

**KONTRIBUSI KESEIMBANGAN KELENTUKAN DAN DAYA LEDAK  
TERHADAP PERFORMA KATA PADA KARATE**

**Jurnal**

**Oleh**

**AZRY AYU NABILLAH**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2014**

## **ABSTRACT**

### **CONTRIBUTIONS BALANCE FLEXIBILITY AND EXPLOSIVE POWER OF THE KATA PERFORMANCE IN KARATE**

*By:*

**Azry Ayu Nabillah**

*Mentor:*

**Drs. Frans Nurseto, M.Psi**

**Drs. Ade Jubaedi, M.Pd**

This study aims to determine the contribution of balance, flexibility and muscle explosive power on the *kata* performance of UKM Karate Students STKIP Dharma Wacana Metro. The results of this study would be useful to coaches, especially the coaches and the athletes to improve their performance of *kata*. The method used in this study is a survey method to test the technique. The population used in this study were students UKM Karate STKIP Dharma Wacana Metro with a sample size of 60 students. Data collection techniques in this study is a one shot model or one time data collection and data analysis technique used is simple linear regression. The results showed that 16.11 % of the contributions made by the balance of the *kata* performance, amounted to 40.77 % contribution given to the flexibility of the *kata* performance and 33.76 % contribution the leg muscle explosive power to the *kata* performance.

**Keywords** : explosive power, karate, flexibility, balance, performace *kata*

## **ABSTRAK**

### **KONTRIBUSI KESEIMBANGAN KELENTUKAN DAN DAYA LEDAK TERHADAP PERFORMA KATA PADA KARATE**

**Oleh**

**Azry Ayu Nabillah**

**Pembimbing**

**Drs. Frans Nurseto, M.Psi**

**Drs. Ade Jubaedi, M.Pd**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi keseimbangan, kelentukan dan daya ledak otot terhadap performa kata Mahasiswa UKM Karate STKIP Dharma Wacana Metro. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pembina, terutama para pelatih dan pada atlet nomor kata untuk meningkatkan performanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik tes. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa UKM Karate STKIP Dharma Wacana Metro dengan jumlah sampel sebanyak 60 mahasiswa. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah *one shoot model* atau satu kali pengambilan data dan teknik analisis data yang digunakan adalah Regresi linier sederhana. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 16,11% kontribusi yang diberikan oleh keseimbangan terhadap performa kata, sebesar 40,77% kontribusi yang diberikan kelentukan terhadap performa kata dan sebesar 33,76% kontribusi yang diberikan daya ledak otot tungkai terhadap performa kata.

**Kata Kunci** : daya ledak, karate, kelentukan, keseimbangan, performa *kata*

## I. PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot, sehingga dapat dijadikan sebagai sarana untuk menyehatkan tubuh. Beladiri merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diikuti untuk mendapatkan prestasi. Disisi lain beladiri banyak diikuti agar seseorang mengetahui cara membeladiri di saat terdesak dan saat dalam bahaya. Salah satu cabang dalam beladiri yaitu karate.

Karate adalah seni beladiri yang berasal dari Jepang. Karate terdiri atas dua kanji yang memiliki arti tangan kosong. Teknik Karate terbagi menjadi tiga bagian utama :Kihon (teknik dasar), Kata (jurus) dan Kumite (pertarungan). Teknik kata merupakan teknik yang paling berperan dalam kenaikan sabuk pada karateka.

Dalam penampilan kata seorang harus mampu mengeluarkan tenaga dan memiliki keindahan disetiap gerakannya. Namun kestabilan harus tetap dijaga agar tidak ada gerakan kedua dan gerakan tetap terlihat indah serta bertenaga.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti, "Kontribusi Keseimbangan, Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Performa Kata Mahasiswa UKM Karate STKIP Dharma Wacana Metro".

### Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Teknik Kata besar peranannya untuk kenaikan sabuk pada karateka.
2. Kemampuan teknik Kata pada mahasiswa UKM STKIP Dharma Wacana Metro.

### Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap performa kata mahasiswa UKM Karate STKIP Dharma Wacana Metro.
2. Seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap performa kata mahasiswa UKM Karate STKIP Dharma Wacana Metro.
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap performa kata mahasiswa UKM Karate STKIP Dharma Wacana Metro.

### Tujuan Penelitian

Tujuan ingin dicapai berdasarkan permasalahan yang diangkat adalah "untuk mengetahui besaran hubungan antara keseimbangan dengan performa kata, kelentukan dengan performa kata dan daya ledak terhadap performa kata

mahasiswa UKM Karate STKIP Dharma Wacana Metro.”

### **Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang terkait :

1. Bagi Atlet kata
2. Bagi program studi Penjaskes
3. Bagi cabor Karate

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **Karate**

Karate adalah seni beladiri yang berasal dari Jepang. Apris Hamid (2006) dalam buku Teknik Dasar Karate Kihon menjelaskan bahwa karate adalah suatu teknik untuk membela diri dengan tangan kosong atau tanpa senjata.

Latihan dasar karate terbagi dalam tiga aspek pokok, yaitu Kihon yaitu latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang dan menangkis. Kata yaitu latihan jurus atau bunga karate. Kumite yaitu latihan tanding atau sparing. Ketiga aspek pokok tersebut adalah rohnya karate.

### **Kata**

Kata, yaitu latihan jurus atau rangkaian dari Kihon (teknik dasar gerakan karate) yang digabung menjadi satu. Menurut Nakayama ada tiga hal yang menjadi esensi pokok dalam memainkan sebuah kata, yaitu tenaga, irama dan keindahan.

### **Kata Satu atau Heian Shodan**

Heian berarti “Pikiran Penuh Kedamaian”. Kata ini adalah kata pertama dari lima Kata tingkat dasar, yang diciptakan oleh Yasutsune Itosu (salah satu guru Gichin Funakoshi). Jumlah gerakan dalam kata ini adalah 21 gerakan, waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikannya kurang lebih 24 detik. Heian Kata merupakan Kata Shorin, yang memperlihatkan kekuatan dan fleksibilitas gerakan. Diadopsi dari modul Kompilasi Kata Shotokan Team Karate Inakai.

### **Keseimbangan**

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan kondisi yang tetap atau stabil. Menurut Kent dalam modul Heru Sulistianta tahun 2013 keseimbangan adalah kemampuan memelihara suatu yang berorientasi pada keadaan stabil dan khusus dikaitkan dengan lingkungan saat itu.

### **Kelentukan**

Kelentukan merupakan kemampuan sendi otot untuk merenggang seluas-luasnya. Kelentukan menurut Harsono (2000:132) yaitu kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot sekitar persendian itu.

## **Daya Ledak Otot Tungkai**

Daya ledak merupakan kemampuan sekelompok otot untuk melakukan gerak secara optimal dalam waktu yang singkat. Dalam buku pintar olahraga tahun 2011 daya ledak adalah masa kerja dibagi dengan waktu atau lama kerja.

## **Performa Kata**

Yang dimaksud dengan pengertian performa merupakan hasil dari sebuah kegiatan, baik seseorang maupun sekelompok orang untuk mencapai tujuan dari tertentu. Apris hamid (2007) menyatakan bahwa performa adalah catatan tentang hasil hasil yang diperoleh dari fungsi fungsi pekerjaan atau kegiatan tertentu selama kurun waktu tertentu.

## **Hipotesis**

Hipotesis adalah dugaan sementara atau jawaban sementara yang harus di uji lagi kebenarannya melalui penelitian ilmiah. Arikunto (2006: 71) Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Berdasarkan uraian tersebut, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

H<sub>1</sub>: Ada hubungan antara keseimbangan dengan performa kata pada mahasiswa UKM Karate STKIP Dharma Wacana

H<sub>0</sub>: Tidak ada hubungan antara keseimbangan dengan performa kata pada mahasiswa UKM Karate STKIP Dharma Wacana

H<sub>2</sub>: Ada hubungan antara kelentukkan dengan performa kata pada mahasiswa UKM Karate STKIP Dharma Wacana

H<sub>0</sub>: Tidak ada hubungan antara kelentukkan dengan performa kata pada mahasiswa UKM Karate STKIP Dharma Wacana

H<sub>3</sub>: Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan performa kata pada mahasiswa UKM Karate STKIP Dharma Wacana

H<sub>0</sub>: Tidak ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan performa kata pada mahasiswa UKM Karate STKIP Dharma Wacana

## **III. METODOLOGI PENELITIAN**

### **Metode Penelitian**

Metode penelitian menurut Arikunto (2006:16) : “metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian.

Berdasarkan macam metode dari penelitian tersebut, terdapat beberapa metode dalam penelitian. Penulis menggunakan metode penelitian survey dengan teknik tes dalam penelitian ini.

Pengambilan data saat penelitian dengan pemberian tes dan pengukuran dengan metode

survey. Sesuai dengan judul, penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar kontribusi keseimbangan, kelentukan dan daya ledak otot tungkai terhadap performa kata pada Mahasiswa Ukm Karate STKIP Dharma Wacana Metro.

### **Variabel Penelitian**

Suharsimi Arikunto (2006:96) variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi perhatian penelitian. Dalam hal ini terdapat dua macam variabel, yaitu: (1) variabel bebas dan (2) variabel terikat.

#### **a. Variabel Bebas (X)**

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah keseimbangan ( $X_1$ ), kelentukan ( $X_2$ ) dan daya ledak otot tungkai ( $X_3$ ).

#### **b. Variabel Terikat (Y)**

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel akibat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah performa kata.

### **Populasi dan Sampel**

#### **Populasi**

Menurut Sugiyono (2010:117), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa

UKM Karate STKIP Dharma Wacana Metro.

### **Sampel**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 131) di dalam bukunya, sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Menurut Arikunto (2006) apabila subjek kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika populasi besar maka dapat diambil 10-15 persen atau 20-25 persen sampel. Peneliti menggunakan penentuan besar sampel dengan mengambil diantara 10-15 persen, yaitu 12 persen dari populasi sehingga sampel berjumlah 60 mahasiswa.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Data yang diambil adalah data yang didapat dari hasil pengukuran keseimbangan, kelentukan, daya ledak otot tungkai dan performa kata.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen dalam penelitian ini adalah TKK Balance untuk mengukur keseimbangan, Sit and Reach untuk mengukur kelentukan, Standing Board Jumpuntuk mengukur daya ledak otot tungkai dan blangko tabel penilaian untuk mengukur performa kata

### **Teknik Analisis Data**

Data yang di nilai adalah data variabel bebas :

keseimbangan( $X_1$ ), kelentukkan ( $X_2$ ) dan power ( $X_3$ ) serta variabel terikat yaitu performa kata( $Y$ ).

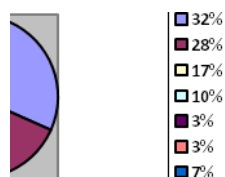
Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh masing masing variabel bebas pada variabel terikat,  $X_1$  terhadap  $Y$ ,  $X_2$  terhadap  $Y$  dan  $X_3$  terhadap  $Y$ . Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis Regresi Linier Sederhana.

#### IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

##### Hasil Penelitian

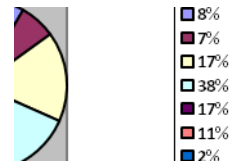
##### Deskripsi Data

Deskripsi data adalah gambaran dari semua data yang diperoleh dari hasil tes. Adapun deskripsi data adalah sebagai berikut :



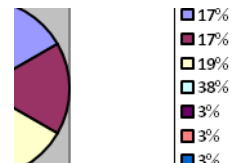
Gambar 1. Keseimbangan

Testi yang berada pada kelas rata-rata sebanyak 10 testi (17%) dengan kelas interval 76 - 108, yang berada dibawah kelas rata-rata pada tabel sebanyak 14 testi (23%) dengan kelas interval antara 109 - 240, yang berada diatas kelas rata-rata pada tabel sebanyak 36 testi (60%) dengan kelas interval antara 10 - 75.



Gambar 2. Kelentukkan

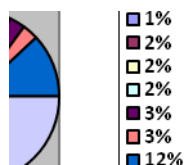
Testi yang berada pada kelas rata-rata sebanyak 23 testi (38%) dengan kelas interval 39 - 44, yang berada dibawah kelas rata-rata pada tabel sebanyak 18 testi (30%) dengan kelas interval antara 45 - 62, yang berada diatas kelas rata-rata pada tabel sebanyak 19 testi (32%) dengan kelas interval antara 21 - 38.



Gambar 3. Daya Ledak

Testi yang berada pada kelas rata-rata sebanyak 11 testi (19%) dengan kelas interval 216 - 228, yang berada dibawah kelas rata-rata pada tabel sebanyak 30 testi (47%) dengan kelas interval antara 229 - 280, yang berada diatas kelas rata-rata sebanyak 20 testi (34%) dengan kelas interval antara 190 - 215.





Gambar 4. Performa Kata

Testi yang berada pada kelas rata-rata sebanyak 17 testi (28%) yang berada di skor 20, yang berada dibawah kelas rata-rata sebanyak 28 testi (47%) yang berada di skor 21, yang berada diatas kelas rata-rata sebanyak 15 testi (25%) yang berada di skor 12, 14, 15, 16, 17, 18 dan 19. Skor yang tidak berfrekuensi adalah antara 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 dan 13.

### Analisis Data

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk menguji hipotesis yang telah disusun dalam penelitian ini.

### Uji Hipotesis

#### 1. Hipotesis 1

Diketahui  $F_{hitung} = 11,138$  sedangkan dari table pada taraf signifikan 0,05 diketahui sebesar 4,01 atau  $F_{hitung} > F_{table}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima dengan demikian regresi sangat signifikan atau ada hubungan yang sangat signifikan antara keseimbangan dengan performa kata. Koefisien Determinasi  $r^2 = 0,1611$  yang menunjukkan bahwa kontribusi keseimbangan terhadap performa kata sebesar 16,11%.

#### 2. Hipotesis 2

Diketahui  $F_{hitung} = 39,917$  sedangkan dari table pada taraf signifikan 0,05 diketahui sebesar 4,01 atau  $F_{hitung} > F_{table}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima dengan demikian regresi sangat signifikan atau ada hubungan yang sangat signifikan antara kelentukan dengan performa kata. Koefisien Determinasi  $r^2 = 0,4077$  yang menunjukkan bahwa kontribusi kelentukan terhadap performa kata sebesar 40,77%.

#### 3. Hipotesis 3

Diketahui  $F_{hitung} = 29,557$  sedangkan dari table pada taraf signifikan 0,05 diketahui sebesar 4,01 atau  $F_{hitung} > F_{table}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima dengan demikian regresi sangat signifikan atau ada hubungan yang sangat signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan performa kata. Koefisien Determinasi  $r^2 = 0,3376$  yang menunjukkan bahwa kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap performa kata sebesar 33,76%.

### Pembahasan

Kelentukkan merupakan kemampuan seseorang untuk merenggangkan otot seluas luasnya. Sesuai dengan prinsip kata yaitu mampu melakukan gerakan secara berpindah pindah dengan tempo dan irama tertentu. Dalam modul Kompilasi Kata Karate Shotokan, dijelaskan kata hiean shodan yang merupakan kata awal dan dasar dalam karate

dan merupakan kata yang memperlihatkan fleksibilitas gerakan dan kekuatan.

Dalam penampilan kata seseorang dituntut untuk mampu bergerak dengan fleksibel sesuai dengan arah arah yang telah ada. Apabila badan seseorang tidak memiliki kelentukkan yang baik maka akan sulit untuk melakukan atau menggerakkan tubuh sesuai dengan aturan yang telah ada. Hal ini terbukti pula pada penelitian ini , kelentukkan memberikan sumbangan yang signifikan terhadap performa kata seseorang.

Dalam penelitian ini, daya ledak otot tungkai merupakan fisik dasar ke dua yang mempengaruhi performa kata pada mahasiswa UKM Karate STKIP Dharma Wacana Metro. Menurut Harsono (2000) power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat. Daya ledak merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan, sehingga menghasilkan daya ledak. Dalam modul Teknik Dasar Karate Kihon, selain kelentukkan yang turut berperan dalam kata heian shodan adalah kekuatan. Unsur-unsur yang terdapat dalam kata adalah bentuk, tenaga dan kecepatan, pemusatan dan pengendoran tenaga, memperkuat tenaga otot, irama dan tepat waktu, pinggul, serta pernapasan.

Kekuatan merupakan unsur dari daya ledak. Seseorang akan memiliki daya ledak apabila seseorang tersebut memiliki kekuatan dan kecepatan yang baik. Sesuai dengan gerakan pada

kata yang dituntut harus bertenaga, cepat dan tepat maka power merupakan hal yang termasuk berpengaruh dalam performa kata. Hal ini terbukti dalam penelitian ini yang menjelaskan bahwa power memberikan sumbangan yang signifikan terhadap performa dalam kata.

Dalam penelitian ini, keseimbangan merupakan fisik dasar ketiga yang mempengaruhi performa kata mahasiswa UKM Karate STKIP Dharma Wacana Metro. Heru Sulistianta (2013:66) menjelaskan bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh agar tetap stabil. Gerakan pada kata mewajibkan karateka nya untuk melakukan gerakan tanpa adanya goyang atau gerakan yang disebut dengan gerakan ke dua. Sehingga gerakan dapat terlihat tegas dan jelas.

Hal tersebut terbukti melalui penelitian ini dimana terdapat sumbangan yang signifikan keseimbangan terhadap performa kata. Namun, untuk memiliki keseimbangan yang baik, seseorang dituntut untuk berlatih dengan sungguh sungguh. Karena keseimbangan merupakan salah satu dasar fisik yang tergolong sulit untuk dilatih dalam kata. Dibutuhkan latihan dalam jangka waktu yang cukup panjang dan latihan yang terus menerus atau *continue*.

## V.KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai kontribusi keseimbangan, kelentukkan dan power terhadap performa kata yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Keseimbangan memberikan kontribusi terhadap performa kata mahasiswa STKIP Dharma Wacana Metro sebesar 16,11%.
2. Kelentukkan memberikan kontribusi terhadap performa kata mahasiswa STKIP Dharma Wacana Metro sebesar 40,77%.
3. Power memberikan kontribusi terhadap performa kata mahasiswa STKIP Dharma Wacana Metro sebesar 33,76%.

Berdasarkan data ketiga variabel di atas dapat disimpulkan bahwa kontribusi terbesar adalah kelentukkan terhadap performa kata mahasiswa STKIP Dharma Wacana Metro adalah kelentukkan yaitu sebesar 48,99%. Jadi factor kelentukkan sangat berpengaruh terhadap performa cabang olahraga karate dinomor kata.

### Saran

1. Bagi mahasiswa STKIP Dharma Wacana Metro agar terus berlatih kata, sehingga terjadi perubahan dalam kata terutama kata 1 atau heian shodan.
2. Bagi pelatih, beban latihan untuk tiap unsure keseimbangan, kelentukkan dan power disesuaikan dengan

nilai sumbangan tiap variable terhadap performa kata. Pelatih disarankan memberikan latihan kata hendaknya memperhatikan unsure keseimbangan, kelentukkan dan power.

3. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini tidak hanya dijadikan bahan pembandingan tapi juga penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan dan disarankan untuk menambahkan variabel lain diantaranya yaitu berat badan, mental dan kepercayaan diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: RinekaCipta.
- Hamid, Apris. 2007. *Teknik Dasar Karate Kihon*. Metro: STKIP Dharma Wacana Metro.
- Harsono, 2000. *Kapita Selekta Neurologi Klinis*. Yogyakarta: Gajah Mada University.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Revisi ke 10. Bandung: Alfabeta.
- Sulistianta, Heru. 2013. *Dasar-dasar Kepeatihan*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.