

# Pengaruh Peregangan Pasif dan Dinamis Karate Terhadap Ketepatan Pukulan Kizame Pada Atlet Kumite

Agusti Satria Bowo <sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Agusti Satria Bowo

\*Corresponding author: agustisatriabowo@gmail.com

**Abstract:** Permasalahan yang diangkat adalah kurangnya tingkat ketepatan tangan terhadap ketepatan pukulan Kizame pada atlet kumite. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Peregangan Pasif dan Dinamis terhadap Ketepatan Pukulan Kizame pada atlet kumite. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian Eksperimen-Semu. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah atlet kumite yang berjumlah 21 atlet, dengan jumlah sampel 15 orang putri atlet kumite. Teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi, kepustakaan serta tes dan pengukuran. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian ini adalah uji-t dengan taraf signifikan 5%. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil uji-t menunjukkan  $t_{hitung} = 10 \geq t_{tabel} = 2,14$ . Dengan demikian pre-test dan post-test Latihan Peregangan Pasif dan Dinamis Terhadap Ketepatan Pukulan Kizame pada Atlet Kumite terdapat pengaruh, terbukti dari  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dengan demikian terdapat pengaruh Latihan Peregangan Pasif dan Dinamis Terhadap Ketepatan Pukulan Kizame Atlet Kumite

**Keywords:** Peregangan Pasif dan Dinamis, Karate, Pukulan Kizame

© 2024 Universitas Negeri Semarang

---

## PENDAHULUAN

Karate adalah seni bela diri yang sangat menekankan pada kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, dan ketepatan gerakan. Sebagai salah satu olahraga yang memerlukan kesiapan fisik dan mental yang tinggi, latihan karate melibatkan berbagai teknik yang memerlukan koordinasi tubuh yang baik. Karate adalah suatu olahraga bela diri yang sangat menuntut suatu keterampilan serta teknik-teknik dan rasa percaya diri yang tinggi, agar mampu menampilkan permainan yang baik dan konsisten dalam melakukan suatu pertandingan. Beladiri karate berasal dari Jepang yang sudah sangat populer lebih dari 100 juta praktisi dan 10 juta atlet di seluruh dunia (Molinaro et al., 2020; Mudric et al., 2020). Karate tidak boleh dipandang hanya suatu keterampilan teknik pertarungan semata, karena pada hakikatnya karate memiliki makna jauh lebih sekedar teknik membela diri.

Karate yaitu suatu cara menjalankan kehidupan yang bertujuan memberi kemungkinan bagi seseorang agar mampu menyadari daya potensi dirinya, baik secara fisik ataupun yang berhubungan dengan aspek mental spiritual. Apabila karate mengabaikan sisi spiritual sisi fisik akan menjadi kurang bermakna. Melihat, bahwa melalui latihan karate memungkinkan manusia mampu memusatkan tenaga yang luarbiasa dalam segi sekali pukul baik dengan tangan maupun kaki karate sangat berbahaya dan bahkan mematikan. (Gauchard et al., 2018) menjelaskan karate adalah seni dalam perkelahian tanpa senjata, dewasa ini karate adalah beladiri yang sudah berkembang dan terkenal di seluruh penjuru dunia. Beladiri karate menggunakan seluruh anggota tubuh dalam setiap pergerakannya seperti halnya memukul, menangkis, menendang, mengelak, maju, mundur, menatap dan bergerak bebas kemanapun dengan tujuan melindungi diri. Adapun gerakan pada karate memiliki 3 unsur dasar yaitu kihon, kata, dan kumite. (1) Kihon merupakan gerakan dasar yang di lakukan sebelum mengenal gerakan kata maupun kumite (sparing) seperti gerakan menangkis, memukul dan menendang. Gerakan kihon harus mampu di kuasai agar dapat menguasai gerakan kata maupun kumite. (2) Kata merupakan gerak pada karate dan salah satu unsur seni, gerakan kata ini juga suatu paduan gerak dalam bela diri, serta gerakan kata pada dasarnya memerlukan power (3) Kumite (sparring) merupakan suatu unsur gerakan yang membutuhkan serangan dan partner untuk melontarkan gerakan kihon.

Pertandingan kumite diperlukan keterampilan teknik didalam penyerangan dan tangkisan. Teknik penyerangan yang digunakan pada saat kumite yaitu teknik pukulan, tendangan dan teknik bertahan yaitu teknik tangkisan. Dapat disimpulkan pertandingan kumite memiliki 5 unsur antara lain pukulan, tendangan, tangkisan, bantingan, dan sentakan. (1). Pukulan karate pada saat kumite merupakan pukulan lurus kedepan dengan sedikit menggunakan teknik putaran lengan yang mengarah pada sasaran yang disahkan dalam penyerangan untuk memperoleh angka atau point. Point yang diperoleh dalam gerakan pukulan adalah 1 point (Yuko). Di saat melakukan pukulan sangat memerlukan kuda-kuda karate, gerakan kuda-kuda pada saat memukul yaitu kuda-kuda zenkutsu dachi. Pukulan Karate yang dilakukan pada saat kumite yaitu pukulan kizame tsuki atau gyaku tsuki. Kedua pukulan ini sangat efektif dan aman untuk mendapatkan point dalam pertarungan, Hal ini dapat dilakukan dengan baik dan mendapatkan tenaga lebih besar jika cara melakukannya menggunakan putaran pinggul yang benar. Selain putaran pinggul yang benar pukulan dikatakan baik apabila pukulan tepat dengan arah sasaran yang dituju. Ketepatan atau akurasi belum diperhatikan oleh pelatih, Sehingga pukulan masih belum tepat mengarah kesasarannya. Ketepatan atau akurasi adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seorang untuk mencapai target yang diinginkan. Dalam konteks ini, peregangan (stretching) memainkan peran penting dalam mempersiapkan tubuh untuk berbagai teknik dan gerakan dalam karate.

Peregangan adalah bentuk dari penguluran atau peregangan pada otototot di setiap anggota badan agar dalam setiap melakukan olahraga terdapat kesiapan serta untuk mengurangi dampak cedera yang sangat rentan terjadi (Wiguna, 2012). Peregangan dapat dibedakan menjadi beberapa jenis, dua di antaranya adalah peregangan pasif dan dinamis. Peregangan adalah peregangan otot yang diperlukan dan digunakan baik untuk orang sehat atau sakit untuk mengulur, melenturkan atau menambah fleksibilitas otot-otot yang dianggap bermasalah (Dewi, 2011). Peregangan pasif melibatkan penggunaan bantuan eksternal, seperti pasangan atau alat, untuk membantu meregangkan otot tanpa keterlibatan aktif dari otot yang diregangkan. Peregangan ini biasanya dilakukan dengan menahan posisi tertentu selama beberapa waktu, yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas dan mengurangi ketegangan otot. Di sisi lain, peregangan dinamis melibatkan gerakan aktif di mana otot dan sendi digerakkan melalui rentang gerak penuh mereka secara berulang-ulang. Peregangan dinamis sering kali digunakan sebagai bagian dari pemanasan sebelum latihan atau kompetisi, karena dapat meningkatkan aliran darah ke otot, meningkatkan suhu tubuh, dan mempersiapkan sistem neuromuskuler untuk aktivitas fisik yang intens.

Fleksibilitas ini sangat diperlukan oleh setiap atlet agar mudah untuk mempelajari berbagai gerak, meningkatkan keterampilan, mengurangi resiko cedera, dan mengoptimalkan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi. Fleksibilitas dapat dikembangkan melalui latihan peregangan (stretching), yang modelnya terdiri atas: (1) Peregangan dinamik (dynamic stretch), (2) Peregangan statik (static stretch), (3) Peregangan pasif, dan (4) Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) (Gunn et al., 2019).

Peregangan dapat meningkatkan kelentukan, stamina, kekuatan otot, mengurangi nyeri otot sendi, memiliki kemampuan yang lebih besar untuk menggerakkan kekuatan maksimal melalui gerak yang luas, mencegah beberapa masalah punggung bawah, meningkatkan penampilan dan citra diri dan meningkatkan keselarasan tubuh dan postur (Ikeda & Ryushi, 2021) Melalui kegiatan peregangan rutin yang baik maka fleksibilitas tubuh akan meningkat. Fleksibilitas merupakan jangkauan gerak yang dapat dilakukan individu pada suatu sendi tertentu atau suatu set sendi-sendii tertentu. Sukadiyanto dalam (Yuyun & Fitria, 2015) mengemukakan pendapat senada bahwa fleksibilitas adalah luas gerak dari satu persendian atau beberapa persendian.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan dalam bentuk Pre Experimental Design atau Quasi Experiment (eksperimen pura-pura). (Suharsimi, 2006) mengemukakan "Quasi Experiment (eksperimen pura-pura) disebut demikian karena eksperimen jenis ini belum memenuhi persyaratan seperti cara eksperimen yang dapat dikatakan ilmiah mengikuti peraturan-peraturan tertentu". Dengan kata lain, jenis penelitian ini

adalah eksperimen semu atau eksperimen pura-pura (Quasi Experiment) yaitu hanya memberikan perlakuan program latihan peregangan pasif dan peregangan dinamis terhadap ketepatan pukulan kizame pada atlet kumit

### HASIL

Berdasarkan hasil dari tes awal kemampuan ketepatan pukulan kizame dari 15 orang atlet, maka diperoleh nilai tertinggi adalah 6 sedangkan nilai yang terendah adalah 3, nilai rata-rata (mean) adalah 4, nilai yang sering muncul (modus) adalah 3, nilai tengah (median) adalah 3, range 3 dan standar deviasinya 1,048. Untuk dapat mengetahui hasil perolehan tes dapat diperhatikan pada Tabel dibawah ini :

**Table 1.** Hasil Pre Test Peregangan Pasif dan Dinamis Karate Pukulan Kizame

No	Nilai	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Relatif
1	3	8	53.3%
2	4	1	6,66%
3	5	3	20%
4	6	3	20%
5	7	0	0
Jumlah		15	100%

Selanjutnya berdasarkan hasil dari tes akhir ketepatan pukulan kizame dari 15 orang atlet diperoleh nilai tertinggi 10 sedangkan nilai terendah 6, nilai rata-rata (mean) 7, angka yang paling banyak muncul (modus) adalah 7, nilai tengah (median) adalah 7, range 4 dan standar deviasinya 1,033. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel berikut:

**Table 2.** Hasil Pre Test Peregangan Pasif dan Dinamis Karate Pukulan Kizame

No	Nilai	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Relatif
1	6	5	33.3%
2	7	7	46,7%
3	8	2	13,3%
4	9	0	0
5	10	1	6,7 %
Jumlah		15	100%

Mean	df (n-1)	Taraf Signifikan	t Tabel	t Hitung	Kesimpulan
------	----------	---------------------	---------	----------	------------

Pre	Post					
Test	Test					
4	7	14	5%	2,14	10	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas diperoleh t hitung = 10, pada taraf signifikan 5 % (df = n-1 = 14) t table 2,14 dengan demikian t hitung = 10  $\geq$  t tabel = 2,14 Ha diterima dan Ho ditolak, dengan demikian terdapatnya pengaruh dari penerapan latihan peregangan pasif dan dinamis karate terhadap ketepatan pukulan pada atlet kumite

### PEMABAHASAN

Penerapan metode latihan peregangan pasif dan dinamis yang dilakukan selama 1 hari dengan frekuensi 3 jam dalam sehari ini, memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap hasil ketepatan pukulan kizame atlet kumite. Hal ini dapat tercipta karena adanya antusias dan semangat atlet pada saat mengikuti latihan, maupun mendengarkan arahan yang disampaikan oleh peneliti.

Pada hari pertama latihan, telah terlihat keseriusan atlet dalam melaksanakan latihan, hal ini dapat diamati dari jumlah kehadiran atlet, dimana hampir 100% atlet hadir pada saat latihan, kemudian antusias atlet juga dapat terlihat dari ketepatan waktu atlet yang datang lebih awal dari jadwal yang telah ditentukan, sehingga peneliti dapat melaksanakan latihan sesuai dengan waktu yang telah dijadwalkan. Atlet sangat antusias sekali mengikuti latihan ini, karena pada latihan biasanya, atlet belum pernah diberikan program latihan peregangan pasif dan dinamis yang ditujukan untuk peningkatan ketepatan pukulan kizame, maka dari itu setelah atlet mengetahui program latihan yang akan diberikan, maka atlet mengikuti proses latihan dengan serius, karena akan berpengaruh bagi peningkatan prestasi atlet di bidang olahraga karate. Dimana Letzelter dalam (Syafruddin, 2011) mengemukakan bahwa kecepatan aksi dapat diartikan sebagai kemampuan dimana dengan bantuan kelentukan system syaraf pusat dan alat gerak otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan minimal. Sesuai dengan pernyataan tersebut, maka peneliti memberikan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan atlet kumite.

Pada jam berikutnya, peneliti memberikan tambahan beberapa beberapa jenis latihan dengan tujuan agar atlet tidak merasa jenuh pada saat mengikuti latihan. Meskipun dengan bentuk latihan yang baru, atlet tetap bersemangat mengikuti latihan, karena antusiasnya atlet ingin meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan, agar pada saat pertandingan atlet dapat memiliki point unggul dibandingkan lawannya. Pada saat tes akhir ketepatan pukulan kizame dengan memukul bola yang dilambungkan, sangat terlihat perbedaannya dibandingkan sebelum atlet melakukan program latihan, yang awalnya nilai tertinggi hanya 6, pada tes akhir meningkat menjadi 10, begitu juga dengan kondisi fisik atlet semakin terjaga. dimana tes ketepatan pukulan dilakukan sebanyak sepuluh kali setiap atlet, dan dari data ini dapat diketahui bagaimana tingkat kemampuan atlet terhadap

ketepatan dalam melakukan pukulan Kizame. Sesuai dengan analisis keseluruhan yang dilakukan, diperoleh suatu gambaran bahwa hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini, diterima kebenarannya yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara metode latihan peregangan pasif dan dinamis karate terhadap ketepatan pukulan kizame pada atlet kumite dengan adanya peningkatan hasil Pre Test dan Post Test ketepatan pukulan Kizame.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan Terdapat pengaruh penerapan metode latihan peregangan pasif dan dinamis karate terhadap ketepatan pukulan kizame pada atlet kumite. Hal ini dapat diketahui dari hasil tes akhir para atlet yang mengalami kenaikan signifikan. Kenaikan nilai yang di dapat tidak terlepas dari berbagai rangkaian kegiatan latihan peregangan pasif dan dinamis yang dilakukan pada pertemuan tersebut. Rangkaian kegiatan latihan aksi dan reaksi tersebut antara lain: latihan pukulan berpasangan 3-4 orang atlet di tempat, latihan berpasangan 2 orang atlet dengan melakukan kuda-kuda dan selanjutnya latihan ketepatan pukulan secara bergantian dengan target sasaran yang berada di depan.

## REFERENCES

- Dewi, H. A. P. (2011). Peregangan otot (Stretching). *Artikel Diterbitkan: Rumah Sakit AZRA*.
- Gauchard, G. C., Lion, A., Bento, L., Perrin, P. P., & Ceyte, H. (2018). Postural control in high-level kata and kumite karatekas. *Movement & Sport Sciences - Science & Motricité, 100*, 21–26. <https://doi.org/10.1051/sm/2017005>
- Gunn, L. J., Stewart, J. C., Morgan, B., Metts, S. T., Magnuson, J. M., Iglowski, N. J., Fritz, S. L., & Arnot, C. (2019). Instrument-assisted soft tissue mobilization and proprioceptive neuromuscular facilitation techniques improve hamstring flexibility better than static stretching alone: a randomized clinical trial. *Journal of Manual and Manipulative Therapy, 27*(1), 15–23. <https://doi.org/10.1080/10669817.2018.1475693>
- Ikeda, N., & Ryushi, T. (2021). Effects of 6-week static stretching of knee extensors on flexibility, muscle strength, jump performance, and muscle endurance. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 35*(3), 715–723.
- Molinaro, L., Taborri, J., Montecchiani, M., & Rossi, S. (2020). Assessing the Effects of Kata and Kumite Techniques on Physical Performance in Elite Karatekas. *Sensors, 20*(11), 3186. <https://doi.org/10.3390/s20113186>
- Mudric, M., Cuk, I., Janicijevic, D., Nedeljkovic, A., & García-Ramos, A. (2020). Feasibility of a modern video-based technology for assessing the reaction time during specific karate kumite situations. *International Journal of Performance Analysis in Sport, 20*(4), 620–630. <https://doi.org/10.1080/24748668.2020.1767355>

- Suharsimi, A. (2006). metodologi Penelitian. *Yogyakarta: Bina Aksara*, 955–978.
- Syafruddin, S. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga (Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*. Padang: UNP Press.
- Wiguna, A. (2012). *Peregangan (Stretching), Dan Tipenya*.
- Yuyun, A. W., & Fitria, D. A. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Sekolah*. Yogyakarta: UNY press.