsu dachi*, *ko-kutsu dachi*, *kiba-dachi*, *giyaku-tsuki*, *kizami-tsuki*, *oi-tsuki jodan*, *oi-tsuki chudan*, *maegeri*, *mawashi-geri*, *kekomi*, *keange*, *oshiro-geri*, *gedan-barai*, *ude-uke*, *uchi-uke*, *age-uke*, dan *shuto-uke* rata-rata masuk dalam kategori cukup yaitu 5-6. Hal ini membuktikan bahwa tingkat penguasaan teknik dasar atlet karate putra dojo SMK IRMA Pekalongan tahun 2016 tergolong kurang baik dikarenakan hanya dapat masuk dalam kategori cukup yaitu dengan rata-rata 5.687. dengan demikian tingkat penguasaan teknik dasar dojo SMK IRMA Pekalongan termasuk dalam kategori cukup.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan simpulan, maka saran penelitian adalah:

5.2.1 Disarankan kepada atlit sebagai wawasan untuk meningkatkan prestasi dalam karate dan juga untuk meningkatkan teknik dasar (*kihon*) karate sehingga dapat mendapatkan hasil maksimal.

5.2.2 Disarankan kepada pelatih apabila melatih, harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan yang meliputi : *overload*, *reversibility*,

spesifikasi (*spesification*), *progression*, *variation*, dan perencanaan jangka panjang.

5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pembanding dan lebih mengembangkan instrumen penelitian ini.



## Daftar Pustaka

- Abdul Wahid. 2007. *Shotokan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Perseda.
- Andi Suntoda. 2009. *Tes, Pengukuran, Dan Evaluasi Dalam Cabang Olahraga*.  
[http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.\\_PEND.\\_OLAHRAGA/195806201986011-ANDI\\_SUNTODA\\_SITUMORANG/Pntrn\\_Softball.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/195806201986011-ANDI_SUNTODA_SITUMORANG/Pntrn_Softball.pdf)
- Bermanhot Simbolon. 2014. *Latihan dan Melatuih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka
- FIK. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang: UNNES
- Gugun Arif Gunawan. 2007. *Beladiri*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mansur, dkk. 2009. *Materi pelatihan Fisik Level II*. Jakarta: Asdep Pengembangan dan Pembina Keolahragaan
- Sabeth, Muchsin. 1980. *Best Karate Comprehensif*. Jakarta. PT Indira.
- Shihan Achmad Ali. 2008. *Kurikulum Karate-Do Gojukai Indonesia Standar IKGA*. Makassar: Hasil Seminar Teknik IKGA di Singapura, Rotterdam dan Hongkong.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi revisi VI)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- .....2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- .....2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik Jilid 2 (Edisi Pertama)*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ski (Shotokan Karate Indonesia). Online at <http://shotokan/id> (accesed 04/08/16)
- Yamaguchi, Gogen. 1999. *Goju Ryu Karate do Kyohan by Gogen "The Cat" Yamaguchi*. Kanada: Harpess Bussiness Edition.