

BAB II

LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN MAWASHI GERI

A. Deskripsi Teori

1. Latihan *Plyometric*

a. Latihan

Sistem pelatihan di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1993:849) disebutkan bahwa, sistem berarti perangkat unsur yang secara teratur saling berkaitan sehingga membentuk totalitas. Pelatihan berarti proses, cara, pembuatan, melatih kegiatan atau pekerjaan melatih. Jadi sistem pelatihan merupakan proses yang secara teratur saling berkaitan dengan kegiatan melatih.

Menurut Harsono (2018) latihan merupakan suatu proses yang sistematis dan berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Sistem pelatihan di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1993:849) disebutkan bahwa, sistem berarti perangkat unsur yang secara teratur saling berkaitan sehingga membentuk totalitas. Pelatihan berarti proses, arah, pembuatan, melatih kegiatan atau pekerjaan melatih. Menurut Sukadiyanto dalam (Dewi:2021) menerangkan bahwa pada prinsipnya “latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.” Jadi sistem pelatihan merupakan proses yang secara teratur saling berkaitan dengan kegiatan melatih. Bahwa program latihan merupakan pedoman latihan yang bertujuan untuk menentukan tujuan latihan menentukan cara-cara yang efektif untuk mencapai tujuan dari latihan yang dilakukan. Program latihan adalah suatu alat bantu latihan dalam suatu cabang olahraga untuk waktu dan tujuan tertentu. Tujuan dari dari pelatihan itu sendiri adalah prestasi, termasuk dalam olahraga karate.

Prestasi merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik, dan kematangan psikis atau mental, sehingga aspek tersebut perlu dipersiapkan secara menyeluruh, sebab satu aspek akan menentukan aspek lainnya (Djoko Pekik Irianto, 2002:65). Latihan fisik merupakan latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kapasitas organ tubuh secara sistematis untuk mempersiapkan kondisi fisik seseorang menentukan kondisi seseorang. Dengan kondisi fisik yang prima, akan menunjang seorang atlet dalam melakukan latihan yang maksimal. Oleh karena itu latihan fisik harus dilakukan secara baik dan berkelanjutan untuk membentuk kondisi fisik seorang atlet dalam mempersiapkan diri menghadapi kompetisi serta untuk mendapatkan prestasi yang maksimal.

Latihan teknik merupakan lanjutan dari latihan fisik yaitu upaya untuk menyempurnakan teknik-teknik dasar dalam cabang olahraga tertentu yang diperlukan untuk mengembangkan otomatisasi motorik dan perkembangan neotro muskular. Latihan teknik sudah menuju kearah cabang olahraga tertentu. Setelah melakukan latihan teknik, maka dilanjutkan dengan latihan taktik yang bertujuan untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsir pada atlet. Apabila teknik-teknik gerakan telah dikuasai dengan baik, maka harus dikembangkan lagi melalui latihan taktik. Taktik merupakan cara seorang atlet untuk menguasai diri dan kemudian dituangkan dalam teknik-teknik dasar olahraga kemudian menjadi suatu cara yang baik untuk mendapatkan kemudahan dalam menghadapi pertandingan. Maka latihan taktik harus dikembangkan juga agar atlet mampu menemukan pola- pola tertentu secara optimal dan memiliki gerak yang sempurna.

Selain hal di atas, latihan mental juga sangat dibutuhkan oleh seorang atlet. Latihan mental ditekankan pada perkembangan emosional dan cara berfikir seorang atlet dalam menghadapi latihan maupun saat pertandingan berlangsung. Misalnya pada saat latihan tidak mudah menyerah, sportifitas, kejujuran, percaya diri, dan lain-lain. Sehingga

sikap yang sudah dilatih saat latihan, dapat digunakan dalam menghadapi suatu pertandingan.

b. Plyometric

Plyometric adalah latihan yang menghasilkan pergerakan otot *isometric* dan menyebabkan *reflex* regangan dalam otot. Perhatian latihan *plyometric* dikhususkan pada latihan yang menggunakan pergerakan otot-otot untuk menahan beban ke atas dan menghasilkan kekuatan atau kekuatan eksplosif. *Plyometrics* berasal dari bahasa Yunani “*plio*” dan “*metric*” yang masing-masing berarti “lebih banyak” dan “ukuran”. *Plyometrics* mengacu pada latihan-latihan yang ditandai dengan kontraksi otot yang kuat sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat dan dinamis atau peregangan otot yang terlibat.

Menurut Adhi, dkk. (2017) *plyometric* adalah “latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif.” Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang-ulang atau latihan reflek regang untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif.

Menurut Broto (2015: 175-176) mengatakan bahwa *plyometric* adalah “pelatihan teknik yang digunakan oleh atlet semua jenis olahraga untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak”.

Plyometric dapat dianggap sebagai otot cepat *fibers* dan saraf yang mengaktifkan mereka, mencakup berbagai latihan melompat-lompat dan dengan menciptakan program *plyometric* dengan memilih latihan yang benar dan perkembangan intensitas. Dengan asumsi semua latihan *plyometric* dilakukan secara maksimal. *Plyometric* prinsipnya memberikan beban otot yang terlibat. Metode latihan *plyometric* dapat meningkatkan daya ledak otot dengan bentuk kombinasi mempergunakan kekuatan dan kecepatan secara mendadak sebelum otot berkontraksi kembali atau suatu latihan yang memungkinkan otot-otot untuk mencapai kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Jadi

dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometric* mempunyai peran dan manfaat yang signifikan.

c. Prinsip-prinsip Latihan *Plyometric*

Prinsip Metode latihan *plyometric* menurut *Fabricius* (2011: 23) adalah otot selalu berkontraksi baik pada saat memanjang (*eccentric*) maupun memendek (*concentric*). Latihan *plyometric* bermanfaat untuk meningkatkan reaksi syaraf otot, eksplosif, kecepatan dan kemampuan untuk membangkitkan gaya (tenaga) ke arah tertentu.

d. Pedoman latihan *Plyometric*

Dalam latihan *plyometric* ada pedoman khusus yang harus diikuti agar latihan yang dilakukan lebih tepat dan efektif. Pedoman latihan *plyometric* antara lain:

1) Pedoman 1: Pemanasan dan Pendinginan.

Latihan *Plyometric* membutuhkan kelenturan dan kelincahan, maka semua latihan harus didahului dengan pemanasan dan pendinginan yang tepat dan memadai kurang lebih selama 15 menit. Pemanasan yang digunakan pada latihan ini adalah jogging selama 10 menit dan dilanjutkan dengan pendinginan dilakukan dengan berjalan selama 5 menit.

2) Pedoman 2 : Intensitas Tinggi

Kecepatan pelaksanaan dengan kerja maksimal sangat penting untuk memperoleh efek latihan yang optimal. Kecepatan perenggangan otot lebih penting dari pada besarnya perenggangan. Respon reflek yang dicapai makin besar jika otot diberi beban yang cepat. Karena latihanlatihan harus dilakukan dengan sungguh-sungguh (intensif).

3) Pedoman 3 : Beban Lebih yang Progresif

Pemberian beban yang tidak tepat dapat mengganggu keefektifan latihan bahkan menyebabkan cedera, jadi pemberian beban harus dilakukan secara progresif. Beban yang digunakan pada latihan ini

berupa berat badan siswa dari kemampuan maksimal selama enam puluh detik.

2. Karate

a. Pengertian Karate

Karate adalah suatu bela diri yang sangat menuntut suatu ketrampilan serta teknik-teknik dan rasa percaya diri yang tinggi, agar mampu menampilkan permainan yang baik serta konsisten dalam melakukan suatu pertandingan (Purba, 2016). Menurut Saleh Moch dalam Purba, (2016) bahwa karate adalah suatu teknik beladiri dengan tangan kosong yang praktis. Suatu metode latihan fisik dan mental yang resmi dan merupakan olahraga beladiri yang dapat dipertandingkan. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pengertian karate adalah olahraga bela diri yang menggunakan tangan kosong dan kaki untuk melumpuhkan lawan.

Dalam olahraga Karate terdapat tiga teknik utama, yaitu: *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus), dan *Kumite* (pertarungan). Diantara ketiga teknik utama tersebut nomor yang dipertandingkan dalam olahraga karate adalah nomor *kata* dan nomor *kumite*. Di Indonesia sendiri 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.

Untuk dapat berprestasi secara optimal seorang atlet karate dituntut untuk menguasai teknik dasar (*kihon*) dalam olahraga karate. Penguasaan teknik dasar (*kihon*) yang baik merupakan salah satu faktor penting dikuasai oleh setiap atlet karate agar dapat menguasai teknik *kata* maupun teknik *kumite*. Seperti yang dijelaskan Wahid (2007:47) mengatakan bahwa “*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*.” Adapun beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam olahraga karate adalah pukulan, tendangan, hantaman, tangkisan. Lebih lanjut Nakayama

(1996:15) mengatakan pukulan, pukulan cepat, tendangan dan tangkisan merupakan teknik dasar dalam karate, sebagaimana dikemukakannya bahwa “*Tsuki (punching), uchi (striking), keri (kicking), and uke (blocking) are the fundamental karate techniques*”.

b. Sejarah Karate

Tahun 1929, Gichin Funakoshi mengambil langkah-langkah *revolusioner* dalam perjuangannya yang ulet dan pantang menyerah untuk mengubah *Tote* menjadi *Karate-do*, sesuai karakter dan aksen masyarakat Jepang. Dengan demikian *Tote* atau Karate telah mengalami perubahan dari segi penampilan maupun isinya. Teknik asli *Okinawa* menjadi suatu seni perkasa Jepang baru. Pada era 1920-an dan permulaan tahun 1930-an, seni bela diri ini tambah disenangi oleh semua lapisan masyarakat di Jepang, antara lain; pakar hukum, seniman, pengusaha dan tak terkecuali para pelajar atau mahasiswa. Mereka sangat tertarik dan bersemangat dalam mempelajari seni perkasa ini. Populernya karate di kalangan pelajar atau mahasiswa sangat menguntungkan bagi perkembangan karate dan membantu merubah pandangan masyarakat dari karate ajaib dan penuh rahasia menjadi karate modern. Atas usahanya itu, Gichin Funakoshi kemudian diberi gelar “Bapak Karate Modern”.

Di Indonesia, karate masuk bukan dibawa oleh tentara Jepang melainkan dibawa oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air setelah menyelesaikan studinya di Jepang. Tahun 1963 beberapa mahasiswa Indonesia antara lain: Baud AD Adikusumo, Muchtar dan Karyanto mendirikan Dojo di Jakarta. Merekalah yang pertama memperkenalkan karate (aliran *Shoto-kan*) di Indonesia. Beberapa tahun kemudian berdatangan alumni Mahasiswa Indonesia dari Jepang seperti : Setyo Haryono (pendiri Gojukai), Anton Lesiangi (salah satu pendiri Lemkari), Sabeth Muchsin (salah satu pendiri Inkai) dan Choirul Taman turut mengembangkan karate di tanah air. Di samping alumni Mahasiswa, orang-orang Jepang yang datang ke Indonesia dalam

rangka bisnis ikut pula memberi warna bagi perkembangan karate di Indonesia. Mereka antara lain : *Matsusaki (Kushinryu-1966)*, *Oyama (Kyokushinkai-1967)*, *Ishi (Gojuryu-1969)* dan *Hayashi (Shitoryu-1971)*.

Di Indonesia, karate ternyata memperoleh banyak penggemar. Ini terlihat dari munculnya berbagai macam organisasi karate dengan berbagai macam aliran yang dianut oleh pendirinya masing-masing, dan pada tahun 1972 terbentuklah satu wadah organisasi karate baru yang bernama FORKI (Federasi Olahraga *Karate-Do* Indonesia). Sampai saat ini FORKI merupakan satu satunya wadah olahraga karate yang menjadi anggota KONI. FORKI terhimpun dari 25 perguruan dengan 8 aliran yang berwenang dan berkewajiban untuk mengelola serta meningkatkan prestasi karate di Indonesia.

Di Kalimantan Barat salah satu aliran karate yang bernama Gokasi adalah salah satu aliran pertama di Kalimantan Barat. Yang berkembang pada tahun 2002, dibawa pertama kali oleh Arman, Sensei, yang sebelumnya mendapatkan latihan Karate Goju dari Sensei Dodi Rochadi kemudian dari Shihan Bambang Irianto serta banyak belajar tentang filosofi Karate dari Sensei Rojali Agus Darma.

Dimulai hanya dari melatih 2 orang murid, kini Gokasi Kalimantan Barat sudah mulai berkembang di beberapa Kabupaten. Dengan kerja keras dan upaya dari Arman, Sensei untuk terus mengembangkannya. Walaupun bertempat tinggal yang jauh dipelosok dan jauh dari ibu kota provinsi, tapi tekad yang kuat, telah membawa perkembangan bagi Gokasi Kalimantan Barat.

Hal ini terbukti dengan telah berhasil lahirnya wasit – wasit Forki dari Gokasi Kalbar, dan telah berhasilnya digelar Kejuaraan Daerah Gokasi Kalimantan Barat. Dan juga telah berhasil dilahirkan para pemegang tingkatan DAN di Gokasi Kalimantan Barat.

Gokasi Kalimantan Barat adalah perguruan karate yang menitikberatkan pada tujuan utama latihan goju ryu sebagai seni bela diri, sehingga memfokuskan pada pengembangan teknik bela diri

Goju dan menyatukannya dengan filosofi Goju Ryu, diharapkan dapat menghasilkan karateka yang kuat, tapi berahlak mulia, sehingga banyak generasi muda dan berbagai lapisan masyarakat diKalbar yang tertarik dan mempelajari karate Goju Ryu dapat merasakan manfaatnya.

c. Aturan Karate

Adapun aturan pertandingan karate sebagaimana diatur oleh organisasi Karate Dunia dan Indonesia adalah:

1) Aturan Lapangan Karate

Ketika menggelar pertandingan karate, maka lapangan yang digunakan juga harus ada aturannya. Lapangan harus berupa matras dengan bentuk yang rata dan wajib aman dari resiko terjadinya bahaya apabila peserta terjatuh. Adapun ukuran dari lapangan karate yang disyaratkan adalah

- Panjang matras: 10 m
- Lebar matras: 10 m
- Tinggi matras: 1 m
- Material atau bahan: Eva spon dilengkapi density yang bagus.

2) Peraturan Wasit Karate

Sebagaimana yang telah diatur di FORKI DIY tahun 2015, ada tugas penting dari karate yang perlu dilaksanakan sesuai aturan yang memang telah disepakati. Adapun beberapa tugas seorang wasit karate ketika memimpin jalannya pertandingan karate adalah:

- Memimpin mulainya acara pertandingan karate dan mengakhirinya.
- Menunda pertandingan yang sudah berlangsung jika memang ada hal mendesak.
- Menilai peserta yang sudah bertanding sesuai pada apa yang telah juri putuskan.
- Menghentikan jalannya pertandingan karate apabila ada peserta yang cedera sangat parah atau sakit.

Namun, penghentian pertandingan ini bisa dilakukan jika memang sudah disetujui oleh para jogai atau juri dan setelah juri

memberikan nilai atas tendangan yang dilakukan oleh salah satu peserta karate.

- Berhak mengeluarkan peringatan ataupun keputusan yang didasarkan pada hasil diskusi para juri.
- Memutuskan pertandingan memiliki hasil seri.
- Mengumumkan siapakah yang menjadi pemenang atas hasil pertandingan yang telah dijalankan.

3) Peraturan Juri Karate

Sama halnya dengan pertandingan olahraga lainnya, karate juga memiliki juri yang menentukan siapakah pemenang dalam pertandingan berdasarkan hasil penilaian. Di dalam peraturan karate, ada beberapa juri yang akan menilai jalannya pertandingan.

Adapun juri-juri itu terbagi ke dalam 4 kategori di antaranya:

- Shunshin: Juri yang tugasnya adalah memimpin jalannya pertandingan karate.
- Tatami manager: Seorang juri dengan tugas mengawasi pertandingan selama berlangsung dari awal sampai akhir.
- Fukushin: Juri yang berperan penting dalam membantu wasit mengambil keputusan penting saat bertanding.
- Kansa: Juri yang berfungsi sebagai verifikator. Tugasnya adalah memeriksa apakah karateka telah membawa semua kelengkapan yang disyaratkan dalam pertandingan.

4) Peraturan Peralatan Karate yang Digunakan

Peraturan karate yang terakhir adalah setiap peserta yang bertanding wajib dibekali dengan beberapa peralatan penting untuk melindungi diri. Peralatan diri itu penting supaya peserta terlindungi dari berbagai hal yang membahayakannya.

Adapun peralatan yang wajib digunakan adalah:

- Seragam karateka lengkap dari atas sampai celana dan sabuk.
- Body protector yang berfungsi melindungi badan.
- Face mask yang fungsi sebagai pelindung kepala.

- Shin guard berperan untuk melindungi tulang kering peserta.
- Hand protector sebagai pelindung tangan.
- Gumshield untuk melindungi gigi.

3. Kumite

a. Pengertian Kumite

Kumite secara istilah berarti "pertemuan tangan" merupakan jenis latihan pada seni beladiri karate dimana dua orang karateka saling berhadapan (sparring) disituasikan sebagai musuh, dengan menggunakan teknik belajar dari kihon dan kata. Biasanya dilakukan oleh karateka tingkat lanjut (sabuk biru atau lebih), tetapi sekarang ada dojo yang mengajarkan kumite pada atlet tingkat pemula (sabuk kuning). Untuk aliran Shotokan di Jepang, kumite hanya dilakukan oleh atlet yang sudah mencapai tingkat dan (sabuk hitam). Setiap karateka diharuskan untuk dapat menjaga pukulannya supaya tidak mencederai lawan bertanding. Untuk aliran Kyokushin, Karateka sudah dibiasakan untuk melakukan kumite sejak sabuk biru. Praktisi Kyokushin diperkenankan untuk melancarkan tendangan dan pukulan sekuat tenaganya ke arah lawan bertanding. Untuk aliran Wado-ryu yang tekniknya terdiri atas kombinasi Karate dan Jujutsu, maka kumite dibagi menjadi dua macam, yaitu Kumite untuk persiapan Shiai, yang dilatih hanya teknik-teknik yang diperbolehkan dalam pertandingan, dan Goshinjutsu Kumite atau kumite untuk beladiri, semua teknik dipergunakan, termasuk jurus-jurus Jujutsu seperti bantingan, kuncian, dan menyerang titik vital.

Kumite secara harfiah berarti "pertemuan tangan". Kumite dilakukan oleh murid-murid tingkat lanjut (sabuk biru atau lebih). Tetapi sekarang, ada dojo yang mengajarkan kumite pada murid tingkat pemula (sabuk kuning). Sebelum melakukan kumite bebas (*jiyu kumite*) praktisi mempelajari kumite yang diatur (*go hon kumite*) atau (*yakusoku kumite*). Untuk kumite aliran olahraga, lebih dikenal dengan Kumite Shiai atau Kumite Pertandingan. Untuk aliran Shotokan di Jepang, kumite hanya dilakukan oleh siswa yang sudah mencapai tingkat dan (sabuk hitam).

Praktisi diharuskan untuk dapat menjaga pukulannya supaya tidak mencederai kawan bertanding. Kumite dibagi atas kumite perorangan dengan pembagian kelas berdasarkan berat badan dan kumite beregu tanpa pembagian kelas berat badan (khusus untuk putera). Sistem pertandingan yang dipakai adalah *reperchance* (*wuko*) atau babak kesempatan kembali kepada atlet yang pernah dikalahkan oleh sang juara. Pertandingan dilakukan dalam satu babak (2-3 menit bersih) dan 1 babak perpanjangan kalau terjadi seri, kecuali dalam pertandingan beregu tidak ada waktu perpanjangan. Dan jika masih pada babak perpanjangan masih mengalami nilai seri, maka akan diadakan pemilihan karateka yang paling ofensif dan agresif sebagai pemenang.

Dalam pertandingan karate nomor *kumite*, semua jenis serangan pukulan yang lakukan atau dilancarkan kepada lawan hanya akan menghasilkan satu poin saja baik itu mengenai sasaran atas maupun sasaran bawah. Hal ini sesuai dengan Peraturan Pertandingan *Kumite* (2012: 8) menjelaskan “*Yuko* (1 point): 1) Semua pukulan (*tsuki*) dilancarkan pada 7 area skor. 2) Semua hantaman (*uchi*) dilancarkan pada 7 area skor”. *kumite* diperlukan keterampilan teknik didalam penyerangan dan tangkisan. Teknik penyerangan yang digunakan pada saat *kumite* yaitu teknik pukulan, tendangan dan teknik bertahan yaitu teknik tangkisan.

Berbeda dengan teknik pukulan dalam pertandingan karate nomor *kumite*, teknik tendangan yang dilancarkan kepada lawan atau sasaran akan menghasilkan dua poin untuk arah lurus dan tiga poin untuk arah atas. Hal ini sesuai dengan Peraturan Pertandingan *Kumite* (2012: 8) menjelaskan:

Ippon (3 point):

- 1) Tendangan jodan, yang dimaksud jodan adalah muka, kepala dan leher.

2) Semua teknik yang bernilai skor yang dilancarkan pada lawan yang jatuh terlempar, jatuh karena kesalahan sendiri atau yang tidak berdiri pada kedua kakinya.

Wazza-Ari (2 point) :

Tendangan *chudan*, yang dimaksud *chudan* adalah Perut, dada, punggung dan samping.

Selain dapat menghasilkan poin yang besar, Serangan tendangan menghasilkan kekuatan yang lebih besar dari serangan pukulan (Nakayama, 1966: 136). Namun teknik serangan tendangan memiliki beberapa kelemahan, diantaranya sulit dilakukan, lambat, serta beresiko akan mudah ditangkis atau diserang balik oleh lawan. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang dijelaskan oleh J.B Sujoto (1996: 98) bahwa:

Walaupun kekuatan tendangan memiliki kekuatan yang besar, tendangan kurang lincah. Di samping itu kalau kita melakukan tendangan, tinggal salah satu kaki yang tetap menempel pada lantai (kecuali tendangan melompat) sehingga keseimbangan menjadi berkurang. Hal serupa juga dijelaskan oleh Nakayama (1986: 136) mengatakan bahwa “*When kicking, good balance is of primary importance because the body weight is supported by one only leg. This situation is aggravated at the instant the foot hits the target by the strong counter shock of the kick*”. Maksudnya, ketika menendang hal yang paling penting untuk diperhatikan adalah keseimbangan karena pada saat menendang berat tubuh hanya ditopang oleh satu kaki.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa serangan tendangan memerlukan keseimbangan dan kecepatan yang baik jika serangan tidak dilakukan dengan cepat dan tidak memiliki keseimbangan yang baik serangan tendangan akan beresiko untuk diantisipasi oleh lawan bahkan sulit untuk memperoleh poin. Seperti yang telah dijelaskan di atas, serangan pukulan dan serangan tendangan mempunyai keunggulan dan kelemahan masing-masing. Namun dari kedua teknik serangan tersebut belum diketahui dengan pasti teknik mana yang paling

efektif dan baik hasilnya dalam perolehan poin. Hal tersebut menimbulkan tanda tanya bagi penulis untuk menganalisis serta menelaah lebih jauh mengenai pengaruh teknik serangan pukulan dan teknik serangan tendangan terhadap perolehan poin dalam pertandingan karate nomor *kumite*. Karena berdasarkan pengalaman dan pengamatan peneliti di lapangan, banyak pelatih-pelatih terutama di Kalimantan Barat yang memiliki pendapat yang berbeda terhadap kedua serangan ini, diantaranya mengenai serangan mana yang lebih baik dan harus diajarkan. Banyak pelatih yang mengatakan bahwa untuk memenangkan pertandingan *kumite* hanya cukup dengan menguasai serangan pukulan saja dan ada juga pelatih yang mengatakan serangan tendangan lebih penting dikuasai dengan alasan poin yang didapat lebih besar. Pendapat-pendapat tersebut menurut peneliti merupakan justifikasi yang belum diketahui secara pasti kebenarannya dan harus diadakan penelitian lebih lanjut terhadap kedua jenis teknik serangan tersebut. Hal ini bertujuan agar karateka paham akan pentingnya kedua teknik tersebut dalam perolehan poin. Selain itu, peneliti berharap bahwa melalui pemahaman akan fungsi dan manfaat dari kedua jenis serangan tersebut, pembinaan olahraga karate menjadi semakin berkembang.

b. Nomor Kumite

Dalam olahraga karate ada dua nomor pertandingan yang dipertandingkan yakni nomor *kumite* dan *kata*. *Kumite* disebut juga perkelahian, pertandingan *kumite* merupakan pertandingan yang mengadu teknik, taktik, mental dan fisik dari dua atlet yang sedang bertanding. Dalam pertandingan *kumite* kriteria pemenang diambil dari keunggulan salah satu atlet yang memiliki keunggulan teknik dan taktik yang ditandai dengan keunggulan perolehan poin. Pengertian *kumite* sendiri menurut Wahid (2007: 83) menjelaskan:

Kumite adalah sebuah bentuk latihan dan pertandingan dimana orang saling berhadapan dalam suatu arena yang masing-masing saling mengadu teknik, fisik dan mental dalam bentuk suatu perkelahian dengan

tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat. Pertandingan *kumite* sendiri dibagi atas *kumite* perorangan, dengan pembagian kelas berdasarkan berat badan dan *kumite* beregu, tanpa pembagian berat badan. *Kumite* biasanya diberikan kepada murid-murid atau atlet yang dianggap sudah memiliki teknik dasar yang baik. Sujoto (1996: 152) mengatakan “Untuk menjadi pandai dalam *kumite*, kita sangat tergantung pada latar belakang latihan-latihan teknik dasar pukulan, tangkisan dan tendangan. Rangkaian teknik teknik dasar membentuk latihan kata dan juga membentuk latihan *kumite*”. Dalam proses pelatihan *kumite* sebelum melakukan *kumite* pertandingan (*kumite shiai*) atau *kumite* bebas (*jiyu kumite*), atlet harus mempelajari *kumite* yang diatur (*go hon kumite*) atau (*yakusoku kumite*) (Sagitaris, 2008: 88; Sujoto, 1966: 151).

c. Jenis-jenis Teknik *Kumite*

1) Teknik Dasar

- Basic pukulan
- Basic tendangan
- Basic *haray* / sapuan
- Basic bantingan
- Basic menyerang
- Basic menghindar
- Basic *steep* / *moving*
- Basic *blok* / *counter attack*

2) Teknik Lanjutan

- Variasi pukulan
- Variasi tendangan
- Variasi lanjutan teknik pra pertandingan dan pertandingan
- Variasi lanjutan bantingan dan *haray*
- Variasi lanjutan gerakan menyerang bertahan dan menghindar

d. Latihan Kumite

1) Basic Tangan (Menyerang)

Contoh latihan : berhadapan pemain 2 orang

- a) *Gysame tzuki.*
- b) *Gyaku tzuki.*
- c) *Gysame tzuki + gyaku tzuki* (di tempat dan maju).
- d) *Oi tzuki.*
- e) *Oi tzuki + gyaku tzuki.*
- f) *Gysame tzuki + gyaku tzuki + gysame tzuki.*
- g) *Gyaku tzuki + gysame tzuki + gyaku tzuki.*
- h) *Gysame tzuki + gyaku tzuki + oi tzuki.*

2) Basic Tangan (Menghindar / Mundur)

Contoh latihan : berhadapan pemain 2 orang

- a) Lawan menyerang *gysame* kiri di balas dengan mundur menangkis / blok *gyaku tzuki.*
- b) Lawan menyerang *gyaku tzuki* kanan di balas dengan mundur menyamping lalu dilanjutkan serangan *oi tzuki.*
- c) Lawan menyerang *gysame + gyaku tzuki* di balas dengan mundur melangkah ke belakang + menyerang *oi tzuki + gyaku tzuki* dan serangan lainnya.

3) Basic Kumite Kaki (Menyerang)

Contoh latihan : berhadapan 2 - 3 atlet

- a) *Mawashi geri* depan + belakang.
- b) *Mawashi geri* depan + belakang.
- c) *Kakato geri* depan + *kakato geri* belakang.
- d) Teknik tendangan kalajengking kiri dan kanan.
- e) *Ushiro geri.*

4) Basic Kumite Kaki (Menghindar Kesamping Kiri Kanan / Mundur)

Contoh latihan : berhadapan 2 - 3 atlet

- a) Lawan menyerang *mawashi geri* depan di balas dengan menghindar kesamping kiri + menangkis kaki dengan *gyaku tzuki.*

- b) Lawan *mawashi geri* belakang di balas dengan menghindar mundur menyamping kanan + membanting + *gyaku tzuki*.
- c) Lawan *kakato geri* depan di balas dengan menghindar mundur kesamping kanan + *gyaku tzuki*.
- d) Lawan *kakato geri* belakang di balas dengan menghindar kesamping kiri *blok* + *gyaku tzuki*.
- e) Menyerang *mawashi* ke depan lalu kaki depan di tangkis dan di putar kebelakang lalu lakukan *kakato geri* kaki belakang ke arah kepala lawan.

5) Basic Tangan dan Kaki (Menyerang)

Contoh latihan : berhadapan 3 - 5 atlet

- a) *Gysame tzuki* + *mawashi geri*.
- b) *Gysame tzuki* + *kakato geri*.
- c) *Gyaku tzuki* + *mawashi geri*.
- d) *Gyaku tzuki* + *ushiro mawashi*.
- e) *Mawashi* depan + *gyaku tzuki*.
- f) *Mawashi* depan + *uraken* depan.
- g) *Kakato geri* + *uraken* depan.
- h) *Kakato geri* + *gyaku tzuki*.
- i) Tipuan *haray* kaki depan + *mawashi* depan + *gyaku tzuki*.
- j) *Mawashi* depan + *haray* kaki depan + *gyaku tzuki*.
- k) Lawan melakukan *gysame* di balas dengan *counter mawashi* depan + *kakato geri* kaki depan.
- l) *Mawashi* / *kakato geri* depan + *oi tzuki* ke arah kepala lawan.

6) Basic Kaki dan Kaki (Menyerang)

Contoh latihan : berhadapan 3 - 5 atlet

- a) *Mawashi geri* kearah perut + *mawashi* ketas (1 kaki) kaki depan + belakang.
- b) *Mawashi* kearah perut + *kakato geri* (1 kaki).
- c) Tipuan *haray* kaki depan di angkat ke atas + *mawashi* depan.
- d) *Mawashi* depan + *ushiro mawashi* (memutar).

- e) *Mawashi* depan + *mawashi* depan (2x) ke arah kepala.
- f) *Mawashi* depan + *haray* depan + *mawashi* depan (1 kaki) depan.
- g) Tipuan *haray* depan + *kakato geri* (kaki depan).
- h) *Mawashi* kanan depan di lanjutkan kaki kiri menyamping + *kakato geri* kanan ke arah muka.
- i) *Moving haray* depan + *mawashi* + *kakato geri* (1 kaki).

7) Basic Bantingan

Contoh latihan : berhadapan 2 - 5 atlet

- a) Lawan menyerang serangan *gyaku tzuki* di balas dengan masuk *body moving* kesamping lalu banting.
- b) Lawan melakukan serangan *mawashi* kaki belakang dengan menghindar kesamping kiri lalu ambil kaki + banting + *gyaku tzuki*.
- c) Lawan melakukan serangan *kakato geri* depan di balas dengan memblok menghindar kesamping kanan lalu *gyaku tzuki*.

8) Basic *Haray* (Sapuan)

Contoh latihan : 2 - 5 atlet

- a) Lawan menyerang *mawashi* kaki depan di balas dengan menghindar sebelah kiri (daerah kosong lawan) + *haray* tarik + *gyaku tzuki*.
- b) Lawan melakukan *moving* bergerak kekanan +kaki kiri bergerak di lanjutkan kaki kanan kedepan langsung *haray*.

9) Basic *Steep / Moving*

Contoh latihan : 2 - 4 atlet

- a) *Steep / moving style kumite* depan + ke belakang.
- b) *Steep / moving style*.
- c) *Kumite* kesamping kiri dan kanan.
- d) *Moving* ganti langkah segi tiga.
- e) *Moving* menyamping + kedepan maju.
- f) Variasi.

g) *Steep / moving* dalam bertahan, menyerang dan *steep* menekan / *pressure* lawan.

h) Variasi latihan *haray* berhadapan untuk melatih bantingan.

10) *Basic Blok / Counter Attack*

Contoh latihan : 2 - 4 atlet

a) Lawan melakukan *Gysame Tzuki* di balas dengan masuk ke area badan lawan untuk membanting.

b) Lawan melakukan serangan *Gysame Tzuki* di balas dengan *counter mawashi* kaki depan.

e. Jenis-jenis Serangan Pukulan dalam Pertandingan *Kumite*

1) *Gyaku-zuki*

Teknik pukulan *gyaku-zuki* merupakan salah satu teknik pukulan yang sangat sering digunakan oleh para atlet *kumite* dan merupakan teknik andalan karena teknik pukulan ini dapat digunakan sebagai teknik serangan langsung maupun sebagai teknik serangan balasan. pengertian *gyaku-zuki* sendiri menurut Norris (2003: 61) mendefinisikan:

Gyaku-zuki adalah pukulan yang dilontarkan dengan putaran panggul, jika kaki kanan berada didepan maka pukulannya menggunakan tangan kiri, jika kaki kiri didepan maka pukulannya menggunakan tangan kanan, tangan yang digunakan untuk memukul berada disamping dada bawah.

2) *Kizami-zuki*

Kizami-tsuki atau biasa disebut pukulan jab merupakan pukulan yang dilontarkan secara langsung menghadang lawan. Nakayama (1996: 119) mengatakan “*The jab is also a kind of lunge punch. It is done by snapping the leading fist forward in a jab without moving the front leg, using hip rotation and the forward thrust of the rear leg to gain power*”. Maksudnya adalah pukulan menusuk ini juga disebut pukulan sergapan. Pukulan ini dihasilkan oleh ujung kepalan tangan yang dilecutkan kedepan tanpa menggunakan pergerakan dari kaki

bagian depan, gunakan putaran pinggul dan dorongan dari kaki belakang untuk mendapatkan tenaga tambahan.

3) *Oi-zuki*

Teknik pukulan *Oi-zuki* merupakan teknik pukulan yang biasa digunakan untuk menyerang lawan yang berada jauh pada jangkauan serangan kita. Nakayama (1966: 114) mengatakan: “*Oi-zuki is a punch delivered at the end of a long forward step*”. Maksudnya, *oi-zuki* adalah pukulan yang dihantarkan dari hasil langkahan yang panjang.

4) Serangan Kombinasi (*ropple*)

Teknik serangan kombinasi (*ropple*) merupakan teknik serangan pukulan yang terdiri dari dua serangan atau lebih, serangan kombinasi ini merupakan gabungan dari dua jenis serangan, baik dari jenis serangan yang sama atau dari 2-3 jenis serangan yang berbeda seperti *kizami-tsuki – gyaku-tsuki*, *Oi-tsuki – gyaku-tsuki* atau dari tiga jenis serangan yang berbeda seperti *kizami-tsuki – Oi-tsuki – gyaku-tsuki*. Tetapi walaupun merupakan serangan yang dihasilkan dari dua atau lebih serangan yang dikombinasikan, serangan kombinasi ini tetap hanya dapat memperoleh satu poin, sebagaimana dijelaskan dalam Peraturan Pertandingan Karate (2012: 8) tertulis “*Yuko (1 point) : 1. Semua pukulan (tsuki) dilancarkan pada 7 area skor.*” Artinya baik serangan kombinasi atau bukan selama itu merupakan teknik serangan pukulan maka hanya akan memperoleh satu poin saja.

f. Jenis-jenis Serangan Tendangan dalam Pertandingan *Kumite*

1) *Mae-Geri*

Mae-geri merupakan tendangan lurus kedepan mengarah ke perut dengan menggunakan bola kaki. Teknik tendangan ini merupakan teknik yang paling dasar dari teknik tendangan-tendangan lainnya. Adapun cara melakukan teknik tendangan *mae-geri* ini dijelaskan oleh Sujoto (1996: 100) menjelaskan: Tendangan ini juga dengan *chusoku* dan diarahkan ke daerah perut. Pertama tekuk lutut

kaki yang akan dipakai untuk menendang dan angkat lutut setinggi yang dapat dicapai. Kemudian langsung ditendangkan dengan cepat, keras, dan tajam kedepan.

2) *Mawashi-Geri*

Mawashi-geri sering juga disebut tendangan samping. Tendangan ini dapat dilakukan dengan bola kaki ataupun menggunakan punggung kaki. Jika tendangan ini mengarah punggung atau perut tendangan ini disebut tendangan *Mawashi-Geri chudan* sedangkan jika serangan tendangan ini mengarah pada kepala maka tendangan ini disebut tendangan *Mawashi-geri jodan*. Adapun cara melakukan teknik tendangan *mawashi-geri*, Nakayama (1966: 155) mengatakan: “*Either the front or the rear can deliver the kick. Swing the foot around your body in a large circle as you attack, rotating the hips. Kick with a snap of the foot, driving it from the outside inward*”. Maksudnya, baik yang didepan atau kaki yang dibelakang keduanya dapat digunakan untuk melakukan tendangan ini. Ayunkan kaki disekitar badan dengan putaran luas saat menyerang, gunakan putaran pinggul. Tendang dengan lecutan kaki, lakukan gerakan kaki dari luar ke dalam.

3) *Ushiro-Mawashi-Geri*

Ushiro-mawashi-geri merupakan teknik tendangan yang paling sulit dilakukan dari teknik-teknik tendangan lainnya. Tendangan ini hampir mirip dengan tendangan *mawashi-geri*. Jika teknik tendangan *mawashi-geri* merupakan tendangan yang dihasilkan dari ayunan kaki dari luar kedalam, teknik tendangan *ushiro-mawashi-geri* merupakan tendangan yang dihasilkan oleh ayunan kaki dari dalam keluar, yang dibantu oleh perputaran pinggul, yang berakhir pada lecutan kaki yang cepat. Keseluruhan rangkaian gerak tersebut harus dilakukan dalam satu gerakan yang tidak terputus. Tendangan ini menggunakan tumit kaki sebagai senjatanya, dan hanya dapat dilakukan pada sasaran atas atau muka.

4. Kata

a. Pengertian Kata

Kata, secara harfiah berarti bentuk, rupa, potongan atau corak. Dalam budo, *kata* lebih diartikan sebagai bentuk latihan khusus yang menjadi intisari sebuah jenis seni beladiri yang ditampilkan dalam rangkaian gerak dasar (*kihon*) yang disusun sedemikian rupa dalam sebuah standarisasi. Dalam *karate-do*, *kata* didefinisikan sebagai rangkaian *kihon* yang disusun melalui proses yang panjang pada masa lapau ke dalam sebuah bentuk khusus yang memiliki nilai keindahan, arti filosofis yang tinggi serta diatur oleh sebuah standarisasi yang baku dalam penerapannya.

Menurut Nakayama ada tiga hal yang menjadi esensi pokok dalam memainkan sebuah kata :

- 1) Tenaga, dicapai dengan pemahaman yang mendalam tentang *kihon* (gerak dasar) yang utuh dan sempurna, dilakukan dengan bantuan pernafasan yang benar agar dapat menghasilkan sebuah tampilan teknik yang kelihatan bertenaga maksimal, kime (*maximum output energy perfome*).
- 2) Irama, dicapai dengan penghayatan total arti *kata* sebenarnya, bentuk teknik, penguasaan dan pengaturan tempo, cepat-lambatnya gerakan. Pergerakan sebuah kata berdasarkan pada embusen (garis arah baku dari pergerakan sebuah kata) dan aplikasi gerakan teknik yang ada pada sebuah kata.
- 3) Keindahan, dicapai melalui peneguhan diri dalam dua hal, yaitu:
 - a) *Spirit* dari dalam, yaitu pemahaman mendalam tentang arti *historisfilosofis* dari kata yang dimainkan. Ekspresi wajah pada saat memainkan akan mempertegas hal itu dan aura akan terpancar keluar serta terlihat bagi yang menyaksikan.
 - b) *Spirit* dari luar, yaitu bahasa tubuh yang mampu menarik perhatian dalam mendukung esensi teknik gerak yang hendak disampaikan

pemainnya. Pergerakan dan perputaran pinggul serta keluwesan tubuh saat memainkan gerakan kata merupakan hal yang utama.

Pada awalnya Bapak Karate Modern, *Gichin Funakoshi* hanya memperkenalkan 15 kata yang dianggap paling cocok untuk metode latihan dasar karate aliran *Shotokan* di jaman modern. Kemudian beliau menciptakan 2 (dua) kata lagi yaitu *Taikyoku* dan *Ten No Kata*. Saat ini secara resmi aliran *Shotokan* memiliki 26 kata, yaitu : *Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan, Tekki Shodan, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Bassai - Dai, Kanku - Dai, Jion, Enpi, Gankaku, Jutte, Hangetsu, Bassai - Sho, Kanku - Sho, Chinte, Sochin, Nijushiho, Meikyo, Unsu, Gojushiho - Dai, Gojushiho - Sho, Wankan dan Jiin*.

Dalam aturan tradisional yang bersumber dari tradisi *Zen* dalam memainkan kata diwajibkan melakukan dua hal ini pada saat sebelum dan sesudah memainkan sebuah Kata :

1. *Yoi* / posisi siap
2. *Rei* / sikap penghormatan dalam posisi berdiri

b. Hal yang tak kalah pentingnya dalam peragaan sebuah Kata

Hal – hal lain yang tak kalah pentingnya dalam peragaan sebuah *Kata* adalah:

- *Kime* dan *Ki-Ai*
- *Chakugan* (fokus arah perhatian / pandangan yang tepat)
- *Dachi* (kuda – kuda)
- Sinkronisasi dan *Bunkai* yang sesuai dalam jenis *Kata* Beregu. *Bunkai* artinya aplikasi dari *Kihon* yang meliputi teknik dari sebuah *Kata* yang ditampilkan dalam sebuah pergerakan yang biasanya telah diatur sesuai kreasi yang sedemikian rupa dalam sebuah demo yang menarik.
- Sebagai tambahan perlu diketahui bahwa dalam beberapa perguruan Karate tradisional di Jepang dikenal “Emb “, yaitu penerapan teknik *Kihon* yang ada dalam *Kata* dalam bentuk pertarungan semi bebas tapi tetap diatur dalam Embusen yang baku serta dilakukan hanya secara

berpasangan. Bentuk Embu ini dalam *Shorinji Kempo* menjadi ciri khas yang membedakan penampilannya secara jelas dengan Karate.

c. Model Umum Pertandingan *Kata*

Dalam pertandingan *Kata* ada dua model umum yang dikenal, yaitu:

- 1) Sistem penyisihan kelompok, dimana semua peserta memainkan *Kata* secara bergiliran dalam dua babak saja. Pada babak pertama akan dipilih 10/5/3 peserta dengan nilai tertinggi untuk masuk pada babak kedua yang merupakan babak final, dimana peserta dengan nilai tertinggi yang akan keluar sebagai pemenang. Pertandingan ini adalah sistem pertandingan yang pertama kali dipakai dan menggunakan 5 orang juri sebagai penilai serta papan – papan nilai dengan angka sebagai alat bantu.
- 2) Sistem gugur, dimana para peserta hanya berhadapan dengan seorang lawan saja dalam sebuah babak. Tiap peserta mengenakan sabuk yang berbeda warna dan ada 3/5 orang juri yang membawa 2 buah bendera kecil yang sama dengan dua warna sabuk dari kedua kontestan digunakan sebagai alat bantu untuk menilai serta memilih satu orang sebagai pemenang. Sistem ini baru dipakai secara resmi oleh WKF mulai Kejuaraan Dunia pada tahun 2002 dan dikenal adanya pembagian dua kelompok *Kata* yang harus dimainkan secara berurutan , yaitu *Shitei Kata* (*Kata Wajib*) & *Tokui Kata* (*Kata Pilihan*).

d. Macam-macam Cara Melatih *Kata*

Dalam melatih *kata* terdapat berbagai macam cara, yaitu:

- 1) Berdasarkan pendekatan belajar teknik, dengan metode:
 - a) Bagian, belajar teknik melalui potongan-potongan/beberapa rangkaian gerakan yang ada, diulang-ulang terus-menerus, hingga seluruh gerakan yang ada.
 - b) Keseluruhan, mempelajari rangkaian teknik gerak secara utuh diulang-ulang terus-menerus dari awal gerakan hingga akhir, bukan potongan/beberapa rangkaian gerak.

- c) Campuran (bagian dan keseluruhan), metode ini merupakan campuran dari 2 metode sebelumnya. Dapat menggunakan metode A – B atau B – A – B menurut kebutuhan.
- 2) Berdasarkan pendekatan kebutuhan fisik (*biomotor*) yang dominan
- Berdasarkan kebutuhan fisik (*biomotor*) yang dominan, hampir semua kata membutuhkan:
- a) *Power* (daya ledak), merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang terfokus dan meledak pada setiap akhir gerak (*high explosive power*), dapat dilatih dengan latihan beban 10–12 pos dengan intensitas 40 – 60% RM dan dilakukan secepat-cepatnya dalam waktu 20” atau 20 gerakan. Atau dengan *plyometric* (latihan dengan beban berat badannya sendiri atau dengan beban *dumbles*).
 - b) *Power endurance*, merupakan kombinasi dari kekuatan, kecepatan dan daya tahan, yang ketiganya dibutuhkan dalam bermain kata, terutama pada kata-kata yang panjang.
 - c) Keseimbangan, dalam bermain kata keseimbangan yang sangat diperlukan adalah dalam hal bentuk dan keluaran tenaga baik dari gerakan tubuh bagian kanan maupun kiri.
 - d) Koordinasi, merupakan kombinasi dari seluruh komponen *biomotor*: kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan bentuk dan teknik yang dimainkan serta daya tahan.
- 3) Pendekatan fisik dan teknik, artinya semua komponen (fisik dan teknik) dibangun secara bersamaan, dalam waktu yang sama. Hal ini akan lebih efektif jika dilakukan dengan program yang benar.

5. Sarana Prasarana

Sarana dan prasarana olahraga merupakan modal utama dalam penyelenggaraan kegiatan olahraga, melalui peningkatan ketersediaan fasilitas olahraga berkualitas baik dan memadai dalam artian sesuai dengan standar kebutuhan ruang perorangan. Sarana dan prasarana olahraga adalah daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk jenis peralatan dan tempat

berbentuk bangunan yang digunakan dalam memenuhi prasaratan yang ditetapkan untuk melaksanakan program olahraga (Irawan, 2017).

Fungsi sarana dan prasarana olahraga adalah sebagai alat pendukung dan membantu kelancaran terlaksananya suatu kegiatan jasmani, dengan demikian akan terwujud suatu kegiatan jasmani yang berkualitas. Jika sarana dan prasarana memadai maka akan tercapai prestasi yang maksimal.

Sarana prasarana olahraga memiliki peran sebagai media maupun wadah dalam pembinaan dan pengembangan minat, bakat serta ketampilan siswa dalam bidang prestasi olahraga (Ahmad & Desi, 2014).

Dari uraian di atas yang dikemukakan oleh beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa sarana prasarana adalah fasilitas yang digunakan untuk menunjang prestasi baik digunakan saat latihan maupun pertandingan berupa peralatan dan gedung atau tempat olahraga.

a. Perlengkapan Umum Karate

Beberapa perlengkapan yang harus digunakan dalam olahraga karate ialah perlengkapan umum baju karate (*dogi*) dan sabuk (*obi*).

1) Baju Karate (*Dogi*)

Baju karate (*dogi*) biasanya terbuat dari bahan yang ringan dan mudah menyerap keringat



Gambar 2.1 Baju Karate

2) Sabuk (*Obi*)

Sabuk (*obi*) memiliki banyak warna dan dipakai sesuai dengan tingkatan pemakai. Berikut 7 tingkat sabuk (*obi*) karate beserta pengertiannya:

- Shiro Obi (Sabuk Putih)

Sabuk ini diartikan sebagai pemula atau awalan seorang karateka. Warna putih sendiri melambangkan kemurnian dan kesucian. Seorang pemula wajib mempunyai jiwa yang sabar saat memperdalam teknik gerakan awal karate.

- Kiro Obi (Sabuk Kuning)

Berlanjut ke sabuk kuning, yang merupakan level kedua dari seorang karateka pemula. Teori sabuk kuning adalah matahari bercahaya, yang memiliki makna siap berjumpa hari yang baru. Karateka yang sudah di fase sabuk kuning wajib mempunyai jiwa semangat yang kokoh.

- Sabuk Oranye

Berikutnya ada sabuk oranye, yang mencitrakan matahari bercahaya hangat. Seorang karateka sudah dapat merasakan rangkaian ilmu karate dari aspek pikiran serta fisik. Meski begitu, tak semua karateka bisa menggunakan sabuk oranye. Sebab, seorang karateka yang pakai sabuk oranye itu berarti sudah siap menuju tingkatan berikutnya.

- Modori Obi (Sabuk Hijau)

Setelah sabuk oranye, ada Modoroi Obi atau sabuk hijau. Untuk sabuk warna ini memiliki diambil dari filosofi rumput hijau, yang menandakan pertumbuhan yang seimbang.

Karateka yang telah bersabuk hijau mulai menuju ke tahap atas. Seorang karateka yang mengenakan sabuk hijau harus bisa menguasai ilmu karate lebih rinci, kemudian diiringi dengan keseimbangan kehidupan sekitarnya dalam menggunakan jurus bela diri.

- Ai Obi (Sabuk Biru)

Beranjak ke tingkatan selanjutnya, ada sabuk biru atau Ai Obi. Sesuai dengan warnanya, sabuk biru ini melambangkan warna laut dan samudera, yang mempunyai jiwa semangat besar, serta

harus bisa mengendalikan emosi, serta berani tanggung jawab diiringi meningkatkan kedisiplinan.

- Chao Obi (Sabuk Cokelat)

Setelah sabuk biru ada sabuk cokelat yang terdapat level berupa garis/strip. Level itu dibagi menjadi tiga tingkatan.

Adapun filosofi warna cokelat ini melambangkan tanah, yang berdampingan langsung dengan bumi. Sabuk cokelat ini mempunyai makna seorang karateka memiliki sikap yang rendah hati kepada sesama.

Jika belajar karate, wajib menghargai semuanya yang berpartisipasi dalam belajar ilmu karate. Sabuk cokelat ini tingkatan menuju ke sabuk paling senior.

- Kuro Obi (Sabuk Hitam)

Kuro Obi atau Dan merupakan sabuk teratas dalam karate. Biasanya sabuk ini berwarna hitam dan terdapat tingkatannya lagi di dalamnya.

Adapun tingkatan itu terbagi dari level 1 sampai 11. Jika sudah bertengger di sabuk hitam, berarti seorang karateka sudah memiliki ilmu karate yang sangat tinggi.



Gambar 2.2 Sabuk Karate

b. Peralatan Keamanan Pertandingan Karate

Keamanan merupakan faktor yang sangat penting dalam berolahraga disemua cabang olahraga. Perlengkapan ini bertujuan untuk mengurangi resiko cedera yang bisa didapat oleh atlet saat pertandingan. Beberapa perlengkapan keamanan dalam olahraga karate adalah:

1) Alat Pelindung Tangan (*hand protector*)

Alat pelindung tangan untuk bela diri karate adalah perlengkapan bela diri yang berfungsi sebagai alat pelindung bagian tangan. Alat pelindung tangan ini berupa sarung tangan dan berguna untuk melindungi bagian tulang tulang jari dan pergelangan tangan saat bertanding.



Gambar 2.3 *Hand Protection* (Alat Pelindung Tangan)

Sumber: olahraganesia.id

2) Alat Pelindung Kaki (*skin guard*)

Alat pelindung kaki ini fungsinya untuk melindungi kaki bagian tulang kering dari benturan, tusukan, tergelincir atau terjatuh saat pertandingan karate. Alat pelindung kaki ada dua tempat yang dilindungi yaitu bagian punggung kaki yang berupa sepatu dan pelindung tulang kering.



Gambar 2.4 *Skin Guard* (Alat Pelindung Kaki)

Sumber: olahraganesia.id

3) Alat Pelindung Kepala (*helm & face maker*)

Fungsi helm dan pelindung wajah yaitu untuk perlindungan bagian muka dan kepala dari benturan atau terjatuh saat bertanding karate. Pelindung wajah dan kepala ini terbuat dari busa yang tahan terhadap perubahan suhu tinggi dan tegangan.



Gambar 2.5 *Face macker* (Alat pelindung Kepala)

Sumber: olahraganesia.id

4) Alat Pelindung Badan (*body protector*)

Alat ini berfungsi untuk melindungi bagaian badan dari bahaya temperatur panas atau dingin yang ekstrim, benturan, mampu melindungi tulang dada dan gesekan. Alat ini didesain agar efek dari pukulan ke bagian dada dan bagian samping badan bisa lebih berkurang.



Gambar 2.6 *Body Protector*.

Sumber: olahraganesia.id

5) Alat Pelindung Gigi (*gum shield*)

Fungsi alat ini untuk melindungi bagian gigi dari benturan keras yang bisa membuat gusi cedera atau bahkan gigi rontok. Alat ini terbuat dari plastik agar mudah digunakannya.



Gambar 2.7 *Gum Shield* (Pelindung Gigi)

Sumber: olahraganesia.id

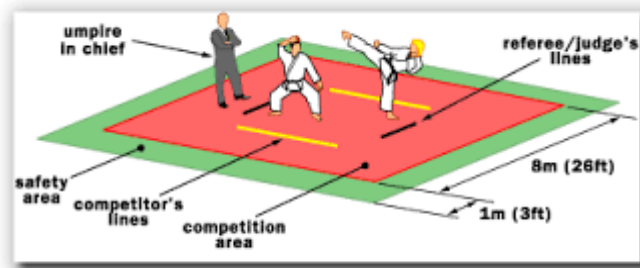
c. Lapangan Pertandingan Karate

Ukuran luas lapangan pertandingan karate yakni pada lantai seluas 8 x 8 meter, beralas papan atau matras di atas panggung dengan ketinggian 1 meter dan ditambah daerah pengaman berukuran 2 meter pada tiap sisi.

Arena pertandingan harus rata dan terhindar dari kemungkinan menimbulkan bahaya.

Pada Kumite Shiai yang biasa digunakan oleh FORKI yang mengacu peraturan dari WKF, idealnya adalah menggunakan matras dengan lebar 10 x 10 meter. Matras tersebut dibagi kedalam tiga warna yaitu putih, merah dan biru. Matras yang paling luar adalah batas jogai dimana karate-ka yang sedang bertanding tidak boleh menyentuh batas tersebut atau akan dikenakan pelanggaran.

Batas yang kedua lebih dalam dari batas jogai adalah batas peringatan, sehingga karate-ka yang sedang bertanding dapat memprediksi ruang arena dia bertanding. Sisa ruang lingkup matras yang paling dalam dan paling banyak dengan warna putih adalah arena bertanding efektif.



Gambar 2.8 Lapangan Pertandingan Karate

Sumber: <https://penjaskes.co.id/>

6. Teknik-Teknik Dalam Karate

Pembelajaran olahraga bela diri karate adalah pertama-tama harus menguasai kihon. Kihon adalah hal tersulit dalam belajar karate karena kemungkinan bagi mereka yang berlatih, kihon dianggap tidak menarik kemudian juga akan merasa bosan karena terus-terusan berlatih kihon. Tetapi dengan belajar kihon dengan tekun dan secara terus-menerus, kita akan menyadari betapa pentingnya latihan kihon itu. Latihan Kata dan Kumite tanpa kihon merupakan pemborosan waktu (Purba, 2015)

Menurut Purba (2015) teknik-teknik dasar karate yang digunakan dalam kumite maupun kata lumayan banyak yaitu meliputi kuda-kuda (*dhaci*), tangkisan (*uke*), tendangan (*geri*), pukulan (*tsuki*), dan semua gerakan tubuh yang digunakan dalam kata dan kumite. Hal-hal yang harus diperhatikan seorang karateka dalam melatih kihon adalah sebagai berikut:

- a. Bentuk (*form*): keseimbangan dan stabilitas sangat penting dalam latihan dasar.
- b. Kekuatan dan kecepatan (*power & speed*): teknik karate tidak akan berarti tanpa “kime”, yaitu memusatkan/ menyalurkan tenaga sebesar mungkin pada titik sasaran
- c. Pemusatan tenaga dan kondisi relax (*Concentration and relaxation on power*): tenaga maksimal tidak akan didapatkan dalam teknik karate jika hanya mengandalkan kekuatan otot-otot lengan waktu memukul atau

otot-otot kaki saja dalam menendang. Tenaga yang maksimal akan didapatkan dari berbagai bagian tubuh yang disalurkan ke arah sasaran.

- d. Mengencangkan otot-otot (*Strengthening muscle power*): seorang karateka jangan hanya mengerti prinsip-prinsip kihon saja, tapi harus juga tahu menggunakan otot-otot mana saja yang digunakan daengan mengencangkannya untuk menunjang suatu teknik karate, serta kapan dilemaskan kembali.
- e. Irama dan waktu (*Rhythm and timing*): setiap gerakan karate mempunyai irama tersendiri dimana setiap karate harus mengenal dan memahaminya.
- f. Pinggul: perputaran pinggul akan menambah tenaga pada gerakan karate. Makin dekat titik pusat berat ke pinggul akan membuat fondasi yang kuat, gerakan yang stabil, keseimbangan yang baik serta bentuk yang baik.
- g. Pernafasan: seorang arateka harus bisa melakukan koordinasi antara pernafasan dengan teknik karate.

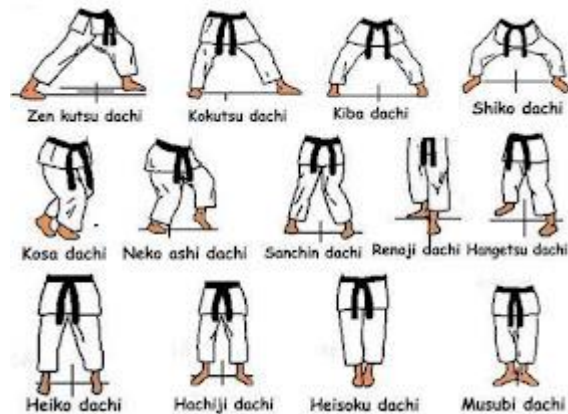
Berikut adalah beberapa bentuk teknik dasar karate:

a. *Dachi* (Kuda-Kuda)

Kuda-kuda adalah elemen penting pada olahraga manapun. Hal-hal berikutini sangat erat hubungannya dengan bentuk kuda-kuda yang baik, antara lain: a) saat menyerang atau bertahan, keseimbangan harus terjaga dengan baik; b) putar pinggul saat melakukan suatu teknik; c) setiap teknik dilancarkan dengan kecepatan yang maksimal; dan d) pastikan otot-otot yang digunakan pada saat menyerang atau bertahan bekerja secara harmonis.

Karena itu, pertimbangan yang pertama dalam karate adalah pembentukan kuda-kuda yang kokoh. Berikut ini adalah kuda-kuda yang utama pada karate: a) *shizen -tai* (posisi netral, atau posisi waspada); b) *zenkutsu dachi* (kuda-kuda depan); c) *kokutsu dachi* (kuda-kuda belakang); d) *kiba dachi* (kuda-kuda tengah/kuda-kuda dengan kaki dibuka lebar); e) *shiko dachi* (kuda-kuda persegi empat); f) *fudo dachi* (kuda-kuda mengakar); g) *neko ashi dachi* (kucing berdiri); h) *sanchin*

dachi (kuda-kuda jam pasir); dan i) *hangetsu dachi* (kuda-kuda bulan sabit).



Gambar 2.9 *Dachi* (Kuda-Kuda)

Sumber: : <https://penjaskes.co.id/teknik-karate/>

b. *Uke* (Tangkisan)

Hal yang perlu diperhatikan dalam membela diri yaitu bentuk, arah atau lintasan dari serangan lawan, posisi (sikap tangan, kuda-kuda, dan tubuh), gerak untuk membela, dan teknik tangkisan yang sesuai dengan serangan lawan. Anggota badan yang dapat dipergunakan untuk menangkis adalah lengan (dengan satu lengan atau dua lengan dan kaki). Dasar-dasar tangkisan adalah sebagai berikut: a) *Gedan Barai* (tangkisan pukulan atau tendangan ke arah perut); b) *soto uke* (tangkisan dari luar); c) *uchi uke* (tangkisan dari dalam); d) *age uke* (tangkisan mengangkat ke atas); dan e) *shuto uke* (tangkisan dengan sisi telapak tangan).

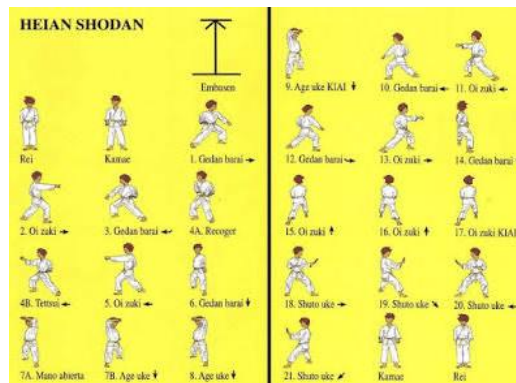


Gambar 2.10. *Uke* (Tangkisan)

Sumber: <https://penjaskes.co.id/teknik-karate/>

c. *Tsuki* (Pukulan)

Teknik memukul lurus ke depan terdiri dari tiga jenis sasaran, yaitu: a) pukulan atau tinjauan lurus ke tengah (*chudan tsuki*) dengan sasaran ulu hati atau perut; b) pukulan lurus ke atas (*jodan tsuki*) dengan sasaran mulai dari kemaluan ke bawah. Berdasarkan cara melepas pukulan, *tsuki* dapat dibagi sebagai berikut: a) *oi tsuki* adalah pukulan dimana tangan yang memukul sama dengan kaki yang maju; b) *gyaku tsuki* adalah pukulan dimana tangan yang memukul berlawanan dengan kaki yang maju; c) *ren tsuki* adalah pukulan beruntun secara cepat dua atau tiga kali dengan tangan yang bergantian; d) *dan tsuki* adalah pukulan beruntun dengan yang sama secara cepat, dua atau tiga kali; dan 5) *morote tsuki* adalah pukulan dengan dua tangan sekaligus.



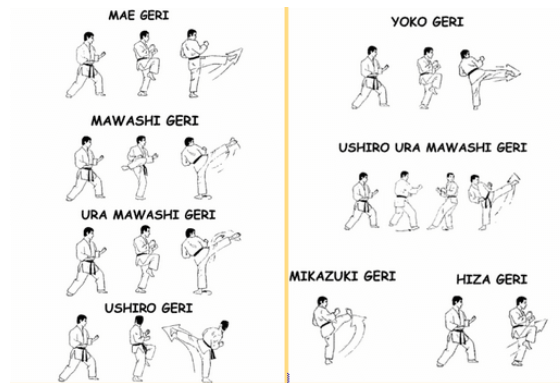
Gambar 2.11 *Tsuki* (Pukulan)

Sumber: <https://penjaskes.co.id/teknik-karate/>

d. *Geri* (Tendangan)

Menendang sangat penting pada karate, seperti halnya dengan teknik-teknik tangan. Pada dasarnya tendangan mempunyai tenaga yang lebih besar daripada pukulan. Keseimbangan yang baik sangat penting, tidak hanya disebabkan karena berat badan hanya ditahan oleh satu kaki, tetapi juga disebabkan karena guncangan yang terjadi setelah tendangan mengenai sasarannya. Untuk itu diperlukan kaki tumpuan yang mantap dan mempunyai kekuatan yang cukup untuk mempertahankan keseimbangan badan.

Beberapa teknik tendangan sebagai berikut: a) *mae geri*: tendangan dengan *chusoku* dan diarahkan ke daerah perut; b) *mawashi geri*: tendangan melingkar ini dengan *chusoku*; c) *yoko geri*: tendangan kesamping ini diarahkan ke daerah perut, leher dengan menggunakan sokuto; d) *ushiro geri*: tendangan ini diarahkan ke belakang dengan menggunakan kakato; dan e) *ushiro mawashi geri*: tendangan melingkar ke belakang ini juga menggunakan tumit.



Gambar 2.12 *Geri* (Tendangan)

Sumber: <https://www.materiolahraga.com/>

7. *Mawashi-Geri*

Mawashi geri dapat diterjemahkan sebagai "tendangan berputar", meskipun terkadang juga disebut sebagai tendangan memutar. Ini adalah tendangan yang digunakan dalam seni bela diri Jepang.

a. Teknik

Mawashi geri dapat dieksekusi dari berbagai posisi, dan ada beberapa metode eksekusi yang tepat. Teknik ini terutama digunakan dalam *Karate*, *Jujutsu*, *Kenpo* dll. Posisi eksekusinya yang selalu konsisten adalah tendangannya dilakukan ke dalam dan pada sudut yang mana saja dari sejajar dengan lantai hingga 45 derajat ke atas. Secara umum, ini adalah tendangan samping yang dilakukan dengan kaki. Idealnya, kaki yang berada di tanah saat melakukan tendangan mengarah langsung ke arah lawan, namun berjarak 90 hingga 45 derajat dari lawan juga dapat diterima.

b. Variasi

Jika *mawashi geri* dilempar dengan kaki depan, maka kaki depan tersebut lurus ke atas dari tanah, bergerak ke posisi dengan lutut ditekuk ke belakang dan menunjuk ke area sasaran yang diinginkan pada lawan. Tanpa berhenti, kaki bagian atas berputar ke dalam sesuai sudut mana pun tendangan akan dilempar, dan terakhir, kaki bagian bawah bergerak keluar untuk menyerang lawan, lalu segera masuk kembali.

Jika tendangan dilempar dari kaki belakang, tersedia pilihan lain. Kaki belakang terangkat dengan lutut ditekuk dan mengarah ke samping, dan seluruh tubuh berputar seiring lutut berayun ke depan. Perputaran badan dan gerakan lateral tungkai menambah momentum tungkai bawah yang bergerak masuk dan keluar sama seperti di atas.

Variasi terakhir yang mungkin terjadi ada pada kaki itu sendiri. Seseorang dapat menyerang dengan punggung kaki (dengan pergelangan kaki dan jari kaki diluruskan), atau dengan bola kaki (pergelangan kaki dan jari kaki ditekuk ke belakang). Sebagai alternatif, seseorang dapat melupakan penggunaan kaki sepenuhnya, dan sebagai gantinya menyerang dengan tulang kering.

c. Target

Sasaran umum tendangan ini meliputi kepala (terutama dalam kompetisi), serta lutut dan tulang rusuk yang melayang. Praktisi *karate Kyokushinkai* biasanya menggunakan serangan *mawashi geri* rendah untuk menyerang paha lawan sedangkan gerakan ini kurang umum pada gaya lainnya.

Ada banyak versi tendangan lokomotif.

Seni bela diri memiliki banyak metode berbeda dalam melancarkan tendangan lokomotif. Salah satu metodenya adalah dengan mengangkat lutut, lalu dengan cepat membalikkan pinggul dan menggerakkan kaki keluar dari lutut untuk melancarkan serangan dengan bola kaki.

Seiring berlalunya waktu, beberapa sekolah seni bela diri juga berlatih menendang tendangan memutar dengan tulang kering, yang selalu menjadi metode pilihan *Muay Thai*.

Titik kontak populer lainnya adalah dengan punggung kaki, yang, demi alasan keamanan, biasanya dilakukan saat sparring di sekolah seni bela diri.

Saat ini sudah semakin banyak ahli bela diri yang berlatih 'tendangan memutar', disinilah praktisi akan mengangkat kaki penyerangnya lebih tinggi dari sasaran yang dituju, kemudian mereka

akan mengeksekusi tendangan tersebut dengan gerakan memotong ke bawah. Ini adalah serangan yang sangat efektif terhadap paha.

8. Tendangan *Mawashi-Geri*

Tendangan *Mawashi Geri* adalah teknik tendangan yang relatif tidak terlalu sulit diperagakan sehingga tendangan ini sangat umum digunakan dalam pertandingan kumite. Selain itu *mawashi geri* juga merupakan tendangan yang sangat kuat bila digunakan ketika penempatan waktunya (timing) tepat. Sedara rinci, latihan cara melakukan teknik tendangan *mawashi geri*, pertama dari posisi siap *kamai-te* (tangan di depan). Kedua angkat kaki setinggi pinggang, telapak dan jari kaki ditekuk mengarah ke target kepala lawan. Ketiga lecutkan kaki dengan diikuti perputaran pinggul dan kaki penopang harus menjaga keseimbangan badan. Keempat tarik kembali ke posisi awal dengan tangan tetap diatas untuk melindungi serangan balasan. Dan yang kelima kembali ke posisi *kamai-te* dengan tangan di depan siap untuk melancarkan pukulan ataupun tangkisan jika lawan balik menyerang (Sagitarius, 2010:63). Tendangan *mawashi geri* merupakan teknik yang sangat penting yang diutamakan harus dikuasai oleh seorang atlet karate karena teknik tendangan ini bisa digunakan untuk menyerang lawan maupun untuk memotong serangan lawan. Selain itu *mawashi geri* juga kerap digunakan untuk mengejar perolehan poin bahkan membalikkan keadaan bila seorang atlet perolehan poinnya tertinggal.

Untuk meningkatkan kecepatan diperlukan keseimbangan. Untuk menjaga keseimbangan, diperlukan kecepatan. Dua hal ini tak dapat dipisahkan. Dengan memperhatikan tempo yang tepat dalam melancarkan teknik tendangan, akan dihasilkan kekuatan yang besar. Agar tendangan berhasil, kita harus memperhatikan faktor-faktor kestabilan, keseimbangan, kecepatan, tempo, dan kekuatan. Pada waktu menendang kita harus mempunyai semacam perasaan bahwa kita menendang dengan kaki dan pinggul, bukan dengan kaki saja.

Pertandingan karate, seorang atlet atau yang disebut “karateka” dia akan melancarkan serangan baik berupa pukulan maupun tendangan. Setelah mengamati beberapa pertandingan yaitu pada Kejuaraan Karate PORPROV, penulis berasumsi bahwa teknik serangan tendangan *mawashi geri* merupakan teknik yang sering digunakan saat bertanding. Penulis mencatat serangan tendangan *Mawashi geri* memiliki prosentase cukup tinggi, yaitu 73%, disusul dengan teknik tendangan *takato geri* 22%, dan teknik tendangan lainnya sebesar 5%. Akan tetapi, seorang atlet tidaklah cukup bila hanya memiliki teknik yang baik, tetapi harus ditunjang dengan kondisi fisik yang baik pula untuk menunjang tekniknya tersebut. Maka dari itu haruslah seorang atlet berlatih secara berkelanjutan agar memiliki teknik tendangan *mawashi geri* yang cepat sehingga bisa menghasilkan poin.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa tendangan *mawashi* adalah tendangan samping, dimana lontaran yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar kedalam, dengan sasaran yang ada di depan atau samping. Gerakan *mawashi-geri* dalam olahraga karate dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2.13 Teknik Tendangan *Mawashi-Geri*

Sumber: jurnal skripsi

B. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan dalam kajian teori yang dikemukakan. Hasil dari penelitian yang relevan ini adalah

1. Permasalahan dalam skripsi ini adalah seberapa besar kemampuan tendangan mawasi geri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam melakukan tendangan mawasi geri di SMP Negeri 2 Sintang. Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini 25 orang sampel penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler karate SMPN 2 Sintang berjumlah 25 orang. Dalam ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler karate di sekolah SMPN 2 Sintang yang berjumlah 25 orang di jadikan sebagai sampel penelitian. Sampel harus melakukan pemanasan terlebih dahulu, setelah itu sampel melakukan gerakan kelenturan pinggul dengan jarak tempuh 25m dan kemudian sampel melakukan tendangan mawasi geri . penelitian ini memiliki norma penilaian tendangan mawasi geri atlet yang terdiri dari skor, katagori, putra dan putri. Hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut : kategori baik sekali 2 orang atau 8%, kategori baik 5 orang atau 20%, kategori cukup 2 orang atau 8%, kategori kurang 11 orang atau 44% dan kategori kurang sekali 5 orang atau 20%.
2. Hasil penelitian dari Jujur Gunawan Manulang (2018), dengan judul “hubungan antara power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan mawasi geri pada kohai dojo wadokai ilir barat 1 kota palembang” hasil penelitian ini adalah hasil penelitian dapat disimpulkan pada uji normalitas data yang diperoleh berdistribusi normal. Pada uji hipotesis di peroleh data hitung 4,657 data tabel 0,648 dengan taraf 0,10% untuk jumlah sampel 32, karena tabel maka H_0 Hipotesis diterima. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada hubungan power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan mawasi geri pada kohai dojo wakodai ilir Barat 1 kota palembang.

3. Hasil penelitian dari Rajidin dan Ramdan Amrullah (2018) dengan judul “perbandingan latihan menendang menggunakan alat pemberat kaki (ankle weight) dan karet ban terhadap kecepatan tendangan mawasi geri” hasil penelitian ini adalah hasil penelitian tersebut dapat ditarik simpulan bahwa terdapat pengaruh hasil latihan ankle wight dan karet ban terhadap kecepatan tendangan mawasi geri pada UKM karate IKIP PGRI. Pengaruh peningkatan kecepatan tendangan mawasi geri yang ditimbulkan oleh latihan dengan karet ban lebih baik daripada latihan ankle wight. Dengan rata-rata peningkatannya adalah 1.39 dan 0,0009. Ada perbedaan pengaruh antara latihan ankle wight dan karet ban terhadap pengaruh peningkatan kecepatan tendangan Mawasi geri pada UKM Karate IKIP PGRI. Pengaruh peningkatan kecepatan tendangan mawasi geri pada mahasiswa yang memiliki panjang tungkai rendah lebih dari mahasiswa panjang tungkai tinggi rata-rata peningkatannya yaitu 0,000275 dan 0.00025. tidak adanya interaksi antara latihan dengan ankle wight dan karet ban terhadap peningkatan kecepatan tendangan mawashi geri pada UKM Karate IKIP PGRI. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa $F_{hitung} = 0.78125$ dengan $F_{tabel} = 4.08$. maka ($F_{hitung} < F_{tabel}$).

C. Kerangka Berpikir

Menendang dalam cabang olahraga karate adalah salah satu komponen yang sangat penting harus dikuasai oleh setiap atlet. Agar dapat melakukan tendangan yang keras dan cepat dibutuhkan power tungkai yang baik, semakin baik power tungkai yang dimiliki maka semakin mempermudah dalam melakukan tendangan. Untuk mendapatkan power tungkai yang baik dapat dilatih dengan latihan *plyometric Spit Squat Jumps* dan *Front Cone Hops*. Pada saat menendang memerlukan kontraksi dan reaksi otot tungkai yang kuat dan cepat, maka komponen kecepatan dan kekuatan sangat diperlukan dalam cabang olahraga karate. Kecepatan dan kekuatan salah satu komponen terjadinya power, sebab power merupakan hasil kali kecepatan dan kekuatan. Pada saat menendang otot yang digunakan adalah otot tungkai, dan untuk

meningkatkan power otot tungkai dapat menggunakan treatment tersebut. Dengan demikian diduga ada pengaruh latihan *plyometric Split Squat Jumps* dan *Front Cone Hops* terhadap power tungkai.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, setelah peneliti mengemukakan landasan teori dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2010:96). Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006:71) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban sementara yang harus dibuktikan kebenarannya yang disesuaikan dengan kenyataan-kenyataan atau fakta-fakta yang ada dilapangan. Adapun hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Hipotesis Nol (H_0)

Hipotesis nol apabila hipotesis tersebut tidak ada perbedaan atau pengaruh antara dua variabel atau bisa disebut hipotesis ditolak. Hipotesis nol (H_0) dalam penelitian ini tidak ada pengaruh latihan *plyometric* terhadap keterampilan tendangan *mawashi geri* pada atlet putra untan karate *club*.

2. Hipotesis Alternatif (H_A)

Hipotesis alternatif adalah apabila hipotesis tersebut terdapat perbedaan atau pengaruh antara dua variabel atau biasa disebut hipotesis diterima. Hipotesis alternatif dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap keterampilan tendangan *mawashi geri* pada atlet putra untan karate *club*.