

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Karate

Karate adalah cabang olahraga beladiri dimana bentuk aktivitas gerakannya menggunakan kaki dan tangan seperti pukulan, tangkisan, dan tendangan. Nakayama. M (1980:11) menyatakan, "karatedo sesungguhnya merupakan seni beladiri tangan kosong dimana tangan dan kaki dilatih sedemikian rupa secara sistematis sehingga serangan tiba-tiba dari musuh dapat dikendalikan dengan menampilkan suatu kekuatan, tidak ubahnya seperti menggunakan senjata betul". Seorang karateka harus berlatih secara teratur, dengan konsentrasi dan usaha yang maksimum dari setiap teknik gerakan yang dilaksanakan. Yang dimana dalam pelatihan harus dilakukan secara ilmiah dan dengan cara yang sistematis. Untuk bisa efektif, latihan yang dilaksanakan harus dilakukan atas dasar prinsip-prinsip fisik dan psikologis yang benar.

Dalam karate menurut *Zen-Nippon Karatedo Renmei/Japan Karatedo Federation* (JKF) ada 4 aliran yang dianggap sebagai gaya karate yang utama, yaitu: *Shotokan, Goju-Ryu, Shito-Ryu, Wado-Ryu*. Keempat aliran tersebut diakui sebagai gaya Karate yang utama karena turut serta dalam pembentukan JKF dan WKF. Namun tidak hanya empat aliran tersebut yang terkemuka di dunia. Ada juga beberapa aliran yang tersebar diseluruh dunia dan dikenal sebagai aliran karate yang termasyhur, walaupun tidak termasuk dalam "4 besar WKF". Beberapa aliran tersebut seperti *Kyokushin, Shorin-ryu* dan *Uechi-ryu*.

Di negara Jepang, organisasi yang mewadahi olahraga Karate seluruh Jepang adalah JKF (*Japan Karatedo Federation*). Sedangkan di Indonesia, organisasi yang mewadahi olahraga Karate adalah FORKI (Federasi Olah Raga Karatedo Indonesia). Adapun organisasi yang mewadahi Karate seluruh dunia adalah WKF (*World Karatedo Federation*) yang dahulu dikenal dengan nama

*commit to user*

WUKO (*World Union of Karatedo Organizations*). Ada pula ITKF (*International Traditional Karate Federation*) yang mewadahi karate tradisional. Adapun fungsi dari JKF dan WKF adalah terutama untuk meneguhkan Karate yang bersifat "tanpa kontak langsung", berbeda dengan aliran *Kyokushin* atau *Daidojuku* yang bersifat "kontak langsung".

Pada zaman sekarang karate juga dapat dibagi menjadi dua yaitu aliran tradisional dan aliran olahraga. Dalam aliran tradisional lebih menekankan pada aspek bela diri dan teknik bertanding secara bebas tanpa ada peraturan yang resmi. Sementara dalam aliran olahraga lebih menekankan pada teknik-teknik bertanding untuk pertandingan resmi sesuai dengan peraturan pertandingan yang berlaku.

Pertandingan karate dibagi atas dua jenis yaitu :

1) *Kumite* (perkelahian)

*Kumite* dibagi atas *kumite* perorangan dengan pembagian kelas berdasarkan berat badan dan *kumite* beregu tanpa pembagian kelas berat badan (khusus untuk putra). Dalam peraturan pertandingan yang baru, durasi pertandingan dibatasi selama tiga menit untuk putra dan dua menit untuk putri (senior). Untuk memperebutkan medali waktu empat menit untuk putra dan tiga menit untuk putri (senior). Di kelas Under-21, waktu yang dipergunakan adalah 3 menit untuk putra dan dua menit untuk putri, dan tidak ada perpanjangan atau tambahan waktu. Jadi Wasit dan Juri langsung memberikan nilai melalui mekanisme *Hantei* (langsung diputuskan pemenangnya). Di kelas kadet dan junior waktu dibatasi selama dua menit, baik babak penyisihan sampai perebutan medali. Di dalam kategori ini pun tidak ada perpanjangan atau tambahan waktu. Jika waktu pertandingan habis dan nilai seri maka dalam *kumite* perorangan pemenangnya akan ditentukan dengan suara terbanyak dari 4 juri dan seorang wasit. Sedangkan dalam *kumite* beregu akan diadakan satu pertandingan tambahan dengan memilih salah satu orang dalam tim untuk melakukan pertandingan, dan jika hasilnya masih seri maka pemenangnya akan diputuskan dengan *Hantei* sama seperti pada *kumite* perorangan.

## 2) *Kata* (jurus)

Pada pertandingan *kata* yang diperagakan adalah keindahan gerak dari jurus, baik untuk putera maupun puteri. Sesuai dengan *Kata* pilihan atau *Kata* wajib dalam peraturan pertandingan. Para peserta harus memperagakan *Kata* wajib. Bila lulus, peserta akan mengikuti babak selanjutnya dan dapat memperagakan *Kata* pilihan. Pertandingan dibagi menjadi dua jenis yaitu *Kata* pilihan dan *Kata* beregu. *Kata* perorangan dilakukan oleh 1 orang, sedangkan *Kata* beregu dilakukan oleh 3 orang. Dalam pertandingan *kata* beregu setelah melakukan peragaan *kata*, para peserta diwajibkan memperagakan aplikasi dari *kata* (*bunkai*). Namun *bunkai* hanya dipertandingan saat pertandingan final saja. *Kata* beregu dinilai lebih prestisius karena lebih indah dan lebih susah untuk dilatih, karena membutuhkan kekompakan gerak dalam satu regu.

### a. Teknik Dasar Karate

Teknik-teknik dasar karate terdiri dari gerakan memukul, menendang, dan menangkis dengan pusat perkenaan antara bagian tubuh dengan sasaran antara lain kepalan tangan, sisi telapak tangan, ujung telapak tangan, ujung kaki, dan sisi telapak kaki.

Teknik Karate terbagi menjadi tiga bagian utama :

- 1) *Kihon*, yaitu latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik menendang, memukul, dan menangkis.
- 2) *Kata*, yaitu latihan jurus-jurus atau bunga karate.
- 3) *Kumite*, yaitu latihan pertarungan satu lawan satu.

Agar dalam berlatih dapat maksimal, Menurut Nakayama. M (1980:49-52) karateka harus mempunyai suatu pemahaman yang baik serta memahami betul hal-hal utama, sebagai berikut:

#### (1) *Katachi* (bentuk)

Bentuk yang benar selalu erat hubungannya dengan prinsip-prinsip dari ilmu alam dan ilmu faal. Syarat utama dari bentuk yang benar adalah keseimbangan yang baik, tingkat kemantapan yang tinggi, dan kewajaran dari setiap gerakan, oleh karena itu pergantian gerakan harus dilakukan dengan cepat dan dalam waktu yang singkat.

## (2) Tenaga dan Kecepatan

Kekuatan akan meningkat oleh bertambahnya kecepatan. Seseorang tidak akan mahir dalam seni kekuatan maupun olahraga lainnya dengan hanya kekuatan otot saja. Tenaga *kime* (penentu) dalam teknik dasar karate timbul dari pemusatan kekuatan penuh pada saat benturan, dan banyak tergantung pada kecepatan dari pukulan atau tendangan. Kecepatan dan tenaga akan bertambah sesuai dengan dalil aksi dan reaksi. Maka perlu memahami dinamika gerakan dan penggunaannya.

## (3) Pemusatan dan Pengendoran Tenaga

Kecepatan maksimum dicapai dengan pemusatan tenaga dari seluruh bagian tubuh pada sesuatu sasaran tertentu, jadi bukan hanya tenaga tangan dan kaki saja yang dipergunakan. Pada dasarnya, tenaga harus dimulai dari nol kemudian tenaga dikerahkan secepat mungkin untuk mencapai klimaks (seratus persen) pada saat benturan dan setelah itu harus segera kembali menjadi nol.

## (4) Memperkuat Tenaga Otot

Untuk memperkuat otot perlu latihan yang terus-menerus. Pengetahuan tentang otot itu perlu, dalam arti bahwa bila otot tertentu dipakai, maka dapat diharapkan akan memberikan hasil yang lebih besar. Sebaliknya, berkurangnya pemakaian otot yang tidak perlu berarti juga berkurangnya tenaga yang terbuang dengan percuma. Otot yang bekerja penuh dan serasi akan menghasilkan teknik yang kuat dan ampuh.

## (5) Irama dan Tepat Waktu

Penampilan karateka yang ahli tidak saja tampak bertenaga kuat akan tetapi sangat berirama dan indah. Meresapi irama dan tepat waktu, merupakan cara terbaik untuk dapat mencapai kemajuan dalam seni karate.

## (6) Pinggul

Pinggul terletak kira-kira pada pusat tubuh manusia dan gerakannya memegang peranan penting dalam pelaksanaan berbagai jenis teknik karate. Tenaga yang meledak pada akhir pukulan bersumber pada bagian bawah perut, terutama pinggul, menambah tenaga pada bagian atas tubuh. Pinggul juga memberikan dasar untuk semangat yang mantap, bentuk yang betul, dan mempertahankan keseimbangan. Dalam Karate sering diberikan nasihat “tinjulah dengan pinggulmu”, “tendanglah dengan pinggulmu”, dan “tangkislah dengan pinggulmu”.

## (7) Pernapasan

Pengaturan napas disesuaikan dengan pelaksanaan teknik secara khusus, yaitu menarik napas pada saat tangkisan, mengeluarkan napas ketika melakukan penyelesaian teknik, dan demikian juga, menarik dan mengeluarkan napas berturut-turut dilakukan ketika teknik-teknik diperagakan. Ketika menarik napas, isi penuh paru-paru tetapi ketika mengeluarkan napas jangan semua dikeluarkan.

Tinggalkan kira-kira 20 persen dalam paru-paru. Karena mengeluarkan napas seluruhnya akan melumpuhkan badan, sehingga seseorang tidak akan dapat menangkis pukulan yang lemah sekalipun, juga tidak akan dapat mempersiapkan diri untuk gerakan berikutnya.

#### **b. Serangan Melalui Pukulan**

Karate merupakan olahraga beladiri yang menuntut keberanian dalam pertarungan. Kontak fisik merupakan ciri khas dalam pertarungan beladiri karate. Mendapat poin sebanyak-banyaknya merupakan tujuan dalam pertandingan karate. Dengan penampilan yang sangat mengesankan dalam melakukan serangan cepat maupun bertahan, bertenaga serta teknik yang terkontrol dengan baik, sehingga dapat memenangkan pertandingan.

Pada dasarnya jenis serangan dalam olahraga beladiri karate ini dapat dilakukan melalui pukulan dan tendangan. Serangan dalam karate dipandang sebagai alat dalam konteks yang berkaitan dan terpadu dalam pembelaan diri. Salah satu bentuk serangan dengan tangan adalah pukulan. Pukulan merupakan serangan dengan menggunakan tangan atau lengan yang mempunyai tujuan untuk mengenai lawan tepat sasaran agar memperoleh poin dalam suatu pertandingan karate.

Menurut Namiok, S (1993:1) “faktor-faktor umum dari semua teknik karate adalah pemakaian secara konkrit hukum-hukum fisik, anatomi, dan kejiwaan sedemikian rupa sehingga tenaga maksimal yang dapat dicapai”.

Untuk mendapatkan poin melalui pukulan, harus dilakukan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal. Pada saat melakukan pukulan seluruh kekuatan harus disalurkan ke tangan pukulan. Salah satu hal yang harus diperhatikan saat melakukan pukulan adalah selalu fokus pada sasaran, penempatan jarak, dan pengaturan *timing* yang tepat, serta pada saat dan setelah melakukan serangan segeralah mempersiapkan diri untuk teknik berikutnya, maka lawan akan mudah membaca pergerakan kita saat akan melakukan serangan sehingga lawan akan mudah menangkis maupun memotong serangan tersebut.

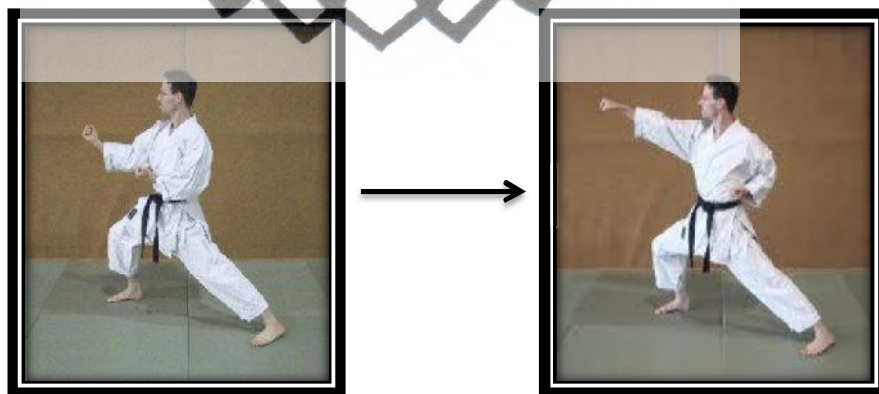


### c. Jenis – Jenis Pukulan dalam Karate

Menurut Nakayama. M (1980:66), “Serangan dengan tangan atau siku ada 2 jenis yaitu pukulan (*tsuki*) dan sentakan (*uchi*)”. Pukulan merupakan peran penting dalam cabang olahraga beladiri karate yaitu, untuk mendapatkan poin dalam sebuah pertandingan. Oleh karena itu, seorang karateka harus menguasai jenis-jenis pukulan karate. Berikut ini adalah beberapa jenis-jenis pukulan sering digunakan dalam pertandingan karate:

#### 1) *Kizami-zuki*

Dilakukan pada posisi siap, yaitu kaki kiri di depan ditekuk dan kaki kanan lurus ke belakang agak ditekuk, posisi kaki tidak boleh sejajar untuk menghasilkan luncuran ke depan. Tanpa menggerakkan kaki terbelakang untuk melangkah ke depan, luncurkan lengan pukul yaitu tangan terdapan. Penggunaan tenaga perputaran pinggul dan dorongan kaki belakang untuk menambah kekuatan. Dapat menjadikan pukulan yang menghasilkan poin, tetapi banyak yang dipakai sebagai taktik mengelabui lawan untuk kemudian disusul dengan pukulan *gyaku-zuki*, *oi-zuki*, *ren-zuki*, atau pukulan yang lain.



Gambar 1. Pukulan *Kizami-zuki*

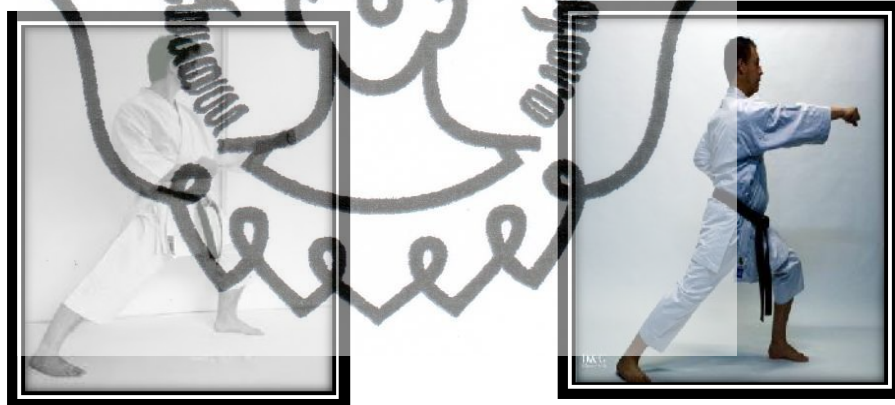
(<http://www.budopoint.de/de/karate/grundtechniken/grundtechniken.shtml>)

#### 2) *Gyaku-zuki*

Pukulan yang dilakukan dengan kedudukan kaki dan tangan berlawanan, apabila kaki kiri di depan maka tangan yang digunakan

*commit to user*

untuk memukul ialah tangan kanan dan begitu sebaliknya. Berdiri dengan kuda-kuda depan, kaki kiri di depan dan kaki kanan terletak segaris di belakangnya. Kepalkan tangan kanan di samping pinggul, julurkan tangan kiri di depan. Kemudian putar pinggul ke kiri sehingga badan menghadap ke depan. Bersamaan dengan itu sodokkan/pukulkan tangan tangan ke depan dan tangan kiri ditarik kebelakang disamping pinggang. Rahasia pukulan ini terletak pada ketepatan memutar pinggang dan memindahkan seluruh kekuatan pada tangan yang dibenturkan pada sasaran. Pukulan ini akan dapat dilakukan dengan sangat akurat apabila pada waktu tangan diayunkan ke depan, berat badan tidak diletakkan pada kaki yang di depan saja. Melainkan terbagi rata dengan kaki yang di belakang sebalik nya tidak jinjit.

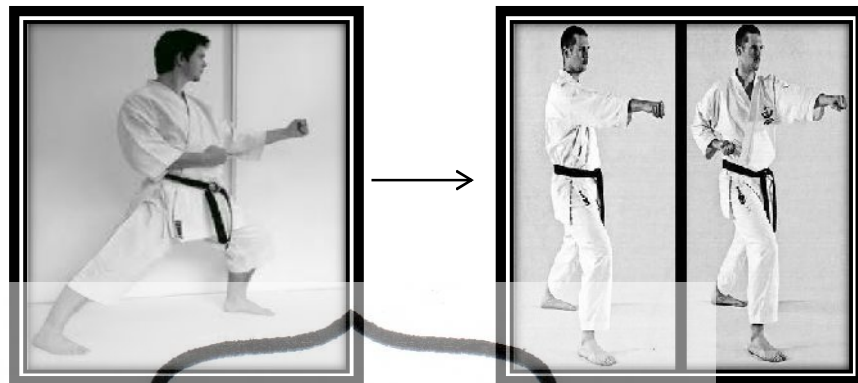


Gambar 2. Pukulan *Gyaku-zuki*

(<http://www.club-karate-fontenay.com/le-karate/techniques/>)

### 3) *Ren-zuki*

Pukulan ini hampir sama dengan oi-zuki yakni meluncurkan kaki ke depan, hanya saja pukulan ini dilakukan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri, dengan pukulan kebalikan atau pukulan kejar yang dilakukan dua sampai tiga kali secara berturut-turut. Pukulan ini biasanya digunakan apabila kita dalam jarak yang jauh atau dua kali jarak sebenarnya dan dapat digunakan untuk mengecoh lawan.



Gambar 3. Pukulan *Ren-zuki*  
 (<http://www.shinkitaikarate.ca/Scona/Glossary/N/nihon%20renzuki/nihon%20renzuki.html>)

## 2. Pukulan *Oi-zuki Chudan*

Pukulan sodokan panjang (*oi-zuki*) adalah pukulan yang dilakukan dengan menyodokkan tangan jauh ke depan. Pukulan *oi-zuki* ada 2 macam, yaitu:

### 1) *Oi-zuki chudan*

Pukulan yang dilakukan dengan menyodokkan tangan mengarah ke ulu hati atau perut.

### 2) *Oi-zuki jodan*

Pukulan yang dilakukan dengan menyodokkan tangan mengarah ke dagu atau kepala.

Menurut M. Nakayama (1980:66) dalam hal apapun, agar pukulan dapat ampuh maka faktor-faktor yang mendasar berikut ini harus dipelajari dan diterapkan:

#### (1) Jalur yang betul

Jarak terdekat adalah pada jalur garis lurus, dan inilah cara yang betul dalam memukul. Pada waktu yang sama ketika siku dari tangan yang memukul menggesek ringan meninggalkan sisi badan, lengan depan dan kepala harus berputar ke dalam.

#### (2) Kecepatan

Tanpa kecepatan yang tinggi, tinju tidak dapat diharapkan memberikan hasil. Untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan secara maksimal, tariklah tangan satu lagi secepat mungkin, jadi memanfaatkan pasangan tenaga.



### (3) Konsentrasi tenaga

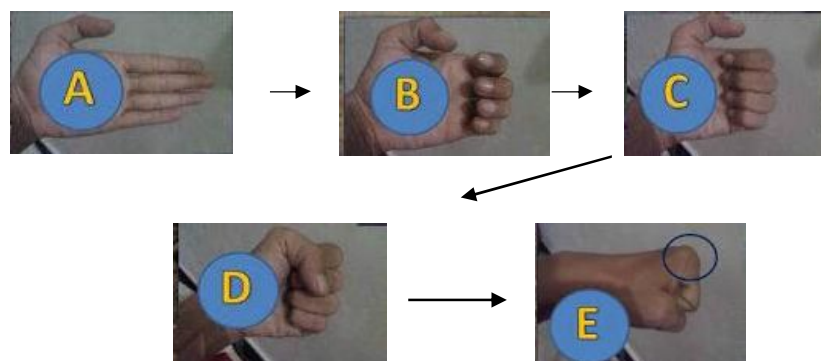
Pukulan yang baik tergantung dari sikap yang luwes pada waktu memulai gerakan, yakni dengan menghilangkan tenaga yang tidak perlu (pada tangan dan lengan). Pukulan dengan mulus tetapi cepat, pusatkan seluruh tenaga pada saat benturan. Pemusatan kekuatan harus benar-benar dikuasai. Berlatihlah dengan merentangkan tangan di depan tubuh, tahan dan biarkan kepalan pada ketinggian ulu hati dan tegangkan serta kendorkan semua otot badan secara berulang-ulang.

Hal-hal di atas harus terlebih dahulu dipahami dan dikuasai oleh seorang karateka dalam pelaksanaan pukulan *oi-zuki chudan*, agar pukulan yang dihasilkan lebih baik dan benar. Sebuah pukulan akan lebih bermakna, bila seorang karateka mampu memanfaatkan dan memperagakan gerakan maju atau meluncur ke depan secara hampir bersamaan antara tangan dan kaki.

Dalam Karate, semua bagian tubuh manusia merupakan senjata yang tidak terlepas dari arti kata karate itu sendiri yaitu tangan kosong. Berikut ini merupakan point yang harus diperhatikan oleh seorang karateka antara perbedaan bentuk yang digunakan dalam setiap gerakan atau serangan tangan. Dalam pukulan *oi-zuki chudan* hal – hal yang harus diperhatikan yaitu:

#### a) Kepalan Kedepan (*Seiken*)

Ada berbagai jenis kepalan tangan yang digunakan dalam karate yaitu berupa *seiken*, *uraken*, *kentsui*, *ippon-ken*, *nakadaka-ken*, dan *hiraken*. Nakayama. M (1980:15) menyatakan, “ada enam jenis kepalan (*ken*) dan sebelas jenis tangan terbuka (*kaiso*)”. Dari berbagai jenis kepalan tangan, yang digunakan pada pukulan *gyaku-zuki* yaitu kepalan kedepan (*seiken*).



Gambar 4. Kepalan Kedepan (*Seiken*)

(<http://infokup.blogspot.com/2013/06/cara-membentuk-tinju-tangan.html>)

*Seiken* yaitu pangkal jari telunjuk dan jari tengah merupakan titik perkenaan untuk memukul sasaran, dengan pergelangan tangan dikencangkan dan antara punggung tangan dan pergelangan tangan membentuk garis lurus.

b) Posisi berdiri (*Dachi*)

Dimana antara posisi tubuh, bentuk kaki dan penempatan titik berat badan yang dilakukan untuk mencapai keseimbangan yang baik. Ada sembilan teknik berdiri yaitu *shizen-tai*, *zenkutsu-dachi*, *kokutsu-dachi*, *kiba-dachi*, *sanchin-dachi*, *shiko-dachi*, *hangetsu-dachi*, *fudo-dachi*, *neko-ashi-dachi*. Posisi berdiri saat melakukan pukulan *gyaku-zuki* yaitu *zenkutsu-dachi* dimana kaki belakang lurus, dan kaki depan ditekuk, serta pinggul direndahkan. Posisi tubuh dihadapkan agak kesamping, tetapi pandangan tetap lurus kearah depan. Pembagian berat badan antara kaki depan dan belakang yaitu 6:4. Teknik berdiri ini digunakan untuk bentuk serangan yang mengarah ke depan.



Gambar 5. Posisi Berdiri *Zenkutsu-Dachi*

(<http://www.agkk.com.au/enhanced/AGKK%20Stances.htm>)

c) Perputaran Pinggul

Dalam pelaksanaan pukulan *oi-zuki chudan*, perputaran pinggul sangat berpengaruh terhadap bentuk maupun perkenaan pada sasaran. Dengan perputaran pinggul yang maksimal, maka pukulan *oi-zuki chudan* akan lebih panjang dan terarah fokus pada sasaran. Sebuah pukulan akan lebih bermakna, bila seorang karateka mampu memanfaatkan dan memperagakan gerakan maju atau meluncur kedepan secara hampir bersamaan dengan memperhatikan koordinasi antara gerak lengan, perputaran pinggul, dan langkah kaki yaitu pengaliran tenaga dari

*commit to user*

seluruh tubuh yang dipusatkan ketangan yang memukul secara cepat. Ini merupakan point yang tidak boleh terlepas dari pukulan *oi-zuki chudan*.



Gambar 6. Perputaran badan saat melakukan pukulan *Oi-zuki chudan*  
([http://www.swiss-fudokan.ch/Was\\_ist\\_Fudokan.html](http://www.swiss-fudokan.ch/Was_ist_Fudokan.html))

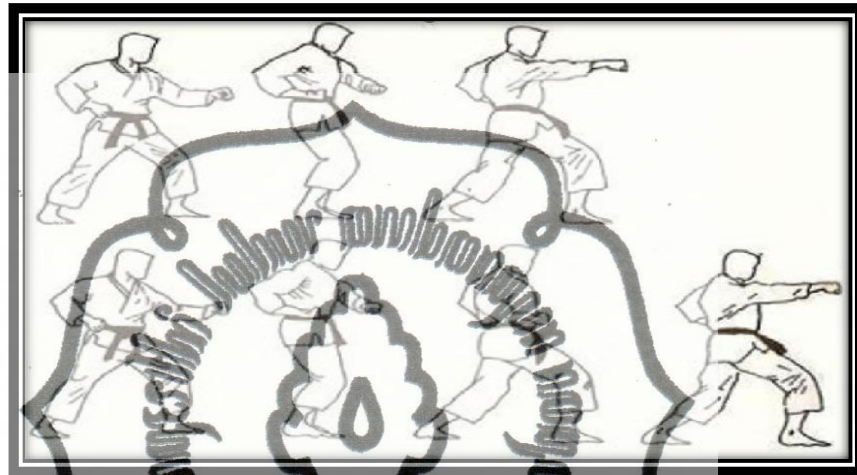
Dan dalam pelaksanaan melakukan pukulan *oi-zuki chudan* yaitu, sikap kaki yang digunakan untuk melakukan pukulan ini ialah sikap kuda-kuda depan (*zenkutsu-dachi*), yang biasanya diawali dengan melangkahkan kaki ke depan terlebih dahulu. Pada waktu melakukan pukulan, posisi badan miring, kaki yang di depan ditekuk untuk menyangga berat badan. Kaki yang dibelakang harus lurus dengan badan dan telapak kaki tidak boleh dijinjitkan.

Berdirilah dengan sikap sikap kuda-kuda depan, kaki kiri di depan sedangkan kaki kanan terletak segaris di belakangnya. Berat badan (75%) diletakkan pada kaki di bagian depan. Kepalkan tangan kanan anda dan letakkan di samping pinggang (jari-jari menghadap ke atas). Tangan kiri dijulurkan ke depan, dikepalkan, dan sedikit dibengkokkan. Badan tegap dan pandangan lurus ke depan.

Kemudian langkahkan kaki anda ke depan, bersama-sama dengan menyodorkan dengan keras tangan kanan ke depan. Pada saat tangan kanan dipukulkan, maka tangan kiri harus ditarik ke belakang dengan kepala menghadap ke atas dan diletakkan di samping pinggang untuk menggantikan kedudukan tangan kanan. Selanjutnya kembalillah ke sikap semula dan pukulkan lagi tangan kanan anda. Lakukan latihan tersebut berulang-ulang dengan mengganti sikap tangan maupun kaki anda. Ingat, pada waktu

memukul, seluruh kekuatan harus dipusatkan pada tangan yang dipukulkan bukan pada tangan yang ditarik ke belakang.

Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan gambar gerakan pukulan oi-zuki chudan sebagai berikut :



Gambar 7. Pukulan *Oi-zuki Chudan*  
(<http://alb-karate.clubeo.com/page/kihon.html>)

#### a. Analisa Gerak Pukulan *Oi-zuki Chudan*

Analisa yaitu ketika suatu gerakan atau teknik dalam satu usaha yang terus menerus untuk memperbaikinya melalui suatu pendekatan ilmiah. Soedarminto (1993:3) menyatakan, “gaya-gaya dalam dan luar yang bekerja pada badan manusia itu menentukan bagaimana bagian-bagian badan bergerak selama melakukan keterampilan gerak. Gaya-gaya tersebut menentukan apa yang biasanya disebut sebagai teknik”.

Agar gerakan pukulan *oi-zuki chudan* bisa dilakukan dengan benar, Nakayama. M (1980:66) menyatakan:

Pasangan tenaga (*the pairing of forces*) adalah kekuatan yang timbul sebagai akibat dari proses aksi dan reaksi (dalam hal tenaga). Makin besar suatu tenaga yang diarahkan ke suatu sasaran (sebagai aksi), maka makin besar pula tenaga balik dari sasaran itu (sebagai reaksi). Contoh dalam loncat tinggi. Makin besar tenaga si peloncat menekan lantai (sebagai aksi), maka semakin besar pula tenaga balik dari lantai yang melambungkan si peloncat ke atas (sebagai reaksi). Dalam hal teknik tinjauan ini, makin kuat tangan yang lain ditarik ke arah badan (sebagai aksi),

maka makin kuat pula tenaga mendorong atau menyodok (ke depan) dari tangan yang meninju (sebagai reaksi).

Suatu teknik serangan pukulan dalam karate tergantung pada sasaran yaitu muka, ulu hati atau perut maka untuk tiap-tiap arah sasaran tersebut dikenal beberapa teknik : pukulan lurus ke atas (*jodan choku zuki*), pukulan lurus ke tengah (*chudan choku zuki*), dan pukulan lurus ke bawah (*gedan choku zuki*). Dan saat melakukan serangan pukulan tersebut harus dengan kecepatan maksimal dan ketepatan sasaran yang tepat. Karena tanpa keduanya, pukulan akan menjadi kurang efektif. Menurut M. Nakayama (1980:50), "Walaupun kecepatan itu penting, tetapi tidak akan ampuh tanpa pengendalian yang tepat."

Berikut ini merupakan contoh analisa saat melakukan gerakan *oi-zuki chudan*, yaitu:

1) Kecepatan pukulan

- a) Badan menghadap ke samping, pandangan tetap lurus ke depan.
- b) Ambil posisi dengan sikap siap untuk menyerang atau melakukan pukulan dengan sikap "Sie" yaitu kaki kiri depan ditekuk, kanan belakang lurus agak ditekuk dan antara kaki depan dan belakang tidak boleh satu garis lurus. Serta telapak kaki harus menghadap lurus ke depan.
- c) Posisi badan tegak dan menghadap agak ke samping tetapi pandangan tetap lurus ke depan rileks, titik berat badan di tengah.



Gambar 8. Sikap *sie*

(<http://www.theshotokanway.com/zenkutsudachi.html>)



- d) Kedua tangan siap setengah ditekuk, dengan tangan kiri di depan, dan tangan kanan di belakangnya atau di depan dada.
- e) Dalam melakukan pukulan ini panjang lengan dari setiap karateka pastilah berbeda, maka pengaturan jarak harus disesuaikan yaitu dengan meluruskan tangan kiri atau tangan yang berada didepan.
- f) Jika sudah mendapatkan jarak yang tepat maka seorang karateka dapat melakukan pukulan dengan lintasan yang benar yaitu lurus ke depan.
- g) Pukulan dilakukan dengan perpindahan titik berat badan dari kaki kiri ke kaki kanan, saat kaki kanan melangkah ke depan dan badan tetap tegak.
- h) Putar pinggul, sehingga dengan sendirinya badan akan mengikuti dari pergerakan pinggul.



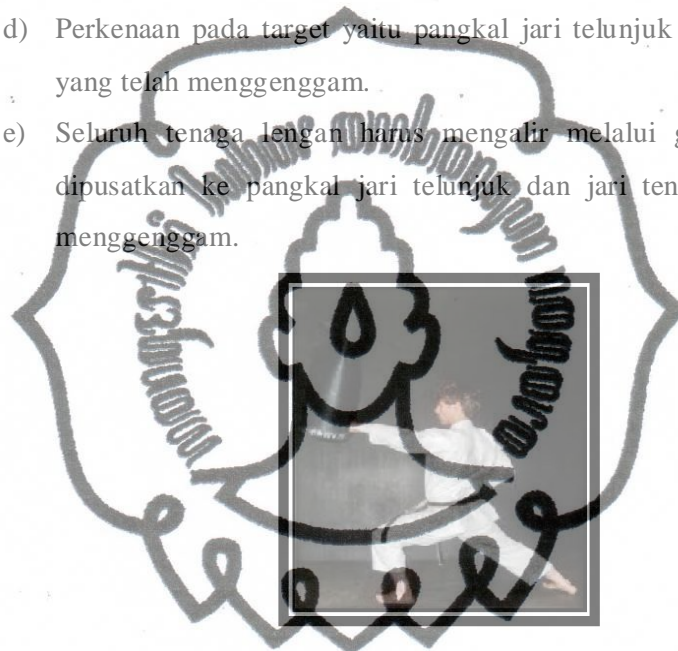
Gambar 9. Pukulan *Oi-zuki Chudan* tampak depan dan samping (<http://karatekatashotokan.webs.com/serangantanganzuki.htm>)

- i) Pukulan dilakukan bersamaan dengan putaran pinggul dan langkah kaki ke depan.
- j) Tangan yang tadinya di depan, kemudian ditarik ke belakang samping pinggul. Bersamaan dengan pukulan tangan ke depan.
- k) Langkah kaki dalam melakukan harus meluncur lurus ke depan, dan tumit jangan sampai diangkat dari lantai.
- l) Untuk mendapatkan kecepatan dalam pelaksanaan pukulan *oi-zuki chudan* ini pergerakan tangan, kaki, dan pinggul hampir bersamaan

dan dilakukan dengan power maksimal, hal ini dilakukan secara tiba-tiba dan secepat-cepatnya.

2) Ketepatan Pukulan

- a) Perhatikan perkenaan pada target agar menghasilkan poin penuh.
- b) Pandangan atau mimik muka terlihat yakin telah tepat sasaran.
- c) Posisi tubuh siap dengan titik berat badan di tengah.
- d) Perkenaan pada target yaitu pangkal jari telunjuk dan jari tengah yang telah menggenggam.
- e) Seluruh tenaga lengan harus mengalir melalui garis lurus dan dipusatkan ke pangkal jari telunjuk dan jari tengah yang telah menggenggam.



Gambar 10. Perkenaan Pukulan *Oi-zuki Chudan*

(<http://andrebertel.blogspot.com/2011/01/karate-wa-yu-no-gotoku-taezu-netsu-o.html>)

- f) Dalam mencapai target terlebih dahulu mencari jarak yang tepat untuk luncuran kaki ke depan, kaki depan ditekuk, titik berat badan saat melakukan pindah
- g) Saat melakukan pukulan *oi-zuki chudan* ini pergerakan antara tangan, putaran pinggul, dan perpindahan kaki dilakukan dengan serempak dengan power maksimal dan lintasan lurus ke target.
- h) Dapat dikatakan langkah kaki terlebih dahulu lalu disusul pukulan dan pergerakan pinggul dilakukan dalam waktu yang sangat cepat, sehingga sebelum kaki sampai tangan sudah menyentuh target terlebih dahulu.

- i) Posisi kembali pada sikap awal.

**b. Hal-Hal yang Harus Diperhatikan dalam Pukulan *Oi-zuki Chudan***

Pukulan *oi-zuki chudan* adalah bentuk pukulan yang meluncur ke depan dengan langkah dari kaki tumpu depan yang panjang. Menurut M. Nakayama (1980:68), “Baik dari posisi alamiah ataupun dari berdiri tekuk depan, majulah ke posisi berdiri tekuk depan, yakni dengan meluncurkan satu kaki ke depan, pada waktu yang bersamaan tinjulah dengan kepala depan dari sisi yang sama dengan kaki yang maju. Manfaatkan tenaga reaksi yang ditimbulkan oleh gerak perentangan kaki pendukung dan perputaran pinggul. Kaki harus diluncurkan dengan mulus dan gesit, tanpa mengangkat tumit dari lantai”. Hal ini dimaksudkan untuk mendapatkan kualitas pukulan *oi-zuki chudan* yang benar. Teknik pukulan yang salah akan dapat mengakibatkan cedera atau pukulan yang diharapkan tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Hal ini berarti dalam melakukan pukulan *oi-zuki chudan* otot-otot yang bekerja harus dalam keadaan siap, salah satunya yaitu otot-otot lengan. Jika keseluruhan dari otot tersebut digunakan secara benar akan menghasilkan serangan yang mengejutkan.

Apabila kesalahan dilakukan dalam sebuah pertandingan yang akan terjadi yaitu serangan akan terlihat dengan mudah dan akan dipotong, ditangkis, atau dihindari oleh lawan. Sehingga kita kehilangan poin yang seharusnya menjadi milik kita. Kesiapan dari otot lengan ini harus segera dibentuk dan diperbaiki agar menghasilkan gerakan *oi-zuki chudan* yang maksimal.

**3. Kecepatan**

**a. Pengertian Kecepatan**

Kecepatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Setiap aktivitas olahraga baik yang bersifat permainan, perlombaan, maupun pertandingan selalu memerlukan komponen biomotor kecepatan. Untuk itu kecepatan merupakan salah satu unsur biomotor dasar yang harus dilatihkan dalam

*commit to user*

upaya mendukung pencapaian prestasi olahragawan. Kecepatan memungkinkan seorang olahragawan dapat melakukan gerakan sesingkat singkatnya bila dirangsang.

Seperti yang dikatakan oleh Sukadiyanto (2010:174) “kemampuan menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin”. M. Sajoto (1988:58) menyatakan bahwa, “Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Sedangkan menurut Harsono (1988:36), “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat”.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk menjawab dari sebuah rangsang. Kecepatan termasuk komponen biomotor yang sangat berpengaruh pada penampilan atlet karate dalam pertandingan. Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang digunakan sebagai modal atau sangat menunjang dalam melakukan gerakan.

Dalam latihan karate kecepatan dapat dilihat dalam melakukan serangan baik tendangan, pukulan, serta reaksi saat mendapat serangan dari lawan seperti menghindar, menangkis atau membalas serangan lawan. Pukulan merupakan serangan yang dominan dilakukan dalam latihan maupun pertandingan karate. Oleh karena itu kecepatan pukulan sangat dibutuhkan dalam pertandingan karate untuk memperoleh nilai.

#### **b. Macam-Macam Kecepatan**

Menurut Sukadiyanto (2010:175) “kecepatan ada dua macam yaitu kecepatan gerak dan kecepatan reaksi”. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi kecepatan gerak *siklus* dan kecepatan gerak *non siklus*. Gerak *siklus* adalah kemampuan sistem neuromuskuler

untuk melakukan serangkaian gerakan dalam waktu sesingkat mungkin sebagai contoh sprint. Dan kecepatan gerak *non siklus* merupakan kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin.

Sedangkan kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan lagi menjadi kecepatan reaksi tunggal dan kecepatan reaksi majemuk. Reaksi tunggal yaitu kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang telah diketahui arah dan tujuannya, sedangkan reaksi majemuk adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang sesingkat mungkin dimana arah dan sasaran dari rangsang tersebut belum diketahui. Untuk karate masuk dalam kriteria reaksi majemuk, dikarenakan arah dan sasaran dari gerakan lawan belum diketahui sebelumnya.

Dalam karate, kecepatan reaksi dapat diwujudkan pada saat karateka melakukan serangan, menangkis, menghindari, dan membalas serangan dari lawan. Kecepatan dalam melakukan serangan atau membalas serangan dari lawan harus dilakukan untuk memperoleh *point*. Oleh karena itu, serangan yang dilakukan harus cepat supaya tidak dapat ditangkis atau dihindari oleh lawan.

#### 4. Latihan

##### a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang harus dilaksanakan oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Berikut ini disajikan pengertian latihan secara umum yang dikemukakan oleh beberapa ahli, sebagai berikut:

- 1) Menurut Suharno HP. (1993:7), “latihan adalah suatu proses penyempurnaan atau pendewasaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik dan mental secara teratur dan terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya”.



2) Menurut Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin (1996:145), “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya”.

3) Menurut A. Hamidsyah Noer (1996:6), “latihan adalah suatu proses yang sistematis dan kontinyu dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan”.

Berdasarkan batasan-batasan di atas dapat disimpulkan bahwa, latihan (*training*) merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis dan kontinyu serta berulang-ulang dengan beban latihan dan intensitas latihan yang semakin meningkat. Peningkatan beban dan intensitas latihan ini dilakukan secara bertahap sesuai dengan kemampuan atlet yang berlatih. Dalam pelaksanaan latihan ada beberapa aspek yang sangat penting untuk mencapai prestasi. Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin (1996:145) mengemukakan bahwa aspek-aspek yang perlu dilatih dan dikembangkan untuk mencapai prestasi meliputi, “(1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental”.

#### **b. Prinsip-Prinsip Latihan**

Prinsip latihan merupakan pedoman yang harus dilaksanakan dalam proses latihan, agar sasaran latihan dapat tercapai secara efektif dan efisien. Di dalam pelaksanaan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan memperhatikan prinsip latihan maka diharapkan kemampuan atlet akan meningkat dan mengurangi akibat yang buruk yang terjadi pada fisik maupun teknik atlet.

##### **1) Prinsip Umum latihan**

Menurut A. Hamidsyah Noer (1996:8-11) prinsip-prinsip latihan dalam olahraga meliputi: “(1) Latihan-latihan yang dilakukan hendaknya diulang-ulang, (2) Latihan yang dilakukan harus cukup berat, (3) Latihan yang diberikan harus cukup meningkat, (4) Latihan harus dilakukan secara teratur, dan (5) Kemampuan berprestasi”.

Untuk lebih jelasnya, maka prinsip-prinsip latihan diuraikan sebagai berikut:

#### 1. Latihan Harus Diulang-ulang

Mengulang-ulang terhadap bentuk gerakan yang dipelajari adalah sangat penting untuk menguasai teknik suatu cabang olahraga atau meningkatkan kemampuan fisik. Pengulangan gerakan hendaknya dilakukan dengan frekuensi yang sebanyak-banyaknya. Hal ini dimaksudkan untuk mempermahir teknik yang dipelajari menuju otomatisasi gerakan yang efektif dan efisien. Seperti dikemukakan oleh Sudjarwo (1993:44) bahwa, "Latihan teknik yang dilakukan secara berulang-ulang bertujuan untuk mengotomatisasikan gerakan sesuai dengan teknik yang dikehendaki. Pada hakekatnya pengembangan teknik merupakan bagian dari usaha meningkatkan keterampilan menuju gerakan cermat, efisien, dan efektif".

#### 2. Latihan yang Diberikan Harus Cukup Berat

Latihan yang diberikan harus cukup berat maksudnya adalah, latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang semakin berat atau prinsip *overload*. Beban latihan yang diberikan harus cukup berat, yaitu di atas ambang rangsang. Jika latihannya terlalu ringan, maka kemampuan tubuh tidak akan meningkat. Dalam hal ini Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin (1996:131) mengemukakan bahwa, "Kalau beban latihan terlalu ringan (di bawah ambang rangsang), walaupun latihan sampai lelah, berulang-ulang dan dengan waktu yang lama, peningkatan prestasi tidak akan mungkin tercapai".

#### c) Latihan Harus Cukup Meningkat

Pemberian latihan harus dilakukan secara bertahap yang kian hari kian bertambah jumlah bebannya yang akan memberikan efektifitas kemampuan fisik atau teknik. Peningkatan beban latihan hendaknya disesuaikan dengan tingkat kemampuan

atlet serta ditingkatkan bertahap. Apabila latihan diberikan secara cepat dengan peningkatan beban yang cepat pula, maka akan mengakibatkan terjadinya kelainan di dalam tubuh serta munculnya gejala-gejala *overtraining*. Seperti yang dikemukakan oleh Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin (1996:131), "Kalau bebannya terlalu berat, maka perkembangan pun tidak akan mungkin karena tubuh tidak akan dapat memberikan reaksi terhadap beban latihan yang terlalu berat tersebut. Hal ini juga dapat mengakibatkan cedera atau *overtraining*".

d) Latihan Harus Dilakukan Secara Teratur

Menurut Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin (1996:131) bahwa, "Sistem faaliah tubuh membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan rangsang-rangsang latihan (adaptasi). Adaptasi adalah penyesuaian fungsi dan struktur organisme atlet akibat beban latihan yang diberikan oleh pelatih". Menurut Harsono (1988:194) menyatakan bahwa, "*training* sebaiknya dilakukan tiga kali dalam seminggu misalnya Senin, Rabu, Jumat, dan diselingi dengan satu hari istirahat untuk memberikan kesempatan bagi otot untuk berkembang dan mengadaptasikan diri pada hari istirahat tersebut". Menurut Ellington Darden yang dikutip oleh Harsono (1988:194) menyatakan "istirahat yang dianjurkan sedikitnya adalah 48 jam, dan tidak lebih dari 96 jam". Jadi latihan yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan serta istirahat yang cukup maka akan membuat tubuh dapat menyesuaikan diri kembali dengan alam sekitarnya secara teratur. Dengan adaptasi tubuh terhadap situasi latihan ini maka kemampuan tubuh akan meningkat sesuai dengan rangsangan yang diberikan.

e) Kemampuan Berprestasi

Kemampuan berprestasi adalah kemampuan dimana seseorang mampu mendapatkan suatu prestasi karena

*commit to user*

kemampuannya tersebut. Kemampuan berprestasi seseorang sangat ditentukan oleh faktor latihan, Pemberian dosis latihan harus direncanakan, disusun dan diprogramkan dengan baik sehingga tujuan dapat tercapai. Kemampuan berprestasi juga dipengaruhi oleh faktor lain, A. Hamidsyah Noer (1996:11) mengemukakan, “Kemampuan berprestasi disamping ditentukan oleh faktor latihan juga ditentukan oleh faktor usia, jenis kelamin, bakat, dan kemauan”.

## 2) Prinsip latihan kecepatan

Menurut Sukadiyanto (2010:183), “Prinsip yang diperlukan dalam latihan kecepatan, antara lain: didahului dengan pemanasan yang cukup, olahragawan tidak dalam keadaan lelah, diberikan pada awal latihan inti, bervariasi, intensitas, durasi, volume, frekuensi, dan waktu istirahat yang diberikan”.

### (a) Didahului Dengan Pemanasan yang Cukup

Pada umumnya bentuk latihan kecepatan selalu bersifat cepat dan eksplosif, maka otot-otot yang akan dikenai beban harus dipersiapkan secara sungguh-sungguh dan menyeluruh. Apabila otot belum siap menerima beban, kemungkinan akan terjadi cedera pada otot. Untuk itu, pemanasan yang dilakukan harus secara menyeluruh dan menaikkan suhu tubuh, peregangan dan penguluran (*stretching*) aktif maupun pasif.

### (b) Olahragawan Tidak Dalam Keadaan Lelah

Pada saat latihan kecepatan sebaiknya olahragawan tidak dalam keadaan lelah, baik fisik maupun psikis. Lelah secara fisik mengakibatkan respon fisiologis yang tidak sempurna terhadap rangsang latihan kecepatan, sedang lelah secara psikis menurunkan semangat dan ketegaran mental saat menerima beban latihan kecepatan. Untuk itu, materi latihan kecepatan sebaiknya diberikan secara berseling dengan unsur biomotor yang lain, agar saat latihan tidak mengalami kelelahan fisik dan psikis. Sebab bila dalam keadaan lelah, akibatnya pada saat latihan menjadi tidak bersemangat dan konsentrasi menurun, sehingga tidak dapat merespon beban latihan secara maksimal.

### (c) Diberikan Pada Awal Latihan Inti

Setelah proses pemanasan secara lengkap dijalankan, maka langkah selanjutnya adalah memasuki tahap pada latihan inti. Oleh karena bentuk latihan kecepatan selalu menuntut usaha yang maksimal, bahkan sampai super maksimal maka biasanya latihan kecepatan diberikan pada awal latihan inti. Diharapkan pada awal latihan inti, kondisi olahragawan masih dalam keadaan yang prima dan segar, sehingga mampu mengatasi setiap beban latihan.

Hal tersebut dimaksudkan agar olahragawan tidak dalam keadaan lelah secara fisik dan psikis.

(d) Bervariasi

Bentuk latihan kecepatan pada umumnya bersifat monoton, sehingga mengakibatkan kejenuhan dan kebosanan pada olahragawan. Untuk itu, pelatih harus mampu menciptakan berbagai macam latihan agar olahragawan tetap bersemangat dan berkonsentrasi dalam berlatih, tetapi dengan tidak melupakan sasaran utama dari latihan kecepatan. Variasi latihan dapat dilakukan dengan cara mengubah-ubah rangsang yang diberikan, mengganti kawan berlatih, mengganti tempat dan suasana latihan, atau diberi tantangan. Dengan bentuk dan tempat latihan yang bervariasi akan merangsang olahragawan untuk melaksanakan latihan kecepatan secara antusias dan semangat yang tinggi.

(e) Intensitas Rangsang

Intensitas rangsang adalah kualitas beban latihan yang diberikan pada latihan kecepatan. Ketepatan kualitas pembebanan akan berpengaruh besar terhadap kemauan olahragawan untuk berlatih dan pencapaian sasaran latihan kecepatan. Pada umumnya intensitas rangsang beban yang diberikan pada latihan kecepatan berkisar antara sub maksimal sampai super maksimal.

(f) Durasi Rangsang

Durasi perangsangan adalah lamanya waktu pembebanan yang diberikan. Waktu pembebanan yang terlalu lama, kurang baik untuk melatih kecepatan. Rentang waktu untuk latihan kecepatan sebaliknya berkisar antara 5 sampai 20 detik atau bila menggunakan jarak antara 20 sampai 80 meter, tergantung dari jarak dan jenis cabang olahraganya. Latihan yang lebih lama dari 20 detik akan meningkatkan ketahanan anaerobik, bahkan bila lebih lama lagi akan meningkatkan kemampuan aerobik. Secara otomatis semakin lama durasi latihan yang diberikan akan menurunkan tingkat intensitasnya. Untuk itu, bentuk latihan kecepatan waktu kerjanya singkat, jaraknya pendek-pendek, dan diselingi dengan waktu recovery serta interval lengkap.

(g) Volume Rangsang

Volume rangsang (latihan) ditentukan oleh intensitas pembebanan dan tahap periodisasi latihan yang sedang dijalani. Oleh karena volume latihan hukumnya selalu berbanding terbalik dengan intensitas, maka bila volumenya tinggi intensitasnya cenderung tinggi. Pada latihan kecepatan intensitas selalu maksimal bahkan super maksimal, maka volume latihannya cenderung rendah sampai sedang.

(h) Frekuensi Rangsang

Frekuensi perangsangan adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam satu minggu. Frekuensi latihan kecepatan berkisar antara 2-4 kali setiap minggu, tergantung dari tahap



periodisasi latihan yang berlangsung. Pada periode persiapan frekuensi latihannya relatif sedikit, karena periode persiapan lebih dominan untuk latihan ketahanan dan kekuatan, sehingga latihan kecepatan baru dalam taraf sebagai latihan penyela.

(i) Waktu Istirahat (t.r dan t.i)

Pada latihan kecepatan waktu istirahat meliputi waktu recovery (t.r) dan waktu interval (t.i), yang diberikan pada waktu antar perangsangan. Waktu recovery dan interval bersifat lengkap, agar olahragawan dapat memulihkan tenaga yang digunakan dan tidak mengalami kelelahan. Prinsip dari pemberian waktu interval adalah harus lebih lama daripada waktu recovery. Perbandingan antara waktu kerja dan waktu istirahat, untuk waktu recovery (t.r) 1:9-10, sedang untuk waktu interval (t.i) 1:12-13. Artinya bila waktu kerja 3 detik, maka recovery berkisar 30 detik dan waktu interval 36 detik.

3) Prinsip latihan teknik

Teknik adalah suatu gerak yang dilakukan secara tepat berdasarkan kemampuan lokomotor, kondisi mekanik, dan peraturan permainan. Teknik merupakan cara gerak yang dilakukan dalam aktivitas olahraga. Setiap cabang olahraga selalu berisikan teknik-teknik dari cabang olahraga yang bersangkutan. Menurut Sukadiyanto (2010:80), "Bentuk aktivitas teknik yang digunakan dalam setiap cabang olahraga berbeda-beda. Namun, bila ditinjau dari konsep dasar gerak, teknik terdiri atas gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulasi. Dalam beberapa cabang olahraga, suatu teknik ada yang dominan hanya berasal dari salah satu gerak. Misalnya lokomotor saja atau manipulasi saja atau kombinasi diantara ketiganya. Oleh karena itu teknik gerak cabang olahraga juga merupakan bahan yang harus dipertimbangkan dalam menyusun program latihan".

Untuk menguasai teknik dengan baik, diperlukan latihan teknik yang sistematis dan kontinyu. Berikut ini disajikan pengertian-pengertian latihan teknik yang disajikan oleh beberapa ahli, sebagai berikut:

- 1) Menurut Sudjarwo (1993:41), "latihan teknik bertujuan untuk pengembangan dan pembentukan sikap dan gerak melalui

pengembangan motorik dan system persyarafan menuju gerakan otomatis”.

- 2) Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin (1996:127), ”latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik dan neuromuskular”.

Berdasarkan pengertian latihan teknik di atas dapat diambil kesimpulan bahwa latihan teknik merupakan latihan yang bertujuan untuk mengembangkan dan menyempurnakan teknik-teknik gerakan pada cabang olahraga.

Menurut Suharno HP (1978:39), ciri-ciri melatih teknik yaitu:

- a) Gerakan merupakan teknik yang relevan dengan disiplin suatu cabang olahraga.
- b) Ulangan gerak (repetition) biasanya banyak.
- c) Gerakan dari yang mudah ke yang sukar serta gerakan dari bagian keseluruhan atau sebaliknya.
- d) Gerakan semula dengan daya fikir, kemudian mengarah ke otomatisasi gerakan teknik.

Oleh sebab itu, suatu teknik dalam cabang olahraga dapat dikuasai dengan baik apabila dilakukan secara sistematis dan kontinyu dengan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang tepat. Prinsip-prinsip latihan dalam latihan teknik yang tepat dan paling penting adalah melakukan latihan dari hal yang sederhana ke hal yang kompleks, dari hal yang mudah ke yang sulit, dan dari gerak lambat menjadi semakin cepat.

### c. Komponen-Komponen Latihan

Setiap kegiatan olahraga yang dilakukan oleh atlet akan mengarah kepada sejumlah perubahan yang bersifat anatomis, fisiologis, biokimia, dan kejiwaan. Menurut Depdiknas (2000:105) bahwa, ”Dalam proses latihan yang efisien dipengaruhi : (1) Volume latihan, (2) Intensitas latihan, (3) Densitas latihan, dan (4) Kompleksitas latihan”. Apabila seorang pelatih merencanakan suatu latihan yang dinamis, maka harus mempertimbangkan semua aspek yang menjadi komponen latihan tersebut di atas. Untuk lebih

jelasan komponen-komponen latihan dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut :

#### 1) Volume Latihan

Sebagai komponen utama, volume adalah syarat yang sangat penting untuk mendapatkan teknik yang tinggi dan pencapaian fisik yang lebih baik. Bompa (1999:77) berpendapat bahwa, "Volume adalah hal penting prasyarat yang kuantitatif untuk taktis tinggi dan terutama prestasi". Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, volume latihan mencerminkan kuantitas atau banyaknya latihan yang dilakukan pada saat latihan.

#### 2) Intensitas Latihan

Menurut Suharno HP (1993:31) menyatakan bahwa, "Intensitas adalah takaran yang menunjukkan kadar atau tingkatan pengeluaran energi atlet dalam aktivitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingan". Bompa (1999:79) bahwa, "Intensitas adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan, dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakannya, variasi interval atau istirahat di antara tiap ulangnya". Rumus yang berlaku untuk mengukur zone latihan seorang karateka menurut Ilham Hakim S (1996:27) :

- a) Untuk karateka tingkat pemula :  $(220 - \text{umur}) \times 60\% = \text{denyut nadi zone latihan}$ .
- b) Untuk karateka tingkat menengah :  $(220 - \text{umur}) \times 70\% = \text{denyut nadi zone latihan}$ .
- c) Untuk karateka tingkat lanjut :  $(220 - \text{umur}) \times 80\% = \text{denyut nadi zone latihan}$ .

Karateka tingkat pemula yaitu karateka yang baru sabuk putih sampai biru, untuk karateka tingkat menengah yaitu karateka yang memakai sabuk coklat, sedangkan karateka tingkat lanjut yaitu karateka yang sudah sabuk hitam.

Denyut nadi ini harus dipertahankan sepanjang waktu latihan inti. Karateka tidak diperkenankan melakukan istirahat yang terlalu lama yang akan mengakibatkan menurunkan lama yang

akan mengakibatkan menurunkan denyut nadi secara drastis. Untuk itu disarankan agar seorang karateka melakukan istirahat aktif.

### 3) Densitas Latihan

Bompa (1999:91) menyatakan bahwa, "Densitas adalah frekuensi dimana atlet ditunjukkan ke suatu rangkaian stimuli per bagian waktu". Dengan demikian densitas berkaitan dengan suatu hubungan yang dinyatakan dalam waktu antara kerja dan pemulihan. Densitas yang mencukupi akan menjamin efisiensi latihan dan menghindarkan atlet dari kelelahan yang berlebihan. Densitas yang seimbang akan mengarah kepada pencapaian rasio optimal antara rangsangan latihan dan pemulihan.

### 4) Kompleksitas Latihan

Kompleksitas dikaitkan pada kerumitan bentuk latihan yang dilaksanakan dalam latihan. Hal ini sesuai pendapat Depdiknas (2000:108) bahwa, "Kompleksitas latihan menunjukkan tingkat keragaman unsur yang dilakukan dalam latihan". Kompleksitas dari suatu keterampilan membutuhkan koordinasi, dapat menjadi penyebab yang penting dalam menambah intensitas latihan.

Keterampilan teknik yang rumit atau sulit, mungkin akan menimbulkan permasalahan dan akhirnya akan menyebabkan tekanan tambahan terhadap otot, khususnya selama tahap dimana koordinasi syaraf otot berada dalam keadaan lemah. Suatu gambaran kelompok individual terhadap keterampilan yang kompleks dan dapat membedakan dengan cepat mana yang memiliki koordinasi yang baik dan yang jelek.

Komponen-komponen latihan yang disebutkan di atas, harus dipahami dan diperhatikan dalam pelaksanaan latihan. Untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam latihan, maka komponen-komponen di atas harus diterapkan dengan baik dan benar, sehingga tidak terjadi hal-hal yang buruk di dalam latihan.

## 5. Latihan Pukulan *Oi-zuki Chudan* dengan Metode *Massed Practice*

Dalam latihan pukulan *oi-zuki chudan* diperlukan latihan yang sesuai, yaitu dengan melalui latihan yang sistematis, teratur, dan kontinyu serta dengan pendekatan yang sesuai. Maka penguasaan keterampilan pukulan *oi-zuki chudan* akan dapat tercapai. Kemampuan pukulan *oi-zuki chudan* mempunyai peranan penting dalam usaha meningkatkan kualitas seorang karateka, kemampuan pukulan *oi-zuki chudan* merupakan dasar dalam beladiri karate. Seorang karateka yang memiliki kemampuan dalam melakukan pukulan *oi-zuki chudan* yang baik maka akan semakin baik pula dalam gerakan teknik-teknik karate yang lain.

### a. Metode *Massed Practice*

Keterampilan suatu cabang olahraga beladiri dapat dikuasai dengan baik jika dalam latihan dilakukan pengulangan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya. Metode *Massed Practice* Rusli Lutan (1988:113) menyatakan, "*Massed Practice* adalah kegiatan yang dilakukan dalam satu rangkaian dengan selang waktu istirahat yang amat kecil diantara kegiatan mencoba". Menurut Sugiyanto (1996:62) "*Massed Practice* adalah mempraktikkan gerakan yang dipelajari secara terus menerus tanpa waktu istirahat atau sangat pendek waktu istirahatnya". Hal senada juga dikemukakan oleh Andi Suhendro (2007:3.72) "*Massed Practice* adalah prinsip pengaturan giliran latihan dimana atlet melakukan gerakan secara terus menerus tanpa diselingi istirahat".

Berdasarkan pengertian metode *massed practice* yang dikemukakan para ahli dapat disimpulkan bahwa, metode *massed practice* merupakan prinsip pengaturan giliran praktik latihan keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara terus menerus tanpa diselingi istirahat atau sangat pendek istirahatnya dalam waktu yang telah ditentukan.

### b. Pelaksanaan Latihan Pukulan *Oi-zuki Chudan* dengan Metode *Massed Practice*

Prinsip dasar metode latihan *massed practice* yaitu melakukan latihan atau pengulangan yaitu melakukan latihan atau pengulangan gerakan secara

*commit to user*



terus menerus tanpa istirahat. Selama melakukan gerakan karateka tidak diberi kesempatan istirahat sesuai dengan program yang telah dijadwalkan.

Pelaksanaan latihan pukulan *oi-zuki chudan* dengan metode *massed practice* yaitu pelatih menerangkan latihan pukulan *oi-zuki chudan* dari sikap permulaan dan gerakan pelaksanaan serta mendemonstrasikannya. Selanjutnya pelatih menyusun formasi latihan dan menerangkan cara pelaksanaan pengaturan giliran praktik latihan yaitu karateka melakukan pukulan *oi-zuki chudan* secara terus menerus sampai batas waktu atau jumlah pengulangan yang dijadwalkan selesai tanpa diberi kesempatan istirahat. Dalam metode *massed practice* karateka harus berusaha melakukan pukulan *oi-zuki chudan* terus menerus tanpa istirahat sesuai instruksi. Seperti dikemukakan Andi Suhendro (2007:3.72) bahwa, "metode *Massed Practice* setiap atlet diberi instruksi mempraktikkan secara terus menerus selama waktu latihan".

Pengulangan gerakan yang dilakukan secara terus menerus akan diperoleh keterampilan yang lebih baik. Tanpa melakukan pengulangan gerakan keterampilan yang dipelajari, maka suatu keterampilan tidak dapat dikuasai. Seperti dikemukakan Suharno HP. (1993:22) bahwa, "untuk mengotomatisasikan penguasaan unsur gerak fisik, teknik, taktik, dan keterampilan yang benar atlet harus melakukan latihan berulang-ulang dengan frekuensi sebanyak-banyaknya secara kontinyu".

Dalam pelaksanaannya, setiap karateka melakukan pukulan *oi-zuki chudan* dengan cara bergantian antara kanan dan kiri agar terjadi keseimbangan yang baik. Latihan ini terlebih dahulu dilakukan dengan irama lambat lalu setiap minggunya akan menuju ke gerakan yang lebih cepat. Dapat dikatakan apabila dalam latihan karate disebut latihan kihon terlebih dahulu. Yaitu pukulan yang dilakukan berhenti pada posisi memukul, lalu perlahan ditarik atau kembali ke posisi awal. Pertama lakukan pukulan tanpa tenaga dahulu agar sasarannya tepat, kemudian ditambah tenaga sedikit demi sedikit, dan yang terakhir dengan tenaga yang maksimal. Latihan ini dilakukan secara bertahap dalam tiap minggunya.

### c. Sistem Memori dalam Latihan *Massed Practice*

Dalam kamus besar bahasa Indonesia (1996:950), “sistem adalah perangkat unsur yang secara teratur saling berkaitan sehingga membentuk suatu totalitas”. Sedangkan memori dalam kamus besar bahas Indonesia (1996:643), “memori adalah kesadaran akan pengalaman masa lampau yang hidup kembali; ingatan”. Jadi sistem memori adalah suatu ingatan yang secara teratur saling berkaitan sehingga membentuk suatu totalitas.

Dalam hal ini karateka melakukan pukulan *oi-zuki chudan* secara terus menerus sesuai dengan program yang telah dijadwalkan. Dengan melakukan pukulan *oi-zuki chudan* secara berulang-ulang, maka akan menguatkan respon. Ditinjau dari informasi dan sistem memori, metode *massed practice* termasuk sistem memori jangka panjang atau *long term memory*. Hal ini sesuai dengan pendapat :

Rusli Lutan (1988:70) “Tujuan latihan teknik dalam olahraga ialah untuk menguasai keterampilan secara efisien dan keterampilan itu melekat selama waktu tertentu. Hal ini erat kaitannya dengan konsep memori panjang, karena dalam banyak hal pengembangan memori jangka panjang merupakan tujuan akhir dari proses mengajar atau belajar dalam keterampilan motorik. Dalam keadaan informasi itu melekat, maka pada suatu ketika biasanya terjadi memori itu melemah yang berarti informasi dalam memori jangka panjang itu semakin hilang, selain itu asosiasi dalam informasi yang telah dipelajari (misalnya semakin meningkat kebermaknaannya)”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, latihan pukulan *oi-zuki chudan* yang dilakukan secara terus menerus, maka suatu keterampilan (pukulan *oi-zuki chudan*) akan dikuasai dengan baik. Keterampilan yang dilakukan secara terus menerus akan tersimpan di dalam memori, sehingga karateka akan memiliki konsep gerakan pukulan *oi-zuki chudan* yang konsisten. Pada waktu lain, keterampilan yang dikuasai tidak akan mudah hilang. Jika tidak ditunjang dengan latihan lambat laun keterampilan yang dimiliki akan menurun.

#### **d. Kelebihan dan Kekurangan Latihan Pukulan *Oi-zuki Chudan* dengan Metode *Massed Practice***

Mengulang-ulang gerakan yang dipelajari secara terus menerus tanpa diselingi istirahat merupakan ciri dari metode *massed practice*. Latihan yang dilakukan secara terus menerus tanpa diselingi istirahat akan berpengaruh terhadap kapasitas paru-paru dan volume jantung. Hal ini terjadi sebagai akibat adanya rangsang yang cukup berat yang diberikan terhadap sistem *aerobic* di dalam tubuh. Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifudin (1996:142) mengemukakan bahwa, “Metode terus menerus dapat meningkatkan daya tahan keseluruhan dan peningkatan perlawanan terhadap kelelahan”.

Pendapat di atas merupakan salah satu kelebihan dari metode *massed practice*. Kelebihan lainnya adalah :

1. Daya ingat tentang teknik yang dipelajari akan lebih cepat ditangkap, karena latihan yang terus menerus.
2. Semua karateka akan aktif dalam latihan.
3. Latihan dengan metode *massed practice* dapat meningkatkan daya tahan keseluruhan dan peningkatan perlawanan terhadap kelelahan.

Di samping memiliki kelebihan metode *massed practice* juga memiliki kekurangan antara lain :

1. Dalam latihan ini membutuhkan konsentrasi yang tinggi, sehingga bagi karateka yang tingkat konsentrasinya rendah hasil yang dicapai dari latihan pun kurang maksimal.
2. Tingkat kelelahan tinggi karena melakukan latihan tanpa diberi waktu istirahat.
3. Pelatih kesulitan dalam membetulkan gerakan karateka yang salah karena karateka melakukan gerakan yang terus menerus.

#### **6. Latihan Pukulan *Oi-zuki Chudan* dengan Metode *Distributed Practice***

##### **a. Metode *Distributed Practice***

Metode *distributed Practice* merupakan kebalikan dari metode *massed practice*. Metode *distributed practice* adalah prinsip pengaturan giliran praktik keterampilan yang pelaksanaannya diselingi dengan waktu istirahat

*commit to user*

diantara waktu latihan. Rusli Lutan (1988:113) menyatakan bahwa, “*Distributed Practice* adalah serangkaian kegiatan latihan melibatkan kegiatan istirahat yang cukup diantara kegiatan mencoba”. Menurut Sugiyanto (1996:62), “*Distributed practice* adalah mempraktikkan gerakan yang dipelajari dengan mengatur secara selang-seling antara waktu praktik dan istirahat”.

Metode *distributed practice* pada prinsipnya merupakan pengaturan giliran praktik latihan, yaitu dalam pelaksanaannya dilakukan secara berselang-seling antara waktu latihan dan waktu istirahat. Waktu istirahat merupakan faktor penting dan harus diperhitungkan dalam metode *distributed practice*. Sugiyanto (1996:62) menyatakan bahwa, “Waktu istirahat yang diberikan kadang-kadang lebih lama dari waktu praktiknya”.

Metode *distributed practice* merupakan metode latihan yang mempertimbangkan waktu istirahat sama pentingnya dengan waktu untuk praktik (latihan). Waktu untuk istirahat bukan merupakan suatu pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting di dalam proses keterampilan. Waktu istirahat yang cukup diantara waktu latihan bertujuan untuk *recovery* atau pemulihan. Dengan istirahat yang cukup diantara waktu latihan memungkinkan kondisi atlet pulih dan lebih siap untuk melakukan kerja atau latihan berikutnya.

**b. Pelaksanaan Latihan Pukulan *Oi-zuki Chudan* dengan Metode *Distributed Practice***

Metode latihan *distributed practice* merupakan pengaturan giliran praktik keterampilan yang dilakukan secara berselang-seling antara waktu latihan dan waktu istirahat. Hal ini maksudnya, setelah karateka melakukan pukulan *oi-zuki chudan* beberapa kali, untuk selanjutnya diberi kesempatan untuk istirahat sesuai dengan program yang telah dijadwalkan. Istirahat yang diberikan tersebut dapat digunakan untuk relaksasi atau pemulihan. Dengan demikian kondisi atlet akan pulih, selain itu dapat mengenali atau mencermati kesalahan pada saat melakukan latihan, sehingga pada kesempatan berikutnya kesalahan tidak diulangi lagi.

*commit to user*

Dalam pelaksanaannya, sama dengan karateka yang menggunakan metode *massed practice* yaitu setiap karateka melakukan pukulan *oi-zuki chudan* dengan cara bergantian antara kanan dan kiri agar terjadi keseimbangan yang baik. Latihan ini terlebih dahulu dilakukan dengan irama lambat lalu setiap minggunya akan menuju ke gerakan yang lebih cepat.

Dapat dikatakan apabila dalam latihan karate disebut latihan kihon terlebih dahulu. Yaitu pukulan yang dilakukan berhenti pada posisi memukul, lalu perlahan ditarik atau kembali ke posisi awal. Pertama lakukan pukulan tanpa tenaga dahulu agar sasarannya tepat, kemudian ditambah tenaga sedikit demi sedikit, dan yang terakhir dengan tenaga yang maksimal. Latihan ini dilakukan secara bertahap dalam tiap minggunya.

#### c. Sistem Memori dalam Latihan *Distributed Practice*

Dalam kamus besar bahasa Indonesia (1996:950), “sistem adalah perangkat unsur yang secara teratur saling berkaitan sehingga membentuk suatu totalitas”. Sedangkan memori dalam kamus besar bahasa Indonesia (1996:643), “memori adalah kesadaran akan pengalaman masa lampau yang hidup kembali; ingatan”. Jadi sistem memori adalah suatu ingatan yang secara teratur saling berkaitan sehingga membentuk suatu totalitas.

Dalam hal ini, metode latihan *distributed practice* merupakan bentuk latihan yang dilakukan secara berselang seling. Ini artinya, setelah melakukan gerakan diberi waktu istirahat. Latihan *distributed practice* dilakukan secara berselang seling, sehingga keterampilan yang dipelajari tersimpan di dalam memori sangat singkat. Pengulangan gerakan yang diberi waktu interval (istirahat), maka keterampilan yang diberi akan lebih lama dikuasai.

Ditinjau dari proses informasi dan sistem memori, latihan pukulan *oi-zuki chudan* dengan metode *distributed practice* termasuk sistem memori jangka pendek atau *short term memory*. *Short term memory* merupakan suatu pemrosesan informasi yang diterima dalam jangka waktu yang singkat dan dapat hilang dengan cepat pula karena lamanya waktu. Hal ini sesuai dengan hasil penafsiran seperti yang dikutip Rusli Lutan (1988:164):

*commit to user*



- a) Penyimpanan sensori jangka pendek mampu untuk menyimpan semua informasi yang diarahkan ke dalamnya (karena subyek dapat mengingatkan kembali huruf jika suara dibunyikan dengan segera).
- b) Penyimpanan sensori jangka pendek itu kehilangan informasi dengan cepat seiring dengan lamanya waktu.

Bertolak dari pendapat tersebut menunjukkan bahwa, latihan pukulan *oi-zuki chudan* dengan metode *distributed practice* yaitu, karateka akan mengingat gerakan pukulan *oi-zuki chudan* diberi waktu istirahat atau diselingi oleh karateka lainnya tersebut akan berdampak penurunan keterampilan yang dipelajari. Oleh karena itu, dalam pemberian waktu istirahat harus diperhatikan sebaik mungkin, karena pemberian waktu istirahat yang terlalu lama, maka keterampilan akan cepat hilang.

#### **d. Kelebihan dan Kekurangan Latihan Pukulan *Oi-zuki Chudan* dengan Metode *Distributed Practice***

Metode *distributed practice* merupakan bentuk latihan yang diselingi dengan istirahat diantara waktu latihan. Berdasarkan hal tersebut, Metode *distributed practice* memiliki beberapa keuntungan baik bagi pelatih maupun atlet. Menurut Suharno HP, (1993:17) bahwa, “kegunaan prinsip interval dalam latihan yaitu:

1. Menghindari terjadinya *over training*.
2. Memberikan kesempatan organism atlet untuk beradaptasi dengan beban latihan.
3. Pemulihan tenaga kembali bagi atlet dalam proses latihan.

Waktu istirahat sangat penting diantara waktu latihan. Waktu istirahat memberi kesempatan untuk atlet mengadakan pemulihan diantara pengulangan gerakan. Ditinjau dari pelaksanaan latihan pukulan *oi-zuki chudan* dengan metode *distributed practice* dapat didefinisikan kelebihan antara lain:

- a. Dapat meminimalkan kesalahan teknik pukulan *oi-zuki chudan* karena setiap kesalahan dapat segera dibetulkan.
- b. Kondisi fisik karateka dapat terhindar dari kelelahan yang berlebihan (*over training*).
- c. Kondisi karateka akan lebih siap lebih siap untuk melakukan sesi latihan berikutnya dengan baik.

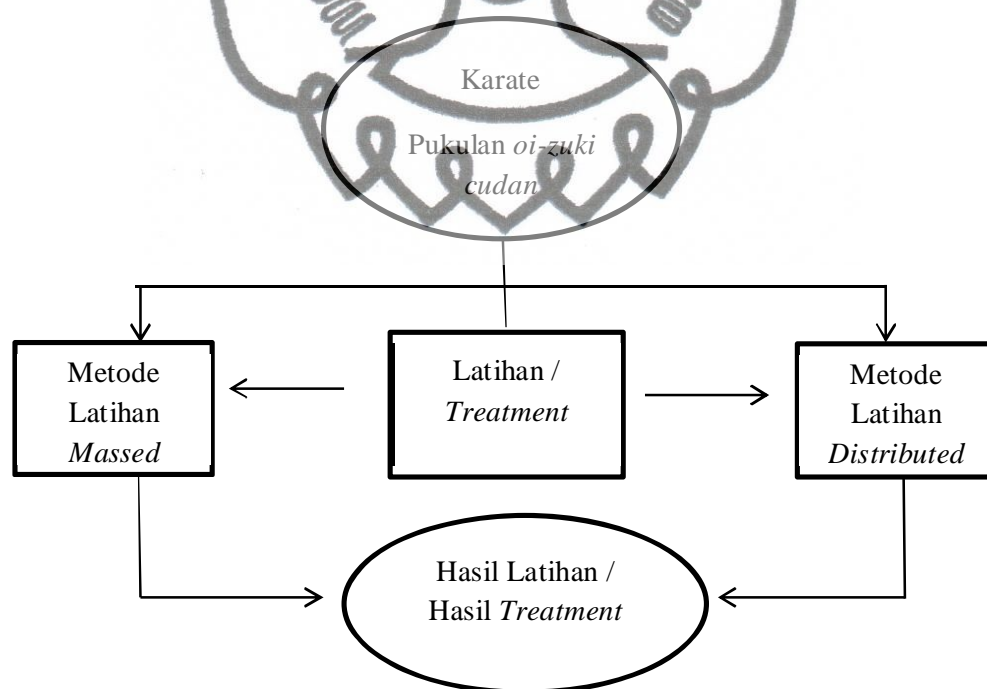
*commit to user*

Latihan pukulan *oi-zuki chudan* dengan metode *distributed practice* juga memiliki beberapa kelemahan, antara lain:

- Dapat menimbulkan rasa bosan atau jenuh saat istirahat untuk menunggu giliran.
- Siswa yang aktif adalah siswa yang sedang mendapat giliran, sedangkan siswa yang lain hanya menjadi penonton untuk menunggu giliran.
- Seringnya waktu istirahat akan menyebabkan penguasaan teknik gerakan menjadi agak berkurang karena gerakan yang sudah terbentuk akan berkurang lagi dalam waktu istirahat.

### B. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah diuraikan di atas dapat dibuat kerangka pemikiran sebagai berikut:



Gambar 11. Kerangka Pemikiran

Dari skema kerangka pemikiran tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :  
latihan kemampuan pukulan *oi-zuki chudan* dapat dilakukan dengan metode latihan

*commit to user*

*massed practice* dan *distributed practice*. Dari kedua jenis metode latihan tersebut manakah yang paling berpengaruh terhadap hasil kemampuan pukulan *oi-zuki chudan* pada karateka Dojo SMP Negeri 2 Sukoharjo.

### 1. Perbedaan Pengaruh Latihan *Massed Practice* dan *Distributed Practice*

Metode *Massed Practice* yaitu melakukan latihan atau pengulangan gerakan secara terus menerus tanpa istirahat. Selama melakukan gerakan siswa tidak diberikan kesempatan istirahat sesuai program yang dijadwalkan. Metode *massed practice* lebih menitik beratkan pentingnya pengulangan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya tanpa memperhitungkan waktu istirahat

Sedangkan metode latihan *distributed practice* merupakan metode latihan yang mempertimbangkan waktu istirahat yang sama pentingnya dengan waktu untuk praktek (latihan). Waktu untuk istirahat bukan merupakan pemborosan waktu tetapi merupakan bagian penting di dalam proses latihan keterampilan. Waktu istirahat diantara waktu latihan bertujuan untuk *recovery* atau pemulihan. Dengan istirahat yang cukup diantara waktu latihan memungkinkan kondisi atlet pulih dan lebih siap untuk melakukan kerja atau latihan berikutnya.

Ditinjau dari hal tersebut, latihan pukulan *oi-zuki chudan* dengan metode *massed practice* dan *distributed practice* juga memiliki kelebihan dan kekurangan yang berbeda pula. Berdasarkan karakteristik metode latihan pukulan *oi-zuki chudan* dengan metode *massed practice* memiliki kelebihan antara lain: penguasaan terhadap pola gerakan pukulan *oi-zuki chudan* akan lebih cepat tercapai, dapat meningkatkan keterampilan sekaligus meningkatkan daya tahan fisik. Kelemahannya antara lain: penguasaan tehnik pukulan *oi-zuki chudan* sulit dikuasai saat kondisi yang lelah, penampilan siswa tidak stabil karena kondisi yang lelah, pengontrolan dan perbaikan terhadap teknik pukulan sulit dilakukan karena tidak ada waktu istirahat.

Sedangkan latihan *distributed practice* menunjukkan bahwa, latihan pukulan *oi-zuki chudan* dengan metode *distributed practice* memiliki kelebihan antara lain: penguasaan terhadap teknik gerakan akan lebih baik,

*commit to user*

perbaikan terhadap kesalahan tehnik dasar dapat dilakukan lebih dini, akan terhindar dari kelelahan yang berlebihan, penampilan kondisinya akan selalu stabil karena adanya istirahat yang cukup. Kelemahan latihan pukulan *oi-zuki chudan* dengan metode *distributed practice* antara lain: seringkali waktu istirahat mengakibatkan penguasaan teknik menjadi agak berkurang. Hal ini disebabkan pola gerakan yang sudah terbentuk akan berkurang lagi dalam istirahat. Metode ini prioritasnya hanya untuk peningkatan penguasaan teknik, sedangkan kondisi fisiknya terabaikan, siswa akan bosan atau jenuh karena seringkali istirahat.

Berdasarkan karakteristik, kelebihan dan kelemahan dari metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* tersebut sudah jelas bahwa, kedua bentuk latihan ini mempunyai perbedaan yang mencolok. Perbedaan-perbedaan tersebut tentunya akan menimbulkan pengaruh perbedaan terhadap peningkatan kecepatan pukulan *oi-zuki chudan*.

## **2. Metode Latihan *Distributed Practice* Lebih Berpengaruh Terhadap Kemampuan Pukulan *Oi-zuki Chudan***

Berdasarkan karakteristik dari kedua metode latihan tersebut, antara latihan *massed practice* dan *distributed practice* menunjukkan, bahwa latihan *distributed practice* lebih cenderung berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan pukulan *oi-zuki chudan*. Hal ini karena, metode latihan *distributed practice* dalam pelaksanaannya diselingi waktu istirahat sehingga kondisi karateka bisa pulih kembali ketika mau melakukan pukulan *oi-zuki chudan*, dan karateka dapat melakukan pukulan *oi-zuki chudan* dengan maksimal. Dengan menggunakan metode ini juga dapat meminimalkan kesalahan teknik pukulan *oi-zuki chudan*, karena setiap kesalahan dapat segera dibetulkan.

Berdasarkan hal tersebut diduga bahwa, metode latihan dengan *distributed practice* memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan kecepatan pukulan *oi-zuki chudan*.

### C. Perumusan Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka di atas dan kerangka pemikiran di atas dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh latihan dengan metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan kecepatan pukulan *oi-zuki chudan* pada karateka pemula Dojo SMP Negeri 2 Sukoharjo Tahun 2014.
2. Metode *distributed practice* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *massed practice* terhadap peningkatan kecepatan pukulan *oi-zuki chudan* pada karateka pemula Dojo SMP Negeri 2 Sukoharjo Tahun 2014.

