



## Pengaruh Latihan Kihon terhadap Peningkatan Teknik Kata pada Atlet Karate di Dojo Ozaka Karate Club

Diding Chaerudin<sup>1\*</sup>, Didi Muhtarom<sup>2</sup>, Ramdhani Rahman<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [didingch39@gmail.com](mailto:didingch39@gmail.com)

**Abstract.** *This study aims to determine the effect of kihon training on improving kata techniques among karate athletes at Dojo Ozaka Karate Club. Kihon, as the fundamental technique of karate, plays a crucial role in developing kata skills, which include aspects such as movement accuracy, balance, strength, rhythm, and energy expression (kime). This research employed a quantitative approach with an experimental method using a one-group pretest–posttest design. The population consisted of all karate athletes actively training at Dojo Ozaka Karate Club, while the sample comprised 20 athletes selected through purposive sampling. Data collection instruments included kata performance tests, observations, and documentation. Data were analyzed descriptively and comparatively to examine differences in kata technique scores before and after kihon training. The findings show an improvement in kata technique abilities following intensive kihon training. Athletes who previously had difficulties with stances, punching accuracy, and kicking power demonstrated significant improvements after participating in continuous basic training programs. This confirms that kihon training has a positive effect on improving kata techniques in karate athletes. The study is expected to serve as an evaluation material for coaches in designing more effective training programs, particularly in strengthening basic skills to support optimal kata performance.*

**Keywords:** Kihon, Kata, Karate, Basic Technique Training, Athletes

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kihon terhadap peningkatan teknik kata pada atlet karate di Dojo Ozaka Karate Club. Kihon sebagai teknik dasar karate memiliki peran fundamental dalam pembentukan keterampilan kata yang meliputi aspek ketepatan gerakan, keseimbangan, kekuatan, ritme, dan ekspresi tenaga (kime). Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain one group pretest-posttest. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet karate yang aktif berlatih di Dojo Ozaka Karate Club, sedangkan sampel berjumlah 20 atlet yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen pengumpulan data meliputi tes penampilan kata, observasi, dan dokumentasi. Data dianalisis secara deskriptif dan komparatif untuk melihat perbedaan skor teknik kata sebelum dan sesudah latihan kihon. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan teknik kata setelah penerapan latihan kihon secara intensif. Atlet yang sebelumnya mengalami kesulitan pada kuda-kuda, ketepatan pukulan, serta kekuatan tendangan menunjukkan perbaikan signifikan setelah program latihan dasar dilakukan secara berkesinambungan. Hal ini membuktikan bahwa latihan kihon berpengaruh positif terhadap peningkatan teknik kata pada atlet karate. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, khususnya dalam penguatan keterampilan dasar untuk menunjang penampilan kata yang optimal.

**Kata kunci:** Kihon, Kata, Karate, Latihan Teknik Dasar, Atlet

### 1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang tidak hanya berfungsi untuk menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter, peningkatan kualitas hidup, serta wadah pencapaian prestasi. Dalam konteks pembangunan sumber daya manusia, olahraga menjadi salah satu instrumen penting untuk menanamkan nilai disiplin, sportivitas, kerja sama, serta ketangguhan mental. Oleh karena itu, olahraga berkembang dalam berbagai bentuk, baik olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, maupun olahraga prestasi.

Salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan pesat di Indonesia adalah karate. Karate termasuk dalam kategori beladiri modern yang berasal dari Jepang dan telah menyebar ke berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Karate bukan hanya dipandang sebagai olahraga untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga sebagai media pembinaan mental dan pembentukan kepribadian. Atlet karate dituntut untuk memiliki ketahanan fisik, keterampilan teknik, serta kematangan mental. Dalam berbagai ajang kompetisi, baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional, karate menjadi salah satu cabang olahraga yang mampu menyumbangkan banyak prestasi bagi bangsa Indonesia.

Dalam dunia karate, terdapat tiga aspek pokok yang menjadi pilar utama pembinaan atlet, yaitu kihon, kata, dan kumite. Ketiga aspek ini saling terkait dan menjadi satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Kihon merupakan dasar dari semua gerakan karate yang meliputi kuda-kuda, pukulan, tendangan, serta tangkisan. Penguasaan kihon yang baik akan memudahkan seorang karateka untuk melangkah ke tahap berikutnya, yakni penguasaan kata dan kumite. Kata sendiri adalah rangkaian gerakan yang menggambarkan pola pertahanan dan serangan terhadap lawan imajiner. Dalam kompetisi karate, penampilan kata dinilai berdasarkan ketepatan teknik, keindahan gerakan, ritme, keseimbangan, serta kekuatan ekspresi tenaga (*kime*). Sementara itu, kumite merupakan bentuk pertarungan langsung yang menguji keterampilan teknik dalam situasi nyata.

Dari ketiga aspek tersebut, kihon memiliki posisi fundamental karena menjadi pondasi utama yang menentukan kualitas latihan kata maupun kumite. Atlet yang memiliki dasar kihon yang baik cenderung mampu menampilkan teknik kata dengan lebih stabil, kuat, dan konsisten. Sebaliknya, lemahnya penguasaan kihon akan berdampak pada kesulitan dalam menjaga keseimbangan, ketepatan gerakan, serta konsistensi ritme saat melakukan kata. Dengan kata lain, keberhasilan dalam menampilkan kata tidak dapat dilepaskan dari kualitas latihan kihon yang dilakukan secara berkesinambungan.

Namun, kenyataannya di lapangan masih ditemukan berbagai permasalahan. Beberapa atlet karate, khususnya di tingkat dojo, sering mengalami kesulitan dalam menampilkan teknik kata. Permasalahan yang muncul antara lain kuda-kuda yang kurang stabil, gerakan pukulan yang tidak tajam, tendangan yang kurang bertenaga, serta koordinasi tubuh yang belum maksimal. Kondisi tersebut dapat terjadi karena penguasaan dasar kihon yang belum optimal. Padahal, latihan

kihon memiliki peran penting dalam meningkatkan keterampilan motorik dasar, kekuatan otot, kecepatan, serta konsistensi gerakan yang semuanya diperlukan dalam penampilan kata.

Dojo Ozaka Karate Club sebagai salah satu wadah pembinaan atlet karate, senantiasa berupaya meningkatkan kualitas atletnya melalui berbagai metode latihan. Program latihan yang dilakukan di dojo ini meliputi latihan fisik, latihan teknik, serta penguasaan mental. Salah satu bentuk latihan teknik yang menjadi prioritas adalah latihan kihon. Pelatih di Dojo Ozaka Karate Club menekankan pentingnya penguasaan kihon sebelum atlet diarahkan pada penguasaan kata dan kumite. Hal ini sejalan dengan filosofi karate bahwa keberhasilan dalam tahap lanjutan tidak akan tercapai tanpa dasar yang kuat.

Meskipun demikian, evaluasi terhadap penampilan atlet dalam latihan maupun kompetisi menunjukkan bahwa masih ada kesenjangan antara kualitas latihan kihon dengan peningkatan teknik kata yang ditampilkan. Beberapa atlet menunjukkan perkembangan signifikan setelah melakukan latihan kihon secara intensif, namun sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam mengaplikasikan teknik dasar tersebut ke dalam rangkaian gerakan kata. Kondisi ini menimbulkan pertanyaan penting: sejauh mana latihan kihon benar-benar berpengaruh terhadap peningkatan teknik kata pada atlet karate, khususnya di Dojo Ozaka Karate Club?

Berdasarkan uraian di atas, penelitian mengenai pengaruh latihan kihon terhadap peningkatan teknik kata menjadi sangat penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai hubungan antara latihan dasar dengan peningkatan kemampuan jurus dalam karate. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan evaluasi dan referensi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, sehingga dapat meningkatkan kualitas teknik atlet. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bermanfaat bagi pengembangan Dojo Ozaka Karate Club, tetapi juga berkontribusi terhadap pengembangan olahraga karate di Indonesia pada umumnya.

## **2. KAJIAN PUSTAKA**

### **Hakikat Olahraga Karate**

Hakikat olahraga beladiri karate itu adalah seni beladiri yang menggunakan tangan kosong yang mengandalkan tangan dan kaki sebagai senjata untuk menyerang. Dari masa kemasa olahraga beladiri karate berkembang dengan baik. Karate sendiri memiliki metode beladiri yang mana terdapat berbagai teknik, seperti menghindar, bertahan, menyerang, bahkan untuk menghancurkan

dan merobohkan lawan. Dalam cabang olahraga karate memiliki tiga teknik utama yaitu: Kihon (teknik dasar), Kata (jurus) dan Kumite (pertarungan). Sebagaimana dikemukakan oleh Abdul Wahid (2007: 9) bahwa “Teknik yang terdapat di beladiri karate ada tiga, yaitu: Kihon (teknik dasar), Kata (jurus), dan Kumite (pertarungan)”

### **Latihan Kihon**

Latihan kihon adalah latihan teknik dasar dalam seni bela diri Jepang, terutama karate, yang bertujuan untuk membangun fondasi gerakan yang kuat dan benar. Kihon meliputi gerakan seperti kuda-kuda (Dachi), pukulan (Tsuki), tangkisan (Uke), dan tendangan (Geri), yang dilakukan secara berulang-ulang untuk mengembangkan kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan memori otot.

Teknik dasar (kihon) adalah latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik kuda-kuda, teknik memukul, teknik menendang, dan teknik menangkis. Teknik dasar kihon) sangat mempengaruhi terhadap jurus (kata) dan pertarungan (kumite). Seperti yang dikemukakan Abdul Wahid (2007: 47) bahwa “Kihon merupakan pondasi/awal/akar yang berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik/gerakan yang mungkin dilakukan dalam kata maupun kumite.” Adapun beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam olahraga karate adalah pukulan, tendangan, hantaman, dan tangkisan.

### **Teknik Kata (jurus) dalam permainan Karate**

Teknik kata pada atlet karate adalah gerakan terstruktur dan berurutan yang menyerupai pertarungan melawan lawan imajiner. Kata melatih koordinasi, fokus, dan konsentrasi, serta aspek mental dan fisik seperti kekuatan, ritme, dan keseimbangan. Setiap aliran karate memiliki kata yang berbeda, dan peserta dinilai berdasarkan ketepatan teknik, keanggunan, dan potensi dampak dalam gerakan.

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

### **3. METODOLOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design. Populasi adalah seluruh atlet karate yang aktif berlatih di Dojo Ozaka Karate Club. Sampel adalah sebagian atlet dari populasi yang ditentukan dengan teknik purposive sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan sebanyak 20 atlet, Karate pada Dojo. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes, observasi, dan dokumentasi.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Hasil Penelitian**

Berdasarkan pengukuran kemampuan teknik kata sebelum dan sesudah mengikuti program latihan kihon selama periode penelitian, diperoleh gambaran bahwa hampir seluruh atlet mengalami peningkatan nilai penampilan kata. Peningkatan tersebut terlihat dari aspek-aspek yang dinilai, yaitu:

Kuda-kuda (dachi): Atlet menjadi lebih stabil, tidak mudah goyah saat melakukan perpindahan posisi.

Pukulan (tsuki) dan tangkisan (uke): Gerakan lebih tajam, akurat, dan sesuai arah sasaran.

Tendangan (geri): Kekuatan serta tinggi tendangan meningkat; kontrol gerakan lebih baik.

Koordinasi dan ritme gerak: Transisi antar-gerakan lebih mulus, tempo lebih konsisten.

Ekspresi tenaga/kime: Atlet lebih mampu menunjukkan fokus dan ledakan tenaga pada titik akhir gerakan.

Perbaikan yang muncul setelah latihan kihon mengindikasikan bahwa teknik dasar yang dilatih berulang-ulang berhasil menumbuhkan memori otot, kekuatan otot, dan keseimbangan tubuh yang menjadi modal utama saat melakukan rangkaian kata.

#### **Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan kihon berpengaruh signifikan terhadap peningkatan teknik kata pada atlet karate Dojo Ozaka Karate Club. Temuan ini memperkuat teori yang dikemukakan Abdul Wahid (2007) bahwa kihon merupakan pondasi yang menentukan keberhasilan kata dan kumite. Dalam ilmu kepelatihan olahraga, latihan berulang terhadap teknik dasar sangat penting untuk membentuk pola gerakan yang benar, meningkatkan kualitas

neuromuskular, dan meminimalkan kesalahan saat menggabungkan gerakan kompleks (Harsono, 2007).

Peningkatan pada aspek kuda-kuda dan keseimbangan menunjukkan bahwa latihan kihon mampu memperbaiki stabilitas postural atlet. Stabilitas postural yang baik memungkinkan atlet mempertahankan pusat gravitasi tetap seimbang ketika berpindah posisi, sehingga jurus kata dapat dilakukan lebih presisi. Selanjutnya, tajamnya pukulan dan tendangan yang ditampilkan setelah latihan menunjukkan adanya peningkatan kekuatan eksplosif dan kontrol motorik. Dua kemampuan ini krusial dalam kata karena penilai (juri) memperhatikan kecepatan, ketepatan, dan kekuatan setiap serangan imajiner.

Selain itu, latihan kihon juga memperkuat aspek mental seperti konsentrasi dan disiplin. Gerakan dasar yang diulang secara sistematis menuntut fokus tinggi; hal ini membantu atlet mengontrol ritme dan ekspresi tenaga (*kime*) saat melakukan kata. Dengan kata lain, latihan kihon tidak hanya berdampak pada fisik dan teknik, tetapi juga membentuk kesiapan mental atlet.

Temuan di atas juga menjelaskan mengapa sebagian atlet yang awalnya kesulitan mengaplikasikan teknik dasar ke rangkaian kata, setelah mengikuti program latihan kihon yang terstruktur, mengalami perbaikan signifikan. Hal ini menegaskan pentingnya pelatih untuk menempatkan latihan dasar sebagai prioritas sebelum memperbanyak variasi kata atau *kumite*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini sejalan dengan prinsip pembinaan olahraga yang menekankan “*from basic to advance*”. Dengan dasar yang kuat, atlet lebih mudah menguasai keterampilan lanjutan. Oleh karena itu, Dojo Ozaka Karate Club dapat menggunakan temuan ini sebagai bahan evaluasi untuk memperkuat kurikulum latihannya.

## **5. KESIMPULAN**

Latihan kihon berpengaruh positif terhadap peningkatan teknik kata pada atlet karate di Dojo Ozaka Karate Club. Penerapan latihan kihon secara sistematis membantu memperbaiki aspek kuda-kuda, ketepatan pukulan, kekuatan tendangan, serta koordinasi tubuh yang diperlukan dalam penampilan kata. Program latihan dasar yang berkesinambungan penting untuk disusun oleh pelatih agar hasil latihan kata dan *kumite* lebih optimal. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi pengembangan metode latihan karate, khususnya pada tingkat dojo, guna meningkatkan kualitas prestasi atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alif, M. N. (2020). *Pembelajaran beladiri karate (Edisi pertama)*. UPI Sumedang Press.
- Anshori, M., & Iswati, S. (2009). *Metodologi penelitian kuantitatif (Edisi pertama)*. UNAIR Press.
- Bagus, I. S. A. (2018). *Pengembangan panduan buku teknik dasar (kihon, kata, kumite) untuk perguruan karate Gokasi (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta)*.
- Bahri, S. (2018). *Analisis keterampilan teknik dasar sepakbola pada Klub Tabir FC Merangin (Skripsi, Universitas Jambi)*.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Brown, S. P., Jones, E., & Leigh, T. W. (2005). The attenuating effect of role overload on relationship linking self-efficacy and goal level to work performance. *Journal of Applied Psychology*, 90(5), 972–979. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.5.972>
- Budairy, Y. (2020). Dampak Covid-19 terhadap bisnis hypermarket sekitar Alkhor Community–Qatar. *Jurnal Ilmu Manajemen Terapan*, 1(4), 355–359.
- Chemers, M. M., Hu, L. T., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55–64. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.1.55>
- Collection, B. K. (2021, Oktober 4). Tingkatan kelas yang dipertandingkan dalam karate. *Karate Collection*. <https://www.karatecollection.com/kelas-yang-dipertandingkan-dalam-karate>
- Danardono. (2006). *Sejarah, etika, dan filosofi karate*. Artikel e-staff FIK UNY.
- Darmalis. (2017). *Mengenal karate shotokan (Edisi pertama)*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2001). *Manajemen peningkatan mutu berbasis sekolah*. Direktorat SLTP, Dirjen Dikdasmen.
- Dwikusworo, E. (2010). *Tes pengukuran dan evaluasi olahraga*. Widya Karya.
- Festi, S. N. (2020). *Kondisi fisik atlet beladiri karate Wadokai PPLOPD Kota Salatiga tahun 2020 (Skripsi, Universitas Negeri Semarang)*.
- Gunawan, G. A. (2007). *Beladiri. Insan Madani*.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 50–54.
- Harsono. (2007). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. PT Remaja Rosdakarya.

- Indrajaya, M. I. (2017). Tingkat kondisi fisik cabang olahraga karate Kota Surabaya (Studi atlet putri karate Puslatcab Surabaya) (Skripsi, Universitas Negeri Surabaya).
- Informasi Media. (2014, November 20). Pengertian definisi analisis. Media Informasi. <http://mediainformasill.blogspot.com/2012/04/pengertian-definisi-analisis.html>
- Kebugaran dan Jasmani. (2015, November 20). Pengertian keterampilan dalam olahraga: Definisi menurut para ahli. Kebugaran dan Jasmani. <https://kebugarandanjasmani.blogspot.com/2015/11/pengertian-keterampilan-dalam-olahraga.html>
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(1), 1–14.
- Kholidman, I. (2019). Analisis keterampilan passing bawah dan passing atas peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Kota Sungai Penuh (Skripsi, Universitas Jambi).
- Kumar, R., & Lal, R. (2006). The role of self-efficacy and gender difference among the adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 32(3), 249–254.
- Lolang, E. (2014). Hipotesis nol dan hipotesis alternatif. *Jurnal KIP*, 3(3), 685–695.
- W. A. P. Apifa. (2020). Analisis keterampilan shooting free throw bola basket Club Lima Basketball Putri Kota Jambi (Skripsi, Universitas Jambi).