

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Hakikat Olahraga Karate

Karate adalah seni beladiri yang berasal dari Jepang pada tahun 1869 di Okinawa yang pertama kalinya memperagakan Tea atau Okinawa-Te. Pada tahun 1929 banyak tokoh-tokoh yang dari Okinawa membawa alirannya masing-masing ke Jepang. Seperti Kenwa Mabuni menamakan alirannya Shitoryu, Choyun Miyagi menamakan alirannya Gojuryu, Ghicin Funakoshi menamakan alirannya Shotokan dan Othsuka Hironori menamakan alirannya Wadoryu.

Karate mulai berkembang di Jepang pada tahun 1922. Karate berasal dari dua huruf kanji; *kara* berarti kosong sedangkan *te* berarti tangan. Kedua huruf kanji tersebut bila digabungkan menjadi *karate*, yang berarti tangan kosong. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sagitarius (2008: 1) mengatakan “Seni beladiri ini pertama kali disebut “*tote*” yang berarti seperti “tangan Cina” kemudian Sensei Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa (Tote: tangan Cina) dalam kanji Jepang menjadi “karate” (tangan kosong)”.

Dari masa kemasa perkembangan karate sangat baik. Salah satunya beladiri karate sudah berkembang ke negara-negara lain selain Amerika. Sudah banyak negara-negara lain minta agar pelatih karate dikirim untuk mendidik para pelatih. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sabeth Muchsin (1979:132) sebagai berikut:

Program latihan ini agaknya telah dinilai tinggi, dan kelompok-kelompok mulai datang dari Negara lain selain Amerika Serikat. Berbagai Negara juga minta agar pelatih karate dikirim untuk mendidik para pelatih. Sudah tentu hal ini merupakan salah satu factor yang berpengaruh didalam menjadikan karate disenangi diseluruh dunia.

Dari pernyataan diatas bahwa hakikat olahraga beladiri karate itu adalah seni beladiri yang menggunakan tangan kosong yang mengandalkan tangan dan kaki sebagai senjata untuk menyerang. Dari masa kemasa olahraga beladiri karate berkembang dengan baik. Karate sendiri memiliki metode beladiri yang mana terdapat berbagai teknik, seperti menghindar, bertahan, menyerang, bahkan untuk menghancurkan dan merobohkan lawan. Dalam cabang olahraga karate memiliki tiga teknik utama yaitu: *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus) dan *Kumite* (pertarungan). Sebagaimana dikemukakan oleh Abdul Wahid (2007: 9) bahwa “Teknik yang terdapat di beladiri karate ada tiga, yaitu: *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus), dan *Kumite* (pertarungan)”.

## 1. Teknik dalam Olahraga Beladiri Karate

Dalam olahraga beladiri karate dikenalkan dengan yang namanya tiga teknik, yaitu: teknik dasar (*kihon*), jurus (*kata*) dan pertarungan (*kumite*). Ketiga teknik tersebut akan sering digunakan dalam latihan maupun pertandingan karate. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sabeth Muchsin (1979:131) sebagai berikut:

Metode latihan merupakan persoalan lainnya dimana beliau (Okinawa) mencurahkan perhatian yang sungguh-sungguh. Sebelumnya hanya ada *kata* (kata), kemudian beliau membagi latihan kedalam tiga kelompok, yakni: latihan dasar, latihan jurus, dan latihan pertarungan.

Dalam ketiga teknik tersebut yang harus dikuasai terlebih dahulu adalah teknik dasar (*kihon*). Macam-macam bentuk dari teknik dasar (*kihon*) diantaranya: teknik kuda-kuda (*dachi*), teknik pukulan (*tsuki*), teknik tendangan (*geri*) dan teknik menangkis (*uke*).

### 1.1 Teknik Dasar (*Kihon*)

Teknik dasar (*kihon*) adalah latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik kuda-kuda, teknik memukul, teknik menendang, dan teknik menangkis. Teknik dasar

(*kihon*) sangat mempengaruhi terhadap jurus (*kata*) dan pertarungan (*kumite*). Seperti yang dikemukakan Abdul Wahid (2007: 47) 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, dan tangkisan.

*Kihon* merupakan bentuk latihan teknik dasar yang wajib bagi pemula maupun yang lanjutan, karena *kihon* berisi latihan teknik yang dapat menunjang terhadap seorang atlet *kata* maupun atlet *kumite*. Latihan *kihon* harus sering dilakukan bagi karateka, karena apabila sudah tidak dilatih lagi maka teknik-teknik dalam karatenya tidak akan baik, seperti kuda-kuda, pukulan, tendangan, maupun tangkisan.

Banyak yang berperan penting dalam melakukan *kihon* tersebut, seperti *strength* (kekuatan), *speed* (kecepatan), *Agility* (kelincahan), ketepatan, irama gerakan, pernafasan, dan pinggul.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Nakayama (dalam Abdul Wahid, 2007, hlm. 50) mengemukakan bahwa ada tujuh unsur yang memegang peranan sangat penting dalam membentuk *kihon* yang sesempurna mungkin, yaitu:

1. Bentuk yang benar.
2. Keseimbangan dan relaksasi yang tepat.
3. Konsentrasi dan relaksasi yang tepat.
4. Pelatihan kekuatan otot.
5. Irama dan pengaturan waktu dalam sebuah gerakan.
6. Pernapasan yang kontributif dan efisien.
7. Peran pinggul yang seoptimal mungkin.

Teknik dasar (*kihon*) memiliki prinsip-prinsip dalam melakukannya, prinsip-prinsip tersebut sangat berperan penting dalam kesempurnaan gerakan-gerakan teknik dasar. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sabeth Muchsin (1979:48) ada tujuh prinsip-prinsip teknik karate, yaitu: “Bentuk, tenaga dan kecepatan, pemusatan dan

pengendoran tenaga, memperkuat tenaga otot, irama dan tepat waktu, pinggul, dan pernafasan”. Berikut prinsip-prinsip dalam melakukan teknik dasar berdasarkan penjelasannya yang dikemukakan oleh Sabeth Muchsin (1979:48) sebagai berikut:

*Bentuk.* Prasyarat dari bentuk yang betul, adalah keseimbangan yang baik, tingkat kemantapan yang tinggi dan kewajaran dari setiap gerakan, oleh karena pergantian gerak harus dilakukan dengan cepat dan dalam waktu waktu yang singkat.

*Tenaga dan kecepatan.* Kekuatan akan meningkat oleh bertambahnya kecepatan. Seseorang tidak mahir dalam seni perkasa maupun olahraga lainnya dengan hanya kekuatan otot saja. Tenaga *kime* (penentu) dalam teknik dasar karate timbul dari pemusatan kekuatan yang penuh pada saat benturan, dan banyak tergantung pada kecepatan dari pukulan atau tendangan.

*Pemusatan dan pengendoran tenaga.* Kekuatan maksimum dicapai dengan pemusatan tenaga dari seluruh bagian tubuh pada sesuatu sasaran tertentu, jadi bukan hanya tenaga dan kaki saja yang dipergunakan. Sama juga pentingnya dalam pengendoran tenaga yang tidak diperlukan, sehingga dapat memperbesar tenaga pada waktu yang diperlukan. Pada dasar tenaga harus dari nol, kemudian tenaga dikerahkan secepat mungkin untuk mencapai klimaks (seratus persen).

*Memperkuat tenaga otot.* Pemahaman akan teori dan prinsip-prinsip saja tanpa dibekali otot yang kuat, terlatih dan lentur, tidak akan gunanya. Untuk memperkuat otot perlu latihan terus-menerus.

*Irama dan tepat waktu.* “Tepat waktu” dari berbagai teknik tidak selalu dapat diungkapkan secara music, namun tidak mengurangi artinya yang sangat penting. Tiga factor yang merupakan prinsip dalam hal ini adalah: penggunaan tenaga secara betul, cepat dan lambat dalam melakukan teknik, pengencangan dan pengendoran otot-otot.

*Pinggul.* Pinggul terletak kira-kira pada pusat tubuh manusia, dan gerakannya memegang peranan penting dalam pelaksanaan berbagai jeni teknik karate. Tenaga yang meledak pada akhir pukulan bersumber pada bagian bawah perut, terutama perputaran pinggul, menambah tenaga pada bagian atas tubuh.

*Pernafasan.* Pengaturan pernafasan disesuaikan dengan pelaksanaan teknik secara khusus: menarik nafas dengan tangkisan, mengeluarkan nafas ketika melakukan penyelesaian teknik, dan demikian juga, menarik dan mengeluarkan nafas berturut-turut dilakukan, ketika teknik-teknik diperagakan.

Setelah berbicara dari prinsip-prinsip dalam melakukan teknik dasar (*kihon*). Adapun macam-macam bentuk dari teknik dasar (*kihon*) diantaranya: teknik kuda-kuda (*dachi*), teknik pukulan (*tsuki*), teknik tendangan (*geri*) dan teknik menangkis

(*uke*). Berikut macam-macam teknik dasar beladiri karate berdasarkan point-pointnya:

### **1.1.1. Teknik Berdiri (Kuda-kuda/*Dachi*)**

Pada teknik berdiri (kuda-kuda/*dachi*) ini sangatlah penting bagi karateka. Kuda-kuda (*dachi*) merupakan awal dari semua gerakan yang akan dipelajari dari teknik-teknik dalam karate. Didalam melakukan latihan kuda-kuda (*dachi*) harus dilakukan dengan baik dan benar, agar dalam setiap gerakan yang dilakukan tidak kaku dan gerakan yang dihasilkan dari kuda-kuda (*dachi*) tersebut akan baik dan lebih sempurna. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sabeth Muchsin (1979:28) bahwa “Teknik berdiri harus dihubungkan dengan bagian bawah badan. Untuk dapat melakukan teknik dengan cepat, tepat, bertenaga dan mulus, berdiri harus kuat dan mantap”.

Pada teknik berdiri, kuda-kuda (*dachi*) terdapat kuda-kuda (*dachi*) menyerang dan menangkis. Kuda-kuda (*dachi*) harus dilakukan dengan baik dan benar, karena itu sangat mempengaruhi dalam melakukan sebuah gerakan, misalnya dalam melakukan gerakan tendangan *ushiro geri* harus didasari dengan kuda-kuda (*dachi*) yang baik dan benar, karena itu akan mempengaruhi terhadap hasil tendangan *ushiro geri* tersebut.

### **1.1.2. Teknik Tangkisan (*Uke*)**

Dalam olahraga beladiri karate pada awal mulanya diajarkan kepada karateka untuk bisa menjaga dan melindungi dirinya dari orang lain yang berniat untuk melakukan kejahatan terhadap dirinya atau dari musuhnya. Untuk melindungi dirinya maka seorang karateka harus bisa menangkis serangan dari musuhnya, agar melindungi dirinya. Prinsip dalam olahraga karate adalah bukan untuk menyerang orang lain terlebih dahulu tetapi melindungi dirinya terlebih dahulu. Teknik tangkisan dalam beladiri karate yang mana diawali dari pinggang kemudian melakukan gerakan

menangkis yang mana power tenaga awal kalau dipersentase dari 20% sehingga mencapai 100% apabila gerakan tangannya sudah mencapai puncak atau titik akhir. Pada titik akhir atau puncak tangan tersebut melakukan teknik putaran. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Namiék (1987: 157) bahwa “Tangkisan harus dilaksanakan pada saat yang paling dini dari setiap serangan lawan, karena sangat penting untuk dapat menduga arah serangan dari lawan”.

### **1.1.3. Teknik Pukulan (*Tsuki*)**

Teknik pukulan dalam olahraga beladiri karate sangat penting untuk dilatih dengan baik dan benar bagi karateka, karena apabila pukulan itu dilakukan dengan baik dan benar, maka pukulannya tersebut akan dapat menjatuhkan lawan atau musuhnya. Teknik pukulan (*tsuki*) tidak jauh beda dari teknik tangkisan (*uke*), pukulan juga diawali dari pinggang kemudian mengarahkan pukulan ke target dengan power yang sama, diawali dengan power yang sedikit kalau dipersentasekan 20% hingga mencapai power maksimal 100%, diakhinya juga melakukan teknik putaran. Bukan hanya power saja tapi kecepatan dan ketepatan juga sangat dituntut dalam melakukan teknik pukulan (*tsuki*). Tenaga yang muncul dari pukulan itu akibat dari proses aksi dan reaksi. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sabeth Muchsin (1979: 66) bahwa “Pasangan tenaga adalah kekuatan yang timbul sebagai akibat dari proses aksi dan reaksi. Makin besar suatu tenaga yang diarahkan ke sesuatu sasaran (=sebagai aksi), maka makin besar pula tenaga balik dari sasaran itu (=sebagai reaksi)”.

### **1.1.4. Teknik Tendangan (*Geri*)**

Dalam olahraga beladiri karate bukan hanya dituntut untuk melakukan teknik tangkisan dan pukulan saja tetapi juga teknik tendangan (*geri*). Pada saat melakukan teknik tendangan sangat diperlukan keseimbangan yang baik, karena pada saat

melakukan teknik tendangan kita hanya menggunakan satu kaki sebagai tumpuan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sabeth Muchsin (1979:84) sebagai berikut:

Didalam karate, teknik tendangan mempunyai kekuatan yang lebih besar dari pukulan tangan. Pada waktu menendang, keseimbangan yang baik sangat diutamakan, bukan saja karena berat badan hanya bertumpu pada satu kaki saja, tetapi juga disebabkan akibat guncangan tenaga-balik pada saat benturan. Untuk mempertahankan keseimbangan, adlah mutlak bahwa seluruh permukaan telapak kaki penunjang ditancap kuat-kuat dan mantap kelantai, sedangkan otot pergelangan kaki harus benar-benar dikencangkan.

Kekuatan tendangan yang muncul itu dorongan dari pinggul. Apabila karate-ka ingin memiliki tendangan yang kuat sebaiknya gunakanlah pinggul sepenuhnya, sebagaimana yang dikemukakan oleh Sabeth Muchsin (1979:84) bahwa “Ketika menendang, harus dirasakan bahwa seluruh kekuatan tubuh disalurkan ketendangan. Pergunakan pinggul sepenuhnya, tetapi segera tarikla cepat-cepat kaki yang menendang dan persiapkan posisi untuk teknik berikutnya”.

Dari paparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa saat melakukan teknik tendangan diperlukan keseimbangan dan kekuatan untuk menumpu seluruh berat badan supaya saat menendang keseimbangan stabil. Untuk menjaga keseimbangan yang baik harus bisa mengarahkan pinggul dengan sebaik mungkin. Dibawah ini beberapa jenis teknik tendangan dalam karate:

#### **a. Tendangan Lurus Kedepan (*Mae Geri*)**

*Maegeri* tendangan yang lurus menggunakan telapak kaki yang mengarah ke dada atau ulu hati, sebagaimana yang dikemukakan oleh Namiek. S (1987:140) “*maegeri* tendangan pegas kedepan, yang dipergunakan untuk menendang adalah *Koshi* yakni ujung telapak kaki, punggung kaki atau ujung ibu jari kaki. Sasaran perut, dada kemaluan atau muka lawan”.



Tendangan Lurus Kedepan (*Mae Geri*)  
Gambar 2.1  
(Dokumentasi Pribadi)

**b. Tendangan Menyodok (*Kekomi*)**

Tendangan *kekomi* ini menyodok atau menusuk menggunakan tumit ke arah ulu hati dan perut. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sabeth Muchsin (1979:86) “menggunakan ujung depan dengan telapak kaki (kaki macan) atau tumit”.





Tendangan Menyodok (*Kekomi Geri*)  
Gambar 2.2  
(Dokumentasi Pribadi)

**c. Tendangan Memutar (*Mawashi Geri*)**

Tendangan *mawashi geri* tendangan yang mengarah kesamping, tendangan ini mengarah ke punggung dan kepala, sebagaimana yang dikemukakan oleh Sabeth Muchsin (1979:88) “tendangan ini ampuh apabila pinggul harus diputar dengan kuat, cepat dan mulus. Terhadap sasaran yang berada didepan atau agak disamping, tendanglah dengan kaki depan atau kaki belakang”.



Tendangan Memutar (*Mawashi Geri*)

Gambar 2.3

(Dokumentasi Pribadi)

#### **d. Tendangan Belakang (*Ushiro Geri*)**

Tendangan *ushiro geri* adalah tendangan yang dilakukan dengan memutar tubuh dengan tendangan menusuk lurus ketubuh lawan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Ghicin Funakoshi (1973:Edisi Kedua) mengatakan “*Ushiro Geri* adalah tendangan yang dilakukan dengan memutar tubuh dengan tendangan menusuk lurus ketubuh lawan.”

Melakukan tendangan *ushiro geri* memiliki target yaitu kepala, dagu, dada, rusuk, atau perut lawan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Syauqi (2014). *Ushiro Geri Pada Kyokushin Karate*. [Online]. [Diakses 22 Februari 2014] bahwa “*Ushiro geri* adalah tendangan yang dilakukan dengan memutar tubuh dengan tendangan menusuk lurus ke tubuh lawan. Sasarannya adalah kepala, dagu, dada, rusuk, atau perut lawan”.

Dari segi mekanika gerakan, tendangan *ushiro geri* memiliki 2 gerak yaitu gerak angular dan gerak rotasi. Tendangan *ushiro geri* adalah tendangan memutar,

yang memerlukan putaran tubuh sebesar  $90^\circ$  yang mana itu disebut dengan gerak angular. Gerakan awal tendangan *ushiro geri*, karate-ka berdiri siap berhadapan dengan lawan atau target dengan posisi kaki satu didepan satu dibelakang, kemudian kaki belakang diangkat setinggi lutut untuk memperkecil sudut. Setelah itu secara bersamaan badan dicondong kedepan dan kaki diluruskan atau dilentingkan ke lawan atau target, yang mana gerak tersebut adalah gerak linier. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sabeth Muchsin (1979: 84) sebagai berikut:

Untuk menguasai tendangan *ushiro geri* adanya cara-cara yang baik dilakukan, yaitu: 1) menggunakan daya pegas lutut yang dilentingkan sepenuhnya 2) dengan meluruskan kuat-kuat lutut kaki yang tertekuk, menyerupai gerakan menyodok. Pada tendangan melenting (setelah lutut diangkat), tempurung lutut menjadi pusat dari setengah lingkaran. Kecepatan merupakan dasar pokok, tanpa itu, tendangan tidak akan tajam, dan keseimbangan akan rusak. Pada tendangan tidak akan tajam, dan keseimbangan akan rusak. Pada tendangan menyodok, lutut yang tertekuk berada dalam posisi terangkat, kemudian luruskan dengan cepat dan kuat, tendanganglah ke depan, diagonal kebawah-depan, kesamping atau diagonal ke bawah-samping.

Tendangan *Ushiro Geri* tendangan lurus yang mengarah kebelakang. Apabila kita diserang dari belakang tendangan ini ampuh atau efektif apabila di aplikasikan, sebagaimana yang juga dikemukakan oleh Namiek. S (1987:152) bahwa “Tendangan lurus kearah belakang dapat digunakan dengan salah satu kaki. Tendangan ini efektif jika kita sedang dipegang atau diserang dari arah belakang.gunakan tumit kaki atau kaki pedang. Kaki belakang diputar searah jarum jam.”



Tendangan Memutar (*Ushiro Geri*)

Gambar 2.4

(Dokumentasi Pribadi)

### 1.2 Teknik Jurus (*Kata*)

Teknik jurus (*Kata*) disebut juga dengan jurus atau rangkaian gerak, dalam bermain *kata* banyak yang dinilai kriterianya, baik dari teknik, fisik, maupun ekspresi pada saat melakukan nomor *kata* tersebut. Dalam *kata* memiliki rangkaian gerak yang mana tujuannya untuk menyerang dan menangis. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sagitarius (2008: 108) menjelaskan:

*Kata* merupakan bentuk rangkain teknik yang terdiri dari serangan dan tangkisan. *Kata* dalam istilah kita adalah jurus dalam karate bersifat baku yaitu gerakan dan alur gerakan (*embusen*) sudah ditetapkan sehingga tidak dapat dirubah atau dimodifikasi sesuai keinginan kita.

Setiap gerakan-gerakan *kata* tersebut adalah inti dari beladiri karate yang mana itulah jiwanya karate. Dalam melakukan *kata*, karateka harus bisa menjiwai setiap gerakan-gerakan, agar apa yang dihasilkan maksimal. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sagitarius (2008:108) menjelaskan “inti dari kata adalah sebagai

simbolasi suatu tujuan gerakan yang diikuti oleh jiwa dari seseorang karateka dalam memahami dan mendalami ilmu beladiri karate”.

*Kata* sudah bersifat baku sehingga dalam melakukannya harus mengikuti kaidah atau aturan-aturan yang sudah diterapkan pada *kata* tersebut. Sebagaimana yang dikemukakan juga oleh Sabeth Muchsin (1979:94) sebagai berikut:

“Kata” atau jurus merupakan suatu bentuk latihan resmi dimana semua teknik mendasar: tangkisan, tinjauan, sentakan atau hentakan dan tendangan, dirangkaikan sedemikian rupa didalam suatu kesatuan bentuk yang bulat dan sesuai dengan cara berfikir yang masuk akal (logis). Sejak zaman dulu, berbagai bentuk jurus telah dijadikan intisari dari karate, hal manakemudian telah dikembangkan dan disempurnakan oleh para ahli generasi tua melalui latihan dan pengalaman yang lama.

Berikut sifat-sifat khas dari jurus (*kata*) yang ditulis oleh Sabet Muchsin yang dikutip dari Okinawa:

1. Tiap-tiap jurus mempunyai jumlah gerakan yang tetap (dua puluh, empat puluh, dll) dan harus dilakukan menurut susunan (dan urutan) yang tertentu (yang benar).

2. Gerakan pertama dan gerakan terakhir dari setiap *kata* harus dilakukan ditempat yang sama (mulai dan akhir pada tempat atau titik yang sama). Setiap jurus mempunyai garis peragaan yang tertentu dan tetap seperti garis lurus, huruf I, huruf I, dst dan bentuk (\*) dan lain-lain.

3. Didalam latihan *kata*, terdapat jurus-jurus yang wajib dipelajari (jurus wajib) dan yang pilihan (jurus pilihan). Jurus wajib terdiri dari lima *Heian* kata (jurus tenang damai) dan tiga *Tekki* kata (jurus satria tunggang kuda). Jurus pilihan terdiri dari: *bassai*, *kanku*, *empi*, *hangetsu*, *jutte*, *gankaku*, dan *join*. Jurus lainnya: *meikyo*, *chinte*, *nijushiho*, *hyakuhachiho*, *sanchin*, *tensho*, *unsu*, *sochin*, dan *seienchin*.

4. Untuk melakukan jurus secara dinamis, tiga ketentuan dibawah ini harus selalu diingat dan disadari:

- a. Pengarahan tenaga yang benar (lemah atau kuat),
- b. Kecepatan gerakan, lambat atau cepat,
- c. Perentangan dan pengkerutan otot.

Keindahan, kekuatan dan irama dari setiap jurus, tergantung dari ketiga hal diatas.

5. Pada saat mulai dan pada saat akhir dari setiap jurus, karateka harus menundukan kepala, karena itu merupakan bagian dari jurus. Bila melakukan jurus dengan berhasil, tundukan kepala pada saat memulai dan pada waktu menyelesaikannya.

Dari pernyataan diatas bahwa jurus (*kata*) itu suatu teknik yang ada dalam karate, yang mana dalam kata tersebut terdapat gerakan-gerakan menyerang maupun menangkis. Dalam melakukan *kata* tidak hanya dilakukan asal-asalan, tetapi *kata* tersebut memiliki sifat-sifatnya sendiri.

## 1.2. Teknik Tarung (*Kumite*)

Sebagaimana pengertian *Kata* yang telah dipaparkan diatas, *kata* latihan jurus untuk mempelajari teknik-teknik meyerang dan menangkis, serta gerakan tubuh pada umumnya, yang mana musuh dalam khayalan. Didalam pertarungan (*kumite*) dua orang saling berhadapan dan menampilkan teknik-teknik beladiri karate yang mana saling mencari point. Dalam *kumite* (pertarungan) ada 3 jenis bentuk, yakni *kihon kumite* (pertarungan dasar), *ippon kumite* (pertarungan satu teknik), dan *jiyu kumite* (pertarungan bebas), sebagaimana yang dikemukakan oleh Sabeth Muchsin (1979:112) sebagai berikut:

Ada tiga jenis bentuk pertarungan, yakni *kihon kumite* (pertarungan dasar), *ippon kumite* (pertarungan satu teknik), dan *jiyu kumite* (pertarungan bebas).  
*Pertarungan dasar*: bertujuan untuk mempelajari teknik dasar, dengan memperhatikan tingkat kemampuan dari murid.

*Pertarungan satu teknik*: bertujuan untuk mempelajari teknik menyerang dan teknik membeladiri, melatih gerakan tubuh dan mempelajari *maai* (pengaturan jarak).

*Pertarungan bebas*: tidak ada perjanjian atau pengaturan teknik sebelumnya. Pasangan dibolehkan dan bebas menggunakan kekuatan mental dan fisiknya, namun wajib mengendalikan tinjauan, sentakan dan tendangannya dengan ketat. Mengenakan langsung sasaran (lawan) sungguh-sungguh dilarang, oleh karena itu pukulan harus berhenti tepat sebelum mencapai titik vital didiri lawan. Karateka yang berlatih baik akan dapat melakukan ini dengan mudah, tak peduli bagaimanapun kuat dan cepatnya teknik yang dilancarkan.

Dari pernyataan diatas pertarungan bebas mempunyai daya tarik yang sangat kuat, mungkin karena adanya semacam keharusan untuk melakukannya dengan sungguh-sungguh. Tetapi bagi orang yang tidak berpengalaman, mereka hanya tertarik pada kulitnya saja, mereka berkelahi tanpa ada aturan sama sekali seperti berkelahi jalanan. Kalau ini terjadi sifat khas karate-do, yakni dengan menghancurkan musuh dengan satu pukulan kuat akan menjadi hilang.

## **B. Komponen-Komponen yang Berperan dalam Hasil Tendangan *Ushiro Geri* dalam Karate.**

### **1. Hakikat Panjang Tungkai**

Panjang tungkai merupakan bagian dari ukuran antropometrik tubuh yang termasuk dalam kategori panjang tubuh. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Pasau (1988: 7) dalam blog Imam Suyudi (2012). *Kemampuan Kelincahan Tendangan Sabit dalam Olahraga Pencak Silat*. [Online]. [Diakses 29 Agustus 2012] bahwa “Ukuran panjang tubuh (length wise growth) meliputi; tinggi badan, tinggi duduk, panjang tungkai, panjang lengan, dan lain-lain”.

Potensi tubuh yang dimiliki seseorang dari segi panjang tungkai dapat menunjang berbagai penampilan gerak dalam olahraga khususnya tendangan dalam karate. Panjang adalah jarak membujur dari ujung ke ujung. Panjang yang dimaksud dalam karate merupakan salah satu faktor yang harus di perhatikan oleh para karate-

ka. Tujuan dalam karate adalah untuk mencapai jarak tendangan yang jauh ketika melakukan pertarungan (*kumite*).

Ber cerita tentang panjang tungkai, tungkai itu sendiri tidak terlepas dari anatomi tubuh yang mana adanya otot, sendi, dan tulang. Pada tungkai sendiri terdiri dari tungkai atas, tungkai bawah, dan kaki, sebagaimana yang dikemukakan oleh Ucup Yusup dkk. (2008: 5) bahwa “Tungkai terdiri dari paha atau tungkai atas (*thigh/femur*), tungkai bawah (*leg/crus*), dan kaki (*foot/pes/pedis*)”. Sedangkan kaki sendiri terdiri dari kaki, tapak kaki dan lima jari kaki, sebagaimana yang dikemukakan oleh Ucup Yusup dkk. (2008: 5) bahwa “Kaki terdiri dari pangkal atau pergelangan kaki (*ankle/tarsus*), tapak kaki (*metatarsus*), dan lima jari kaki (*five digits phalageus*)”. Sedangkan jari-jari kaki itu terdiri dari ibu jari, jari kaki kedua, jari kaki ketiga, jari kaki keempat, dan jari kaki kecil, sebagaimana yang dikemukakan oleh Ucup Yusup dkk. (2008: 5) bahwa “Jari-jari kaki terdiri dari ibu jari kaki (*great toe/hallux*), jari kaki kedua (*second toe*), jari kaki ketiga (*third toe*), jari kaki keempat (*fourth toe*), dan jari kaki kecil (*little toe*).

Dalam tungkai sendiri terdapat tulang-tulang, yaitu tulang paha, tulang betis, tulang kering, tulang tempurung lutut, tulang pangkal kaki, tulang tapak kaki, dan tulang jari kaki. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Ucup Yusup dkk. (2008: 36) bahwa: “Tulang pada tungkai terdapat tulang paha (*femur*), tulang betis (*fibula*), tulang kering (*tibia*), tulang tempurung lutut (*patella*), tulang pangkal kaki (*tarsus*), tulang tapak kaki (*metatarsus*), dan tulang jari kaki (*phalanges*)”.





Tulang Kaki  
Gambar 2.5

(<https://niluhtridhanahermayanti.files.wordpress.com/2010/12/hal091.jpg>)

Dalam tungkai sendiri juga terdapat sendi-sendi, yaitu sendi pangkal paha, sendi lutut, sendi/persambungan tulang kering betis, sendi pergelangan kaki, sendi antar tulang pergelangan/pangkal kaki, sendi antar tulang pergelangan kaki dengan tulang tapak kaki, sendi antar tulang tapak kaki, sendi antar tulang tapak kaki dengan tulang jari-jari kaki, sendi antar tulang jari-jari kaki. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Ucup Yusup dkk. (2008: 67) sebagai berikut:

Pada sendi tungkai terdapat sendi-sendi sebagai berikut: 1) sendi pangkal paha (*hip joint/articulatio coxae*), 2) sendi lutut (*knee joint/articulation genu*), 3) sendi/persambungan tulang kering betis (*tibiofibular joint*), 4) sendi pergelangan kaki (*ankle joint/art. talocruralis*), 5) sendi antar tulang pergelangan/pangkal kaki (*intertarsal joint*), 6) sendi antar tulang pergelangan kaki dengan tulang tapak kaki (*tarsometacarpal joint*), 7) sendi antar tulang tapak kaki (*intermetatarsal*), 8) sendi antar tulang tapak kaki dengan tulang jari-jari kaki (*metatarsophalangeal joint*), 9) sendi antar tulang jari-jari kaki (*interphalangeal joint*).

Tungkai selain tersusun dari tulang dan sendi, juga tersusun oleh otot yang lebih besar dan kuat. Otot tungkai adalah otot-otot yang terdapat pada tungkai yang akan

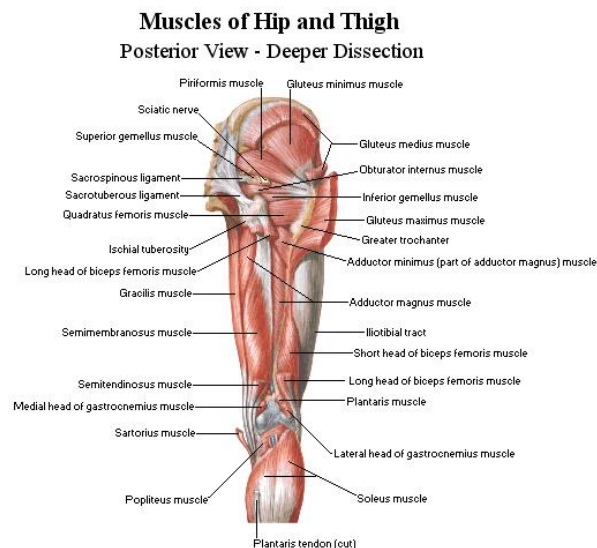
Yolanda Syahputra, 2015

**KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS SENDI PANGGUL TERHADAP HASIL TENDANGAN USHIRO GERI DALAM KARATE**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

berkontraksi apabila melakukan aktifitas. Adapun otot-otot tungkai melekat pada tulang pangkal paha (*fovea capitis*) sampai kepada otot tulang kaki (*phalanges*). Sebagaimana yang dikemukakan oleh Damiri (1984: 165) bahwa “Otot-otot yang berada disekitar sendi pangkal paha terdiri dari *iliopsoas*, *quadriceps femoris*, *sartorius*, *adductormagnus*, *gluteus maximus*, *biceps femoris*, *gluteus minimus*, *quadratus femoris*”.

Otot-otot tungkai tersebut yang terlibat dalam menendang antara lain: otot *tensor fasialata*, otot *abductor* paha, otot *gluteus maximus*, otot *vastus lateralis*, otot *sartorius*, otot *tibialis anterior*, otot *rectus femoris*, otot *gastronemus*, otot *proneus longus*, otot *soleus*, otot *digitorum longus*, otot paha medial dan lateral.



Otot-otot yang terdapat pada tungkai  
Gambar 2. 6  
(<http://i.imgur.com/tnngo.jpg>)

Dari penjelasan diatas, ketiga unsur anatomi tersebut yaitu tulang, sendi dan otot sangat berperan penting terhadap tungkai.

Yolanda Syahputra, 2015

**KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS SENDI PANGGUL TERHADAP HASIL TENDANGAN USHIRO GERI DALAM KARATE**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

## 2. Hakikat Fleksibilitas Sendi Panggul

Fleksibilitas atau kelentukan adalah kemampuan bergerak dalam ruang gerak sendi, hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Harsono (1988: 163) bahwa “Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi, kecuali otot ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot tendo dan ligament”. Sedangkan Harsono (2001: 15) menjelaskan bahwa “Kelentukan (*fleksibility*) adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi”. Dari kesimpulan para ahli, dapat disimpulkan bahwa faktor utama yang akan mempengaruhi pergerakan (*mobilitas*) tubuh. Metode latihan fleksibilitas sendiri ada 4 macam yaitu dengan cara peregangan dinamis, peregangan statis, peregangan pasif, dan peregangan kontraksi-rileksasi. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Harsono (1988:164) mengatakan bahwa “Metode latihan yang dapat dipakai untuk mengembangkan kelentukan atau fleksibilitas adalah peregangan dinamis, peregangan statis, peregangan pasif, dan peregangan kontraksi-rileksasi”. Karate-ka yang tingkat fleksibilitasnya tinggi yaitu mempunyai ruang gerak persendian yang luas dan disertai kekuatan otot maka akan memungkinkan untuk bisa bergerak lebih cepat. Oleh karena itu, fleksibilitas sangat penting dalam semua cabang olahraga terutama olahraga beladiri karate. Dengan memiliki kelentukan yang baik maka akan menghasilkan kecepatan tendangan yang baik. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Harsono (1988: 163) mengatakan bahwa, hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa perbaikan dalam kelentukan akan dapat:

- a. Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi.
- b. Membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan (*agility*).
- c. Membantu memperkembangkan prestasi.
- d. Menghemat pengeluaran energy (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan, dan
- e. Memperbaiki sikap tubuh.

### C. Peranan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Tendangan *Ushiro Geri*.

Peran panjang tungkai terhadap hasil tendangan *ushiro geri* sangat berperan. Sangat sulit bagi karate-ka untuk mencapai prestasi optimal apabila panjang tungkai kurang menunjang. Apabila karate-ka mempunyai daya ledak yang cukup tetapi panjang tungkai tidak menunjang sehingga kurang mampu melakukan tendangan yang mencapai sasaran dengan cepat. Dalam karate, lawan selalu bergerak menghindari, menjaga jarak kemudian melakukan serangan secara tiba-tiba. Karate-ka yang mempunyai tungkai yang lebih panjang, akan lebih menguntungkan karena lawan yang selalu bergerak menjaga jarak dapat dijangkau melalui serangan tendangan dengan memanfaatkan panjang tungkainya. Berbeda dengan karate-ka yang mempunyai tungkai yang pendek, tentu akan kesulitan untuk melakukan serangan apabila lawannya selalu menghindari dan menjaga jarak dan akan lebih menyulitkan lagi apabila lawannya mempunyai tungkai yang lebih panjang. Untuk menyerang lawan dengan tendangan, diperlukan kecepatan (*speed*) dan ketepatan (*accuracy*) agar mendapatkan hasil tendangan yang baik.

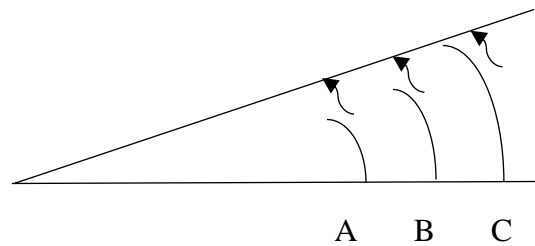
Mengenai keuntungan panjang tungkai dan besarnya besaran sudut, dalam kecepatan tendangan *ushiro geri* akan menghasilkan kecepatan tendangan baik, sebagaimana yang dikemukakan oleh Hidayat (1998: 91) bahwa

Pada suatu gerak rotasi atau berputar, titik materi yang mengikuti gerak tersebut kecepatan linearnya berbanding lurus dengan jari-jarinya, makin besar jari-jari makin besar pula kecepatannya, sebaliknya, makin kecil jari-jari makin kecil pula kecepatannya”.

Sudah jelas apabila panjang tungkai akan memiliki kecepatan linier, tetapi ada faktor lain apabila panjang tungkai tersebut bisa tidak cepat apabila tidak ada usaha untuk mengayunnya dengan usaha yang besar. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Ruhiat, dkk. (2011:28) bahwa “Akan sangat menguntungkan bila digunakan pengungkit yang sepanjang-panjangnya untuk memberikan kecepatan linear kepada

objek, asal panjang pengungkit, makin besar usaha yang digunakan untuk mengayun”.

Apabila tungkai (jari-jari) lebih besar, maka ayunan tungkai makin besar, sehingga akan menguntungkan dalam melakukan dengan cepat tendangan *ushiro geri* dibanding dengan yang memiliki tungkai pendek. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar panjang jari-jari tungkai oleh Ruhiat, dkk. (2011: 28) sebagai berikut:



Jarak angular A, B, C sama jarak  $A < B < C$   
 Gambar 2. 31  
 (Ruhiat dkk, 2011: 28)

Gambar diatas menunjukkan pengungkit A jari-jarinya lebih pendek dari pada B, dan B lebih pendek dari pada C. Jika pengungkit tersebut digerakan sepanjang jarak angular yang sama dalam waktu yang sama pula, jelas bahwa ujung pengungkit A akan bergerak dengan kecepatan yang lebih kecil dari pada kecepatan unung-ujung B dan C. ketiga pengungkit memiliki kecepatan angular yang sama, tetapi kecepatan linear pada gerak berputar masing-masing ujung pengungkit akan sebanding dengan panjangnya pengungkit. Berhubungan dengan pengungkit serta gerak rotasi diatas, menurut Ruhiat, dkk. (2011: 25) bahwa:

Kerangka tubuh manusia tersusun atas system pengungkit. Pengungkit adalah suatu batang yang kaku yang dapat berputar pada satu titik yang tetap bilamana gaya yang digunakan padanya. Bila sebuah objek merupakan satu batang yang

kaku bergerak dalam suatu busur lingkaran mengitari sumbunya, maka gerakanya disebut gerak rotasi atau angular.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan, bahwa panjang tungkai berkontribusi terhadap hasil tendangan *ushiro geri* dalam beladiri karate.

#### **D. Peranan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Hasil Tendangan *Ushiro Geri*.**

Tingkat fleksibilitas yang baik akan mempengaruhi terhadap pergerakan tubuh. Seorang karate-ka yang tingkat fleksibilitasnya baik, dia mempunyai ruang gerak sendi yang luas dan disertai kekuatan otot maka akan memungkinkan untuk bisa bergerak lebih cepat.

Kelentukan (*fleksibilitas*) juga dipandang sangat penting dalam olahraga beladiri karate, yang mana kelentukan termasuk kondisi fisik umum. Beladiri karate membutuhkan kelincahan, kecepatan, koordinasi gerak dan power untuk memperlihatkan gerakan yang bagus. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Ahmad Said (2008:48) sebagai berikut:

Kelentukan dipandang penting peranannya dalam olahraga karate, karena hal tersebut berkaitan dengan:

1. Kualitas dan keindahan gerak.
2. Membantu peningkatan kelincahan, kecepatan, koordinasi gerak dan power dengan perlakuan gerak yang tetap halus.
3. Mempermudah untuk mempelajari teknik tinggi atau teknik lanjut.
4. Berguna untuk penghematan tenaga dan mencegah cedera.

Oleh karena itu, fleksibilitas sangat penting dalam semua cabang olahraga, terutama olahraga beladiri karate.gerakan-gerakan yang dapat dilakukan oleh sendi panggul menurut Damiri (1994: 98) sebagai berikut:

- a. Mengayun tungkai kedepan (*flexion*)
- b. Mengayun tungkai kebelakang (*extention*)
- c. Mengangkat tungkai kesamping menjauhi poros tubuh (*abduction*)
- d. Mengangkat tungkai ketengah medekati poros tubuh (*adduction*)

- e. Memutar tungkai kearah dalam (inward rotation)
- f. Sirkumduksi tungkai (circumduction)

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan, bahwa fleksibilitas berkontribusi terhadap kecepatan tendangan *ushiro geri* dalam beladiri karate.

### **E. Anggapan Dasar**

Anggapan dasar sangat penting dalam membuat karya ilmiah, yang mana anggapan dasar tersebut dijadikan sebagai pedoman atau tempat berpijak peneliti dalam melaksanakan penelitian. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Arikunto (2006:24) mengatakan bahwa “Anggapan dasar adalah sesuatu yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang akan berfungsi sebagai hal-hal yang dipakai untuk tempat berpijak bagi peneliti didalam melaksanakan penelitiannya”.

Setiap olahraga termasuk beladiri karate sangat membutuhkan beberapa unsur kondisi fisik untuk mendorong kesempurnaan dalam hasil tendangan *ushiro geri*. Adapun unsur kondisi fisik tersebut adalah panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul. Panjang tungkai berperan penting terhadap hasil tendangan *ushiro geri*. Keuntungan panjang tungkai dan besarnya besaran sudut, dalam melakukan tendangan *ushiro geri*, menurut Hidayat (1998: 91) sebagai berikut:

Pada suatu gerak rotasi atau berputar, titik materi yang mengikuti gerak tersebut kecepatan linearnya berbanding lurus dengan jari-jarinya, makin besar jari-jari makin besar pula kecepataannya, sebaliknya makin kecil jari-jari makin kecil pula kecepataannya.

Apabila panjang tungkai akan memiliki kecepatan linier, tetapi ada faktor lain apabila panjang tungkai tersebut bisa tidak cepat apabila tidak ada usaha untuk mengayunnya dengan usaha yang besar. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Ruhiat, dkk. (2011:28) bahwa “Akan sangat menguntungkan bila digunakan pengungkit yang sepanjang-panjangnya untuk memberikan kecepatan linear kepada

objek, asal panjang pengungkit, makin besar usaha yang digunakan untuk mengayun”.

Dari pernyataan diatas, apabila tungkai (jari-jari) lebih besar, maka ayunan tungkai makin besar, sehingga akan menguntungkan dalam melakukan dengan cepat tendangan *ushiro geri* dibanding dengan yang memiliki tungkai pendek.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan, bahwa panjang tungkai berkontribusi terhadap hasil tendangan *ushiro geri* dalam beladiri karate.

Dalam olahraga beladiri karate fleksibilitas panggul berperan penting terhadap hasil tendangan *ushiro geri*. Tendangan *ushiro geri* atau tendangan memutar, yang mana tendangan memutar sangat dibutuhkan peran fleksibilitas sendi panggulnya untuk mencapai kecepatan yang baik seperti yang dikemukakan oleh Ahmad Said (2008:1) sebagai berikut:

Kelentukan dipandang penting peranannya dalam olahraga karate, karena hal tersebut berkaitan dengan:

1. Kualitas dan keindahan gerak.
2. Membantu peningkatan kelincahan, kecepatan, koordinasi gerak dan power dengan perlakuan gerak yang tetap halus.
3. Mempermudah untuk mempelajari teknik tinggi atau teknik lanjut.
4. Berguna untuk penghematan tenaga dan mencegah cedera.

Oleh karena itu, fleksibilitas sangat penting dalam semua cabang olahraga, terutama olahraga beladiri karate.gerakan-gerakan yang dapat dilakukan oleh sendi panggul menurut Damiri (1994: 98) sebagai berikut:

- a. Mengayun tungkai kedepan (flexion)
- b. Mengayun tungkai kebelakang (extention)
- c. Mengangkat tungkai kesamping menjauhi poros tubuh (abduction)
- d. Mengangkat tungkai ketengah medekati poros tubuh (adduction)
- e. Memutar tungkai kearah dalam (inward rotation)
- f. Sirkumduksi tungkai (circumduction)

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan, bahwa fleksibilitas berkontribusi terhadap hasil tendangan *ushiro geri* dalam beladiri karate.



Berdasarkan pernyataan diatas, penulis beranggapan sebagai berikut:

1. Panjang tungkai berperan penting dalam melakukan suatu teknik tendangan dalam beladiri karate, salah satunya tendangan *ushiro geri*. Apabila tungkainya lebih panjang maka hasil tendangannya akan baik.
2. Fleksibilitas sendi panggul berperan penting dalam melakukan suatu teknik beladiri karate, salah satunya tendangan *ushiro geri*, yang mana tingkat fleksibilitas yang baik akan mempengaruhi terhadap pergerakan tubuh. Seorang karate-ka yang tingkat fleksibilitasnya baik, dia mempunyai ruang gerak sendi yang luas dan akan menghasilkan tendangan yang baik.
3. Hasil tendangan *ushiro geri* yang dihasilkan merupakan hasil dari hubungan antara panjang tungkai dan fleksibilitas panggul.

Berdasarkan beberapa anggapan dasar diatas, maka dapat dirumuskan bahwa panjang tungkai dan fleksibilitas panggul memberikan kontribusi terhadap hasil tendangan *ushiro geri* dalam olahraga karate.

#### **F. Rumusan Hipotesis**

Hipotesis dari peneliti ini adalah:

1. Terdapat kontribusi signifikan panjang tungkai terhadap hasil tendangan *ushiro geri* dalam karate.
2. Terdapat kontribusi signifikan fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil tendangan *ushiro geri* dalam karate.
3. Terdapat kontribusi signifikan antara panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil tendangan *ushiro geri* dalam karate.