

## PEMBELAJARAN KIHON DALAM OLAHRAGA BELADIRI KARATE

Pangondian Hotliber Purba\*

*Abstrak: Keberadaan sarana kompetisi olahraga beladiri karate pencetak karakter dan moral, sangat pesat karena dengan filosofi belajar karate sejak dini akan mendukung pertumbuhan fisik dan moral anak yang baik. Filosofi karate adalah mendidik anak patuh dan memiliki kejujuran yang tinggi, berjiwa sportif, memiliki dorongan untuk mempertinggi berprestasi dan penguasaan diri. Selain itu memelihara kepribadian dan sopan santun, serta terjadinya pembentukan manusia sejati. Berbekal ilmu olahraga bela diri karate akan mendidik generasi muda usia menjadi calon pemimpin bangsa pada masa datang. Kihon adalah merupakan latihan dasar karate yang meliputi teknik kuda-kuda (Dachi), tangkisan (Uke) tendangan (Geri), pukulan (Tsuki), tendangan (Geri), dan semua gerakan tubuh yang digunakan dalam kata dan kumite. Tujuan utama melatih kihon yaitu memperoleh pemahaman tentang bagaimana tubuh bergerak untuk menghasilkan daya sebanyak mungkin dengan upaya yang minimal. Kuasa ini kemudian diterapkan pada berbagai defensif dan menyinggung teknik yang digunakan dalam kata dan kumite.*

**Kata Kunci :** Pembelajaran, Kihon, Karate

### PENDAHULUAN

Belajar adalah suatu perubahan keadaan yang terjadi pada diri seseorang yang diduga dari peningkatan secara permanen relatif dalam penampilan sebagai hasil dari latihan (Magill, 1980: 31). Schmidt (1988: 345-346) mendefinisikan belajar sebagai suatu proses perolehan kemampuan untuk menghasilkan keterampilan gerak, yang terjadinya merupakan hasil langsung, dari latihan atau pengalaman dan prosesnya tidak dapat dilihat secara langsung, serta diperkirakan menghasilkan perubahan relatif permanen pada kemampuan perilaku keterampilan.

Tingkat keberhasilan seseorang dalam mempelajari suatu keterampilan gerak yang baru, dapat dilihat dari kemampuan yang ditampilkan. Kemampuan adalah kecakapan yang telah dicapai atau dilakukan (Poerwadarminta, 1984: 553). Pencapaian kemampuan atau kecakapan dapat diperoleh melalui proses belajar. Kemampuan keterampilan merupakan akumulasi dari penampilan kemampuan psikis dan fisik.

Pembelajaran olahraga beladiri karate adalah pertama-tama harus menguasai Kihon. Kihon adalah hal tersulit dalam belajar Karate karena kemungkinan bagi

---

\* Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED

mereka yang berlatih, *Kihon* dianggap tidak menarik kemudian juga akan merasa bosan karena terus-terusan berlatih *Kihon*. Tetapi dengan belajar *Kihon* dengan tekun dan secara terus-menerus, kita akan menyadari betapa pentingnya latihan *Kihon* itu. Latihan Kata dan Kumite tanpa *Kihon* yang baik hanyalah merupakan pemborosan waktu. *Kihon* ibarat pondasi sebuah rumah. Bila Pondasi itu kokoh maka sebuah rumah juga akan kokoh meski ditiup angin kencang. Demikian pula dengan *Kihon*, apabila *kihon* seorang karateka baik maka seluruh materi latihan lanjutan apapun akan mudah dipelajari.

### **KIHON**

Dasar untuk mengembangkan peningkatan teknik karate adalah perpindahan bentuk yang seimbang dan benar, kuda-kuda sangat memengaruhi peranan yang sangat penting. Untuk menghasilkan teknik karate yang cepat, tepat, bertenaga dan timing yang tepat, kuda-kuda haruslah kuat dan stabil tetapi santai dan tidak kaku (*Fleksibel*) sehingga siap mengadakan reaksi pada segala situasi baik untuk bertahan maupun untuk menyerang. Oleh karena itu pentingnya peranan kuda-kuda maka haruslah dilatih dengan sungguh-sungguh dan benar.

*Kihon* adalah merupakan latihan dasar karate yang terdiri dari teknik tangkisan, pukulan dan tendangan. Semua teknik ini adalah awal dan akhir dari karate. Karena itu latihan dasar teknik-teknik karate memerlukan latihan secara teratur yang dilakukan dengan penuh konsentrasi dan usaha (Hamid Apris 2007 ; 3-4). *Kihon* meliputi teknik kuda-kuda (*Dachi*), tangkisan (*Uke*) tendangan (*Geri*), pukulan (*Tsuki*) , tendangan (*Geri*), dan semua gerakan tubuh yang digunakan dalam kata dan kumite. Teknik dapat dilakukan secara individu (untuk menyempurnakan suatu teknik tertentu) atau berpasangan untuk meningkatkan kelincahan dan kestabilan gerak.

Hal-hal yang harus diperhatikan seorang karateka dalam melatih *Kihon* adalah sebagai berikut :

- **Bentuk (*Form*)** : Keseimbangan dan stabilitas sangat penting dalam latihan dasar. Misalnya, saat menendang dimana badan hanya ditopang oleh satu kaki saat diperlukan keseimbangan.
- **Kekuatan dan Kecepatan (*Power and Speed*)** : Teknik karate tidak akan berarti tanpa "*kime*", yaitu memusatkan/menyalurkan tenaga sebesar mungkin pada titik sasaran
- **Pemusatan tenaga dan kondisi relax (*Concentration and relaxation of power*)** : Tenaga maksimal tidak akan didapatkan dalam teknik karate jika hanya mengandalkan kekuatan otot-otot lengan waktu memukul atau otot-otot kaki saja dalam menendang. Tenaga yang maksimal akan didapatkan dari berbagai bagian tubuh yang di salurkan ke arah sasaran.
- **Mengencang Otot-otot (*Strengthening muscle power*)** : Seorang karateka jangan hanya mengerti prinsip-prinsip *kihon* saja, tapi harus juga tahu menggunakan otot-otot mana saja yang digunakan dengan mengencangkannya untuk menunjang suatu teknik karate, serta kapan dilemaskan kembali.

- **Irama dan Waktu** (*Rhythm and timing*): Setiap gerakan karate mempunyai irama tersendiri dimana setiap karateka harus mengenal dan memahaminya
- **Pinggul** : Perputaran pinggul akan menambah tenaga pada gerakan karate. Makin dekat titik pusat berat (*center of gravity*) kepinggul akan membuat fondasi yang kuat, gerakan yang stabil, keseimbangan yang baik serta bentuk yang baik.
- **Pernafasan** : Seorang karateka harus bisa melakukan koordinasi antara pernafasan dengan teknik karate.

### 1. **DACHI (KUDA-KUDA)**

Kuda-kuda adalah elemen penting pada olahraga manapun. Perhatikan bagaimana posisi kuda-kuda seorang penjaga gawang dalam menunggu bola tendangan pinalti; bagaimana seorang pemain *golf* ketika memukul bola, kuda-kuda seorang *pitcher* saat akan memukul bola *baseball*. Dalam karate kehebatan suatu serangan dan ketangguhan satu teknik tangkisan ditentukan oleh stabil dan seimbang tidaknya kuda-kuda (Sujoto J.B 1996 : 1-4).

Hal-hal berikut ini sangat erat hubungannya dengan bentuk kuda-kuda yang baik, antara lain :

- Saat menyerang atau bertahan, keseimbangan harus terjaga dengan baik.
- Putar pinggul saat melakukan suatu teknik.
- Setiap teknik dilancarkan dengan kecepatan yang maksimal.
- Pastikan otot-otot yang digunakan pada saat menyerang atau bertahan bekerja secara harmonis.

Karena itu, pertimbangan yang pertama dalam karate adalah pembentukan kuda-kuda yang kokoh. Berikut ini adalah kuda-kuda yang utama pada karate :

- **Shizen-tai** (Posisi netral, atau posisi waspada), termasuk dalam ini adalah *musubi-dachi*, *Heisoku-dachi*, *hachiji-dachi*, *teiji-dachi* dan *heiko-dachi*.
- **Zenkutsu Dachi** (kuda-kuda depan)
- **Kokutsu Dachi** (Kuda-kuda belakang)
- **Kiba Dachi** (kuda-kuda tengah/ kuda-kuda dengan kaki dibuka lebar)
- **Shiko Dachi** (kuda-kuda persegi empat)
- **Fudo Dachi** (kuda-kuda mengakar)
- **Neko Ashi Dachi** (kucing berdiri)
- **Sanchin Dachi** (kuda-kuda jam pasir)
- **Hangetsu Dachi** (kuda-kuda bulan sabit)

### 2. **UKE (TANGKISAN)**

Sesuai dengan karakteristik karate sebagai beladiri, maka tangkisan (*uke*) adalah sebagai usaha untuk membela diri dari serangan lawan yang dilakukan dengan secara kontak langsung bagian anggota badan. Pada dasarnya membela diri dengan tangkisan adalah memindahkan, membendung atau mengalihkan serangan lawan sehingga tidak dapat mengenai tubuh. Yang perlu diperhatikan dalam melakukan tangkisan adalah sikap kuda-kuda, sikap tubuh dan sikap anggota badan yang

digunakan untuk menangkis serangan lawan (Bustami 2007 : 15). Selain dari itu perlu diperhatikan dalam membela diri yaitu bentuk, arah atau lintasan dari serangan lawan, posisi (sikap tangan, kuda-kuda, dan tubuh), gerak untuk membela, dan teknik tangkisan yang sesuai dengan serangan lawan. Anggota badan yang dapat diperhunakan untuk menangkis adalah lengan (dengan satu lengan atau dua lengan dan kaki).

Faktor-faktor yang melandasi tangkisan pada Karate adalah :

**1) Arah tenaga dari tangkisan.**

Pertama perhatikan dengan seksama arah serangan lawan, kemudian belokkan arah serangan tersebut dengan tangkisan. Pada dasarnya, secara umum tenaga tangkisan diarahkan sesuai arah serangan berikut :

- Serangan mengarah kemuka, tangkisan dari bawah ke arah atas.
- Serangan mengarah ke badan, tangkisan dari arah luar ke dalam atau sebaliknya.
- Serangan ke arah bagian paha atau bagian bawah badan, tangkisan mengarah ke bawah dan disapu ke arah samping.

**2) Perputaran lengan bawah dan "timing".**

Selain menambah tenaga tangkisan, perputaran lengan bawah ini juga berfungsi mengarahkan tenaga lawan menjauhi tubuh kita. Perputaran lengan bawah dan "timing" tidak bisa dipisahkan, tangkisan harus dilakukan tepat waktu, tidak terlampau cepat atau lambat.

**3) Perputaran pinggul.**

Pada bagian sebelumnya telah dijelaskan pentingnya putaran pinggul ini untuk menambah tenaga suatu teknik. Pada tangkisan putaran pinggulpun memegang peranan penting.

**4) Posisi siku.**

Sesaat tangkisan mencapai sasaran, seluruh tenaga harus terpusat ke lengan bawah. Jumlah tenaga yang bisa tersalur ke legan bawah tergantung pada jarak siku dengan sisi badan kita. Jika siku terlalu jarak dengan sisi badan, akan lebih sulit untuk mengencangkan otot-otot sisi badan kita, sehingga tangkisan akan lemah, demikian pula sebaliknya, bila siku terlalu dekat/rapat dengan sisi badan kita, menyebabkan area tangkisan akan lebih kecil dan tenaga juga akan berkurang. Harus dicari siku yang optimal. Jika posisi siku dan lengan bawah sudah benar, tenaga dari putaran pinggul, badan dan lengan akan terkonsentrasi pada lengan bawah. Pada saat tangkisan kena sasaran, kencangkan otot-otot sisi badan dan lengan.

**5) Posisi akhir setelah tangkisan.**

Posisi akhir, tangan yang menangkis sesaat haruslah dijaga tetap pada posisi akhir tangkisan. Jika tangan tetap bergerak setelah posisi akhir tangkisan, regangan otot-otot sisi badan akan mengendor yang menyebabkan kontrol badan kita berkurang sehingga sulit untuk melancarkan teknik balasan.

**6) Tangkisan berfungsi sebagai serangan.**

Tangkisan yang kuat dapat menghasilkan kejutan yang cukup kuat terhadap lawan sehingga menyulitkannya untuk melakukan serangan berikut, atau dapat juga sekaligus secara simultan sebagai serangan.

Dasar-dasar tangkisan, adalah sebagai berikut :

**1) *Gedan Barai*** (Tangkisan pukulan atau tendangan ke arah perut)

Gedan barai, adalah merupakan tangkisan dasar dalam latihan dasar. Selain itu juga berguna untuk posisi awal atau sikap pasang (*kamaete*) dalam melakukan setiap memulai gerakan dasar. Tangkisan ini digunakan terutama terhadap serangan kaki lurus dari lawan yang mengarah ke bagian badan daerah perut ke bawah, dengan menggunakan sisi lengan bawah.

**2) *Soto Uke*** (Tangkisan dari luar)

Teknik ini dipergunakan untuk membendung atau mengalihkan serangan pukulan dari lawan yang datang dari depan, dan mengarah ke bagian tengah tubuh (dada, perut) maupun muka, dengan menangkiskan bagian sisi luar dari lengan bagian bawah, yang diarahkan ke bagian dari pergelangan tangan lawan.

**3) *Uchi Uke*** (Tangkisan dari dalam)

Tangkisan ini dipergunakan untuk membendung atau mengalihkan serangan pukulan maupun tendangan dari lawan yang datang dari depan dan mengarah ke bagian tengah dari tubuh (dada, perut) maupun muka atau kepala dengan menangkiskan bagian dari sisi dalam dari lengan bagian bawah yang diarahkan ke bagian dari pergelangan lawan.

**4) *Age Uke*** (Tangkisan mengangkat ke atas)

Tangkisan ini digunakan untuk membendung atau mengalihkan ke atas serangan pukulan lawan yang mengarah ke bagian leher, kepala, dan datang dari depan, dengan menangkiskan bagian sisi luar dari lengan bawah, ke arah pergelangan tangan lawan.

**5) *Shuto Uke*** (Tangkisan dengan sisi telapak tangan)

Tangkisan ini digunakan untuk menangkis serangan ke arah perut. Tangan yang tidak menangkis tidak ditarik sampai di pinggul tapi hanya sampai di depan perut (ulu hati) dengan telapak tangan menghadap ke atas, ini untuk bersiap membalas dengan pukulan "*nukite*".

**3. *TSUKI (PUKULAN)***

Setelah mempelajari dan dapat melakukan teknik kuda-kuda dasar dengan baik, selanjutnya adalah belajar memukul atau meninju. Namun sebelumnya terlebih dahulu belajar membuat kepalan (*ken*), caranya yaitu : diawali dengan sikap tangan terbuka, kemudian dengan melipat empat jari sampai tiap ujung jari-jari tersebut dapat menyentuh dengan rapat pangkal jari yang bersangkutan. Setelah itu dilanjutkan dengan mengepalkan tangan dengan sedemikian rupa dengan mendekatkan seluruh punggung ruas kedua jari telunjuk dan jari tengah, sehingga menekan dengan kuat telapak tangan. Penggunaan pukulan yang mengarah lurus ke depan atau sasaran

adalah dua pangkal atau buku jari, yaitu jari telunjuk dan jari tengah (Nakayama, 1989).

Cara mengepal yang benar sangat penting dalam teknik karate baik untuk teknik memukul maupun teknik menangkis. Prinsip kepalan harus padat untuk itu :

- 1) Lipat jari telunjuk sampai kelingking, sampai seluruh ujung jari mencapai dasar jari.
- 2) Lanjutkan melipat jari sampai menekan masing-masing dasar jari dengan kuat.
- 3) Terahir kunci dengan melipat jempol kedalam sehingga menekan jari telunjuk dengan jari tengah.

Teknik memukul lurus ke depan terdiri dari tiga jenis sasaran, yaitu : (a) pukulan atau tinjauan lurus ke tengah (*Chudan tsuki*) dengan sasaran ulu hati atau perut, (b) pukulan lurus ke atas (*jodan tsuki*) dengan sasaran leher dan muka, dan (c) pukulan lurus ke bawah (*gedan tsuki*) dengan sasaran mulai dari kemaluan ke bawah.

Faktor-faktor yang mendasar yang perlu dipahami, dipelajari dan dipraktikkan agar pukulan berhasil dengan mantap untuk semua teknik tersebut di atas, antara lain yaitu :

- a. Garis lintasan dari pukulan. Pukulan maupun tarikan tangan harus dalam satu garis lurus, mulai dari awal (sisi pingang) hingga sasaran yang dituju, karena jarak yang terdekat dan efektif dari pukulan adalah garis lintasan lurus.
- b. Kecepatan. Pukulan yang dilancarkan harus dilakukan secepat mungkin, yang diimbangi dengan tarikan tangan yang satu lagi, juga dengan kecepatan dan kekuatan yang maksimal, akan menghasilkan kekuatan dan kecepatan yang tinggi. Makin kuat tarikan tangan kearah badan, maka makin kuat pula tenaga yang memukul.
- c. Penggunaan tenaga tepat waktu. Pukulan akan berdaya guna apabila menfokuskan penggunaan tenaga maksimal hanya pada saat akhir dari pukulan, atau pada saat kepalan terjadi benturan, apabila ada sasaran. Oleh karena itu pada saat memulai pukulan, tangan harus luwes, dan tenaga yang tidak perlu harus dihilangkan. Setelah pukulan sampai atau ada benturan barulah tenaga (perlu) digunakan, setelah itu kembali luwes. Jadi kondisi otot tegang harus silih berganti dengan kondisi otot kendur secara berulang-ulang pada saat diperlukan oleh keadaan saat itu.

Berdasarkan cara melepas pukulan, *tsuki* dapat dibagi sebagai berikut :

- 1) ***Oi tsuki*** adalah pukulan dimana tangan yang memukul sama dengan kaki yang maju.
- 2) ***Gyaku tsuki*** adalah pukulan dimana tangan yang memukul berlawanan dengan kaki yang maju.
- 3) ***Ren tsuki*** adalah pukulan beruntun secara cepat dua atau tiga kali dengan tangan yang bergantian.
- 4) ***Dan tsuki*** adalah pukulan beruntun dengan tangan yang sama secara cepat, dua atau tiga kali.
- 5) ***Morote tsuki*** adalah pukulan dengan dua tangan sekaligus

#### **4. GERI (TENDANGAN)**

Menendang sangat penting pada karate, seperti halnya dengan teknik-teknik tangan. Pada dasarnya tendangan mempunyai tenaga yang lebih besar dari pada pukulan. Keseimbangan yang baik sangat penting, tidak hanya disebabkan karena berat badan hanya ditahan oleh satu kaki, tetapi juga disebabkan karena guncangan yang terjadi setelah tendangan mengenai sasarannya. Untuk itu diperlukan kaki tumpuan yang mantap dan mempunyai kekuatan yang cukup untuk mempertahankan keseimbangan badan.

Untuk menguasai tendangan, seseorang harus mengerti faktor primer dan berlatih terus menerus secara sistematis.

1) **Bengkokkan Lutut**

Angkatlah kaki yang dipergunakan untuk menendang keatas dengan membengkokkan lutut secara penuh, pindahkan berat kaki kepinggul. Kuasai lah gerakan ini, sehingga dapat dikerjakan dengan ringan tetapi cepat, ini berguna untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan tajam.

2) **Tendangan, bengkokkan kembali**

Terdapat dua cara untuk menendang yakni mempergunakan kekuatan pegas dari lutut dengan gerakan tiba-tiba dan dengan kuat meluruskan lutut. Didalam mempergunakan daya pegas lutut, setelah lutut diangkat, tempurung lutut menjadi pusat dari gerakan setengah lingkaran. Kecepatan sangat penting, tanpa itu tendangan tidak akan dapat tajam dan keseimbangan akan rusak. Di dalam tendangan lurus (*kekomi*) setelah lutut diangkat, maka dengan kuat kaki diluruskan untuk menendang kedepan, kearah diagonal depan bawah, kearah diagonal samping bawah.

3) **Sifat Pegas dari pinggul dan lutut**

Dalam berbagai teknik, kekuatan dari kaki itu sendiri tidak pernah cukup. Harus ditambah sifat pegas dari pinggul dan lutut. Untuk tujuan itu, lutut tentu saja harus dibuat kuat melalui latihan meluruskan kaki.

Beberapa teknik tendangan sebagai berikut :

- a) **Mae Geri** : tendangan dengan *chusoku* dan diarahkan ke daerah perut. Pertama tekuk lutut kaki yang akan dipakai untuk menendang dan angkat lutut setinggi yang dapat dicapai. Kemudian langsung ditendangkan dengan cepat, keras dan tajam ke depan. Kedua gerakan ini tidak boleh berhenti, harus dilakukan dalam satu gerakan yang tidak terputus.
- b) **Mawashi Geri** : Tendangan melingkar ini dengan *chusoku*. Pertama angkat lutut (dari sisi luar) semampunya dan diayunkan dari luar melingkar ke dalam dengan cepat dan keras.
- c) **Yoko Geri** : tendangan kesamping ini diarahkan ke daerah perut, leher dengan menggunakan *sokuto*. Angkat *sokuto* setinggi lutut penunjang dan ditendangkan lurus ke samping dengan cepat, tumitnya menonjol ke depan.
- d) **Ushiro Geri** : tendangan ini diarahkan ke belakang dengan menggunakan *kakato*. Pertama angkat kaki dan langsung tendangan ke belakang. Tonjolkkan tumit ke

sasaran. Untuk menjaga keseimbangan, badan condong ke depan dan kencangkan tubuhnya.

- e) *Ushiro Mawashi Geri* : tendangan melingkar ke belakang ini juga menggunakan tumit

## **PENUTUP**

Untuk menghasilkan teknik karate yang cepat, tepat, bertenaga dan timing yang tepat, kuda-kuda haruslah kuat dan stabil tetapi santai dan tidak kaku (*Fleksibel*) sehingga siap mengadakan reaksi pada segala situasi baik untuk bertahan maupun untuk menyerang. Oleh karena itu pentingnya peranan kuda-kuda maka haruslah dilatih dengan sungguh-sungguh dan benar.

*Kihon* adalah merupakan latihan dasar karate yang meliputi teknik kuda-kuda (*Dachi*), tangkisan (*Uke*) tendangan (*Geri*), pukulan (*Tsuki*) , tendangan (*Geri*), dan semua gerakan tubuh yang digunakan dalam *kata* dan *kumite*. Hal-hal yang harus diperhatikan seorang karateka dalam melatih *Kihon* adalah sebagai berikut : Bentuk, kekuatan dan kecepatan, pemusatan tenaga dan kondisi relax, mengencangkan otot-otot, irama dan waktu, pinggul, pernapasan.

Latihan *Kata* dan *Kumite* tanpa *Kihon* yang baik hanyalah merupakan pemborosan waktu. *Kihon* ibarat pondasi sebuah rumah. Bila Pondasi itu kokoh maka sebuah rumah juga akan kokoh meski ditiup angin kencang. Demikian pula dengan *Kihon*, apabila kihon seorang karateka baik maka seluruh materi latihan lanjutan apapun akan mudah dipelajari.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bustami Syam. 2007. *Teknik Shotokan Karate-Do untuk Kesehatan, Prestasi dan Beladiri*.
- Hamid Apris. 2007. *Teknik Dasar Karate (Kihon)*. Sumatera Barat.
- Magill, Richarda. 1980. *Motor Learning, concepts and Application*, Dubuque, Iowa : Brown Company Publisher
- Nakayama, M. 1989. *Best Karate III: Kumite 1*. Tokyo: Kodansha Internasional Ltd.
- PB. FORKI. 2012. *Peraturan Pertandingan Versi 7*
- Rielly L. Robin, (1985), *Shotokan Karate*, Tokyo: Charles E Tuttle Co
- Scmidt, Richard A.1988. *Motor Control and Learning : A Behavioral Emphasis*. Champign, Illinois : Human Kinetics Publishers, Inc.
- Sujoto, JB. 2002. *Teknik Oyama Karate Seri Kihon*. Jakarta : Penerbit PT. Elex Media Komputindo.
- Wahid Abdul. 2007. *Shotokan: Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-Do Terbesar di Dunia*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.