

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Konsep Penelitian Tindakan

Penelitian pada hakekatnya adalah suatu upaya dan bukan sekedar pengamatan yang diteliti dari suatu objek yang sudah tetap tingkat kebenarannya. Dalam penelitian yang pada intinya mencari jawaban sarana yang dapat dipergunakan adalah bekerjanya akal atau logika, yang diaplikasikan dengan penalaran. Metode penelitian tindakan menurut Kemmis adalah suatu bentuk penelitian reflektif dan kolektif yang dilakukan peneliti dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran praktek sosial, sedangkan menurut Kemmis dan Taggar metode penelitian tindakan adalah suatu bentuk penelitian reflektif diri secara kolektif dilakukan oleh peneliti dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran dan keadilan praktek pendidikan sosial mereka, serta pemahaman mereka mengenai praktek dan terhadap situasi tempat dilakukan praktek-praktek tersebut².

Setelah enam dekade pembangunan tindakan penelitian, banyak metode telah berevolusi yang menyesuaikan keseimbangan untuk lebih fokus pada tindakan yang diambil atau lebih pada penelitian yang dihasilkan dari pemahaman reflektif tindakan. Ketegangan ini terjadi antara mereka yang

² Setiawan Topan, *Pengertian dan Definisi Metode, Penelitian, dan Metode Penelitian*, h.16, 2012 (<http://setiawantopan.wordpress.com/2012/02/22/metode-penelitian-dan-metode-penelitian/>)

lebih didorong oleh agenda peneliti dan mereka yang lebih didorong oleh peserta mereka yang termotivasi terutama oleh pencapaian tujuan instrumental dan mereka termotivasi terutama oleh tujuan pribadi, transformasi organisasi, atau masyarakat.

Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama antar peneliti dengan kolaborator tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan³. Peneliti merancang beberapa program latihan dengan metode bagian perbagian dalam satu siklus yang dilakukan lima sampai enam sesi latihan. Apabila hasil dari program tersebut belum mencapai target yang diinginkan, maka peneliti akan melakukan siklus yang kedua agar tercapai target yang diharapkan.

B. Konsep Model Tindakan

Peneliti menggunakan metode bagian perbagian dengan satu siklus dengan beberapa tahapan, seperti:

1. Perencanaan

- a. Menetapkan fokus observasi yaitu:

³Moh. Nazir, Metode Penelitian, (Jakarta: Ghalian Indonesia, 2003), hal 79

- a) menggunakan metode latihan bagian perbagian dengan fokus keterampilan melatih atlet dan keterampilan mengelola proses pelatihan.
- b) respon atlet terhadap latihan.
- c) hasil tes latihan.
- b. Menyusun rencana latihan, meliputi:
 - a) Skenario dan alokasi waktu
 - b) Alternatife prosedur eksperimen
- c. Menetapkan cara observasi, yaitu akan menggunakan metode observasi terbuka dimana semua anggota tim penelitian sebagai observasi dan akan dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan.
- d. Menetapkan jenis data dan cara pengumpulan data, yaitu jenis kualitatif akan dikumpulkan melalui observasi, dan data kuantitatif akan dikumpulkan dari tes awal dan akhir keterampilan meloncat dari kuda-kuda *kiba-dachi* ke kuda-kuda *kokutsu-dachi*.
- e. Menetapkan cara pelaksanaan refleksi, yaitu akan dilakukan oleh semua anggota tim penelitian termasuk koordinator secara bersama-sama akan dilakukan setiap pemberian tindakan dan pelaksanaan observasi untuk setiap tindakan.

2. Pelaksanaan atau Tindakan

- a. Peneliti dan kolaborator mengidentifikasi materi teknik kuda-kuda *kiba-dachi* ke kuda-kuda *kokutsu-dachi* yang akan diberikan kepada atlet.
- b. Peneliti mengimplementasikan semua rencana-rencana yang telah dibuat melalui metode bagian perbagian.
- c. Kolaborator membantu peneliti merekam kegiatan latihan dan menjadi asisten peneliti juga memberikan masukan atau saran dan kritik terhadap materi teknik kuda-kuda *kiba-dachi* ke kuda-kuda *kokutsu-dachi*.
- d. Peneliti dan kolaborator juga mengamati jalannya latihan dan mencatat kendala-kendala apa saja yang ada saat latihan berlangsung.

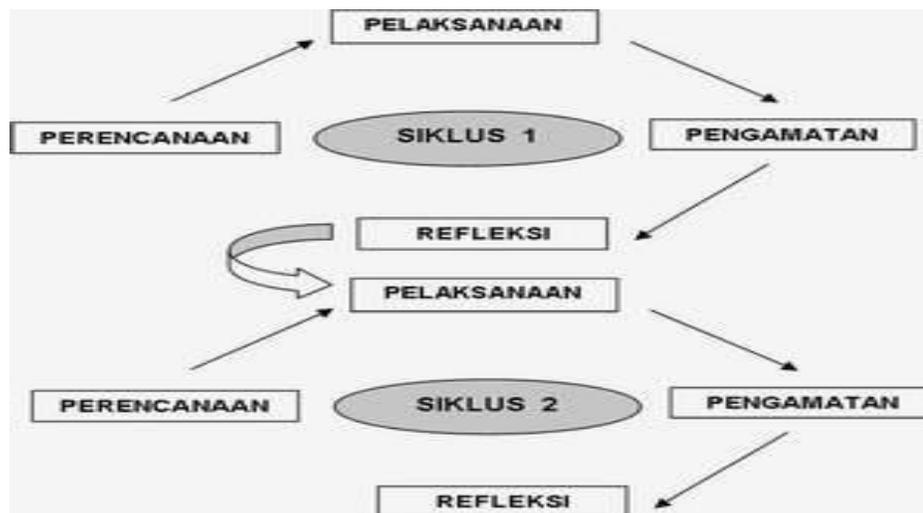
3. Pengamatan atau Observasi

- a. Peneliti mengamati para atlet yang mengikuti latihan dengan lebih spesifik, seperti mengamati psikologisnya, motivasi, juga rasa antusias mereka dalam latihan.
- b. Menilai atlet dengan menggunakan angket sebagai bentuk penilaiannya.

4. Refleksi

Selama latihan atlet dapat memahami dan mengikuti instruksi dari peneliti sebagai pelatih, latihannya pun bisa dibilang mudah dan dapat dipahami, dan hasilnya memuaskan, atlet dapat melakukan gerakan yang akan diteliti lebih bagus dan lebih bagus lagi. Variasi latihannya mungkin ditambah untuk meningkatkan kemampuan atlet lebih cepat. Untuk hasil yang lebih bagus lagi, mungkin pelatih atau peneliti mempertimbangkan waktu latihan yang singkat.

Refleksi dalam penelitian ini dengan segala pengalaman, pengetahuan, dan teori yang sudah dilakukan sebelumnya dapat menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga bisa ditarik kesimpulannya.



Gambar 2.1 : Proses Dasar Penelitian Tindakan Kelas

Sumber : Sudrajat Akhmad, *Siklus PTK*. 2008. (<http://akhmad-sudrajatfiles.wordpress.com/2008/03/siklus-ptk.jpg>)

C. Kerangka Teoretik

1. Karate

Karate adalah seni beladiri dari Jepang yang terdiri dari dua suku kata *kara* dan *te*. *Kara* artinya kosong dan *Te* artinya tangan. Kedua kata *kara* dan *te*, jika disatukan menjadi *karate* yang artinya tangan kosong.⁴ *Karate* dapat diartikan sebagai seni beladiri yang menggunakan tangan dan kaki. *Karate* merupakan seni beladiri yang menggunakan tangan dan kaki dan lebih terkenal dengan pukulannya yang beraneka ragam dan secara luas telah diakui kelebihan-kelebihannya. Masing-masing karateka di dalam *karate* memiliki maksud dan tujuan yang berbeda-beda, oleh karena itu setiap pelatih *karate* (*sensei*) harus menjelaskan kepada siswanya (*kohai*) pada saat latihan. *Karate* sebagai cabang olahraga beladiri yang berciri *body contact* (kontak tubuh) mengajarkan pukulan dan tendangan sebagai upaya mengatasi serangan dari pihak lain. Menurut Paul Perry, "karate merupakan salah satu dari cara-cara yang terbaik untuk menjaga pikiran, badan dan semangat tetap dalam kondisi sehat".⁵

Karate terdiri dari *Kihon*, *kata*, dan *kumite*. Yang dimaksud dengan *kihon* adalah teknik dasar sikap, blok, pukulan, tendangan yang dipelajari selama fase latihan. *Kata* adalah latihan formal yang menggabungkan teknik karate dasar, blocking, memukul, dan menendang, menjadi serangkaian

⁴Viktor G. simanjuntak, *Teknik Dasar Karate* (Ciputat: 2004), h. 2.

⁵ Paul Perry. Bebas cidera karate. (Jakarta: Ghalla Indonesia 1994), h.123

gerakan yang telah ditentukan. *Kata* menggabungkan teknik menyerang dan bertahan, gerakan tubuh yang tepat, dan perubahan arah. *Kata* ini mengajarkan karateka untuk membuat banyak serangan dari empat arah. *Kata* tidak melibatkan lawan terlihat, melalui studi serius *Kata* itu, belajar seni bela diri dan kemampuan untuk dengan tenang dan efisien menghadapi situasi berbahaya. Untuk alasan ini, *Kata* telah menjadi inti dari pelatihan karate sejak zaman kuno. Ada lima karakteristik *kata*:

- a. Adanya ketetapan jumlah gerakan. Seperti *Kata Heian* atau kata dasar memiliki 20-27 gerakan; *Kata* lanjutan dapat memiliki sampai lebih dari 60 gerakan.
- b. Gerakan berurutan, kita harus memulai dan mengakhiri *Kata* pada titik yang sama di lantai. Setiap *Kata* memiliki sendiri "bentuk" tergantung pada *Kata*, para karateka bisa bergerak sepanjang garis lurus atau "T" atau berbentuk formasi.
- c. Ada *Kata* wajib yang semua karateka harus belajar dan kata yang pilihan. Yang pertama terdiri dari lima *Heian* atau kata dasar yaitu: *Heian shodan*, *Heian nidan*, *Heian sandan*, *Heian yodan*, *Heian godan*. Dan tiga *Kata Tekki* atau kata lanjutan yaitu: *Tekki shodan*, *Tekki nidan*, *Tekki sandan*. Yang kedua adalah kata pilihanyaitu: *Bassai-dai*, *Bassai-sho*, *Kanku-dai*, *Kanku-sho*, *Empi*, *Hangetsu*, *jitte*, *Gankaku*, *Jion*, *Meikyo*, *Chinte*, *Nijushiho*, *Gojushiho-dai*, *Gojushiho-*

sho, Hyakuhachiho, Sanchin, Tensho, Unsu, Sochin, Seienchin, Ji'in, dan Wankan.

- d. Ada tiga aspek untuk melakukan *Kata*:
 - a) Memperbaiki atau mengatur penggunaan kekuatan,
 - b) Kecepatan yang benar gerakan yang benar, baik itu cepat atau lambat,
 - c) *Ekspansi* dan kontraksi dari tubuh. Keindahan *Kata*, kekuatan, dan irama tergantung pada aspek-aspek ini.
- e. Adanya gerakan hormat pada awal dan akhir *Kata* tersebut. Gerakan hormat dengan membungkuk merupakan bagian dari *Kata* juga⁶.

Di dalam *kata* ada yang dinamakan *Bunkai*, yaitu aplikasi *kata* yang dapat digunakan untuk gerakan-gerakan dasar *kata*.⁷ Pada dasarnya *kata* merupakan jurus yang dikembangkan, dimana setiap *kata* memiliki ritme gerakan yang dipadukan dengan tarikan nafas berpola pernafasan yang berbeda-beda. Setiap *kata* memiliki *embusen* (pola dan arah) dan *bunkai* (aplikasi) yang berbeda-beda tergantung dari *kata* yang dimainkan. Dengan mempelajari *kata* kita dapat memperoleh pelajaran yang sangat banyak,

⁶New Roc Shotokan Karate Do, Shotokan Training, h.1. 2010(http://www.newrockarate.com/shotokan_training.html)

⁷ Dodi Rudianto, *op.cit.*, h. 113

seperti teknik beladiri sendiri, *kata*, *kumite*, tenaga dalam, pengendalian diri, filosofi, dan lain-lain. Bahkan menurut Gichin Funakoshi *kata* adalah karate.⁸

Kata dan *kumite* adalah metode pelatihan yang saling melengkapi. Dalam *kata*, kita belajar teknik dasar, dalam *kumite*, satu berlaku mereka dengan mitra perdebatan. Prinsip-prinsip *kihon* masih berlaku untuk *kumite*: karateka harus menerapkan teknik-teknik karate yang tepat, menunjukkan kekuatan yang benar dan kecepatan, dan yang terpenting, melakukan kontrol yang baik. Kita harus ingat, sementara *kumite* adalah aplikasi yang berguna tentang dasar-dasar belajar melalui *kata*, tetapi itu bukan pengganti *kata*. Ada tiga jenis *kumite*:

- a. *Ippon* (satu langkah) *kumite*, melibatkan teknik dasar yang telah diatur sebelumnya, tetapi menambahkan penekanan pada gerakan tubuh dan menjauhkan yang tepat dari lawan. Tujuan dari gerakan ini adalah mengarahkan karateka untuk melatih teknik pukulan, tendangan, serangan dan tangkisan dengan musuh dan merasakan lawan dengan teknik karate ketika berhadapan langsung dengan orang lain.
- b. *Go-Hon Kumite*, terdiri dari perdebatan lima langkah, memungkinkan karateka untuk menumbuhkan memblokir dasar dan menyerang melalui teknik yang telah diatur sebelumnya. Ini adalah pengenalan berguna untuk *sparring* bagi karateka baru. Tujuan dari gerakan ini

⁸ Ibid, h.113

sama halnya dengan *ippon kumite*, hanya saja lebih melatih karateka untuk mengambil jarak serang sambil bergerak maju mundur.

- c. *Jiyu* (bebas) *kumite*, teknik tidak diatur sebelumnya. Para karateka dapat dengan bebas terlibat kekuatan fisik dan mental, tetapi dengan tegas harus mengontrol serangan. Para karateka harus terlatih dan cukup disiplin untuk membuat pukulan kuat yang berhenti sebelum mencapai target. Untuk alasan ini, hanya karateka tingkat lanjut dapat berlatih *jiyu kumite*. Tujuannya untuk memperkenalkan karateka dalam pertarungan yang lebih realistis pergerakan tubuh yang lebih kompleks, memperkirakan jarak yang lebih akurat, dan ketepatan menyerang.

Di dalam pertandingan karate terdapat klasifikasi-klasifikasi kelas pertandingannya, sebagai berikut:

- a. Usia Dini (8-9) tahun
- b. Pra Pemula (10-11) tahun
- c. Pemula (12-13) tahun
- d. Kadet (14-15) tahun
- e. Junior (16-17) tahun
- f. Senior (+18) tahun

2. Keterampilan Gerak

Keterampilan dibutuhkan proses pembelajaran yang baik karena keterampilan perlu dilatih sejak dini. Ada suatu anggapan yang menyebutkan keterampilan tersebut dapat dikuasai oleh hal kesenangan. Kita lihat para atlet karate jepang yang sangat terampil memainkan rangkaian-rangkaian kata karena didasari bakat dan kesenangan, tidak mungkin tanpa kesenangan para atlet tersebut melakukan gerakan dengan menjiwai dan penuh energi, dan berkharisma.

Gerak dasar menurut M. Furqon H. merupakan pola gerak yang inheren yang membentuk dasar-dasar untuk keterampilan gerak yang kompleks yang meliputi gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan gerak manipulatif. Gerak lokomotor merupakan gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain, seperti jalan, lari, lompat, dan sebagainya. Gerak nonlokomotor merupakan gerak yang dilakukan di tempat, seperti membungkuk, membalik, meliuk, dan sebagainya. Dan gerak manipulasi merupakan gerak untuk bertindak melakukan suatu bentuk gerak dari anggota badannya secara lebih terampil, seperti menendang, melempar, menangkap, dan sebagainya.

Keterampilan gerak adalah suatu kemampuan yang penting di dalam kepelatihan dan kehidupan sehari-hari kita. Salah satu program kepelatihan kepada atlet adalah agar atlet terampil dalam beraktivitas fisik. Keterampilan gerak fisik yang diperoleh melalui latihan ini tidak hanya berguna untuk

menguasai cabang olahraga tertentu tapi juga untuk melakukan aktivitas dan tugas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Jadi keterampilan dalam teknik gerakan kuda-kuda *kiba-dachi* ke kuda-kuda *kokutsu-dachi* ini termasuk keterampilan tertutup atau *closed skill*. Karena stimulus gerakannya timbul dari diri atlet sendiri.

3. Hakikat Kuda-Kuda (*Tachi*)

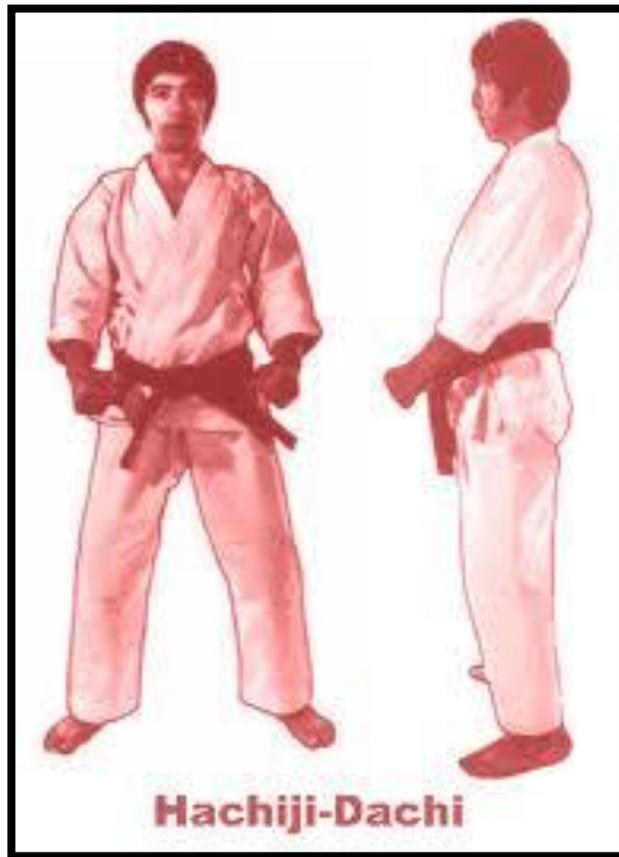
Pada teknik ini bagi seorang karate-ka adalah bagian yang sangat penting. Kuda kuda merupakan awal dari semua gerakan yang akan di pelajari dari teknik ilmu beladiri karate ini. Didalam latihan ini haruslah dilakukan dengan baik agar dalam setiap gerakan yang di lakukan tidak kaku, dan gerakan yang dihasilkan dari kuda-kuda yang baik lebih sempurna.

Dalam kondisi yang rileks tetapi dalam keadaan siaga agar seorang karate dapat menghadapi situasi yang terjadi dalam keadaan bagaimanapun. Namun pada saat melakukan tangkisan dan serangan agar dapat mengkondisikan tubuh dengan sempurna agar keadaan tubuh tetap seimbang, apa bila terjadi kesalahan dalam penempatan kuda-kuda maka akan terjadi ketidakseimbangan tubuh.

Di dalam karate ada beberapa teknik kuda-kuda di antaranya adalah⁹:

- a. Berdiri Dengan kaki terbuka (*Hachiji-dachi*)

⁹ Hickey.M Patrick, *Karate Techniques & Tactics* (United States of America: United Graphics, 1997), h. 34

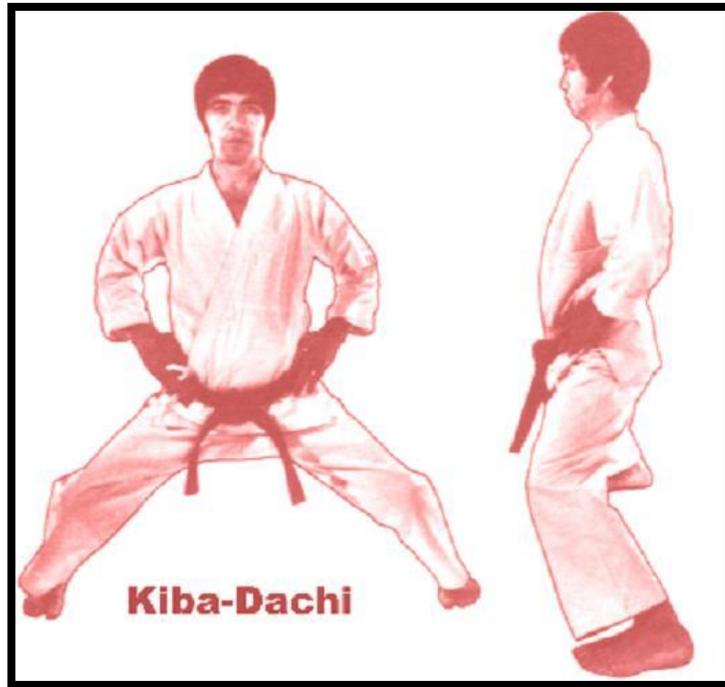


Gambar 2.2 : *Hachiji-dachi*

Sumber : Wado. *Standen*.2006 (<http://dnvriend.home.xs4all.nl/wado/dachi.html>)

Posisi kuda-kuda ini dilakukan pada saat seorang karate-ka melakukan sikap siap dan merupakan awal gerakan untuk memulai gerakan selanjutnya.

b. Berdiri Tunggang Kuda (*kiba-dachi*)



Gambar 2.3 : *Kiba-dachi*

Sumber : Wado. *Standen*.2006 (<http://dnvriend.home.xs4all.nl/wado/dachi.html>)

Adalah teknik kuda-kuda yang titik berat pada tengah-tengah dan pada saat melakukan kuda-kuda ini, tubuh di topang oleh kedua kaki, dan pada saat melakukan kuda-kuda ini posisi tubuh tetap tegah dan kedua telapak kaki menghadap kedepan. Adapun lebar bukaan kaki adalah dua kali bahu.

- c. Kuda-kuda dengan tekuk di depan. (*zenkutsu-dachi*)

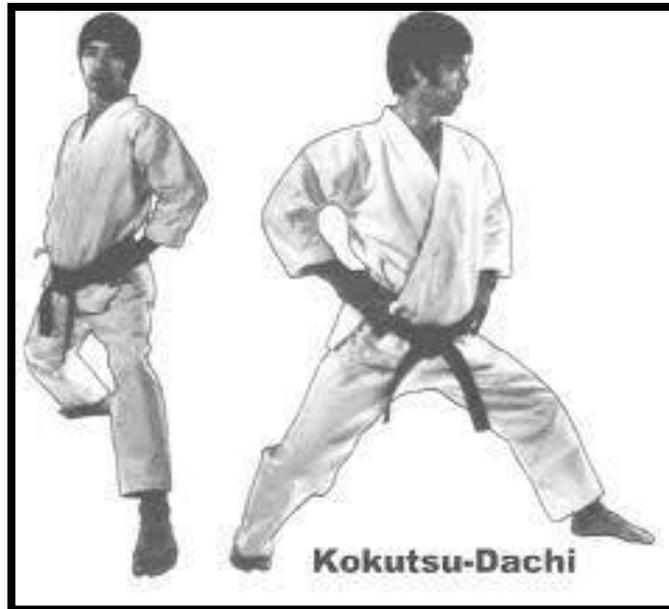


Gambar 2.4 : *zenkutsu-dachi*

Sumber : Wado. *Standen*.2006 (<http://dnvriend.home.xs4all.nl/wado/dachi.html>)

Kuda-kuda ini dilakukan dengan kaki depan ditekuk dan sejajar dengan lutut, sedangkan kaki belakang tetap lurus. Ibu jari agak sedikit masuk kedalam dan tapak kaki menapak dengan rata di lantai. Adapun titik berat dapat pada kuda-kuda ini adalah 60 % untuk kaki depan dan 40% untuk kaki belakang.

d. Kuda-kuda tekuk kaki belakang (*Kokutsu-Dachi*)

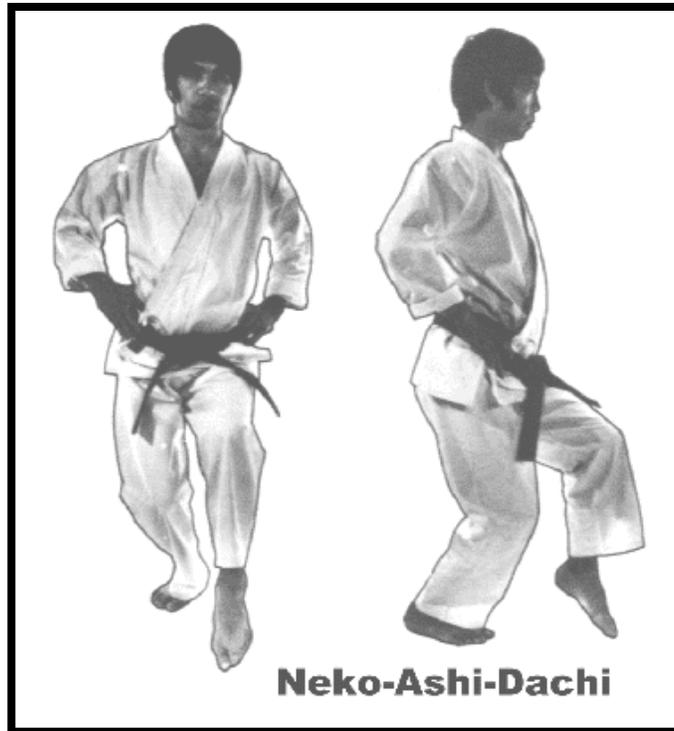


Gambar 2.5 : *Kokutsu-Dachi*

Sumber : Wado. *Standen.2006* (<http://dnvriend.home.xs4all.nl/wado/dachi.html>)

Kuda-kuda ini kaki belakangnya yang ditekuk dan posisi lutut dan ibu jari sejajar, dan kaki depan agak lurus dan sedikit ditekuk pada lutut posisi tubuh tetap dalam keadaan tegak. Dan apabila tapak kaki di tarik lurus tampak sejajar dan apabila kedua kaki dirapatkan seolah-olah membentuk huruf L.

- e. Kuda-kuda dengan kedua kaki ditekuk (*Neko ashi-dachi*)



Gambar 2.6 : *Neko ashi-dachi*

Sumber : Wado. *Standen*.2006 (<http://dnvriend.home.xs4all.nl/wado/dachi.html>)

Kuda kuda ini dapat di lakukan dengan kedua kaki ditekuk dan pada kaki depan telapak kaki diangkat tumitnya, sedangkan kaki belakang tetap menempel pada lantai. Titik berat pada kuda kuda ini terletak pada kaki belakang sebagai tumpuan. Posisi tubuh tetap dalam keadaan tegak.

Dalam hal ini keterampilan gerak dari *kiba-dachi* ke *kokutsu-dachi* sangatlah sulit karena bukan hanya perpindahan biasa, tetapi perpindahan dengan cara meloncat 360°.

4. Hakikat *Kata Empi*

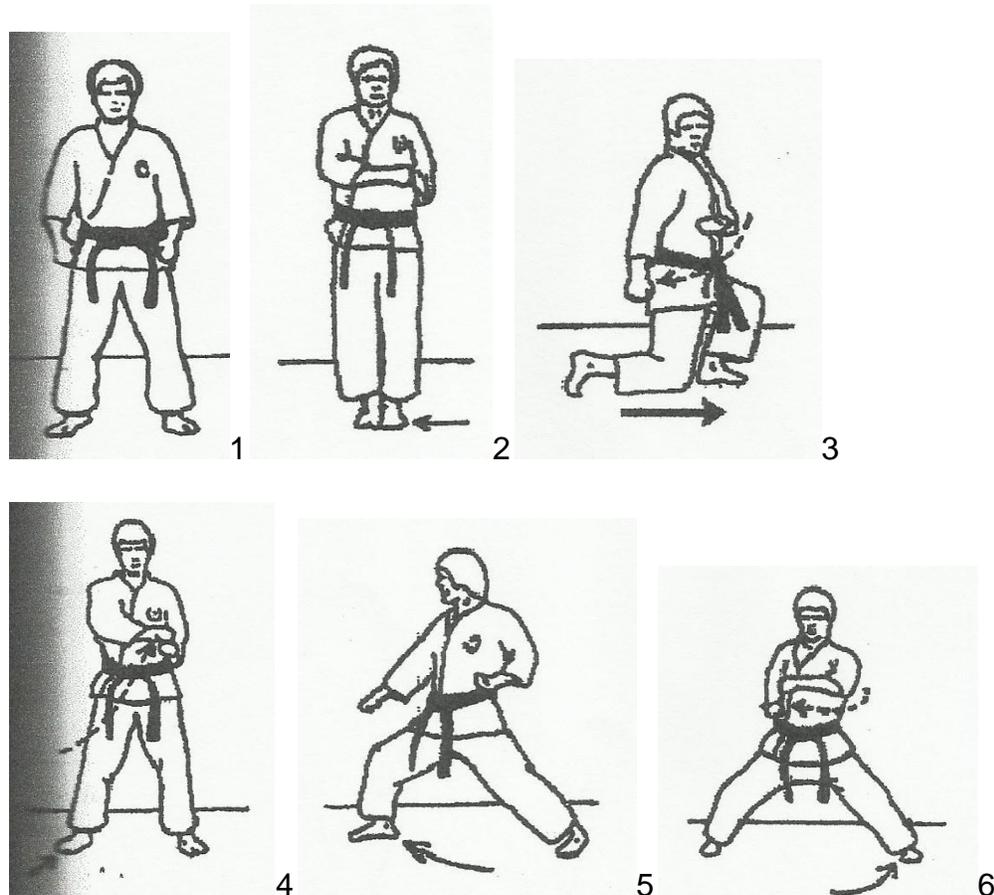
Kata ini dulu dikenal dengan nama *Sappushi Wanshu*¹⁰, yang sering dilakukan saat latihan di Tomari. *Kata* ini dipercaya adalah hasil kolaborasi dari *Chinese Kempo* dan beladiri di Okinawa. *Kata* ini termasuk salah satu *kata* tertua, karena memiliki transmisi yang sangat kompleks untuk menjadi sebuah nama *Empi* sendiri banyak guru yang mengganti-ganti nama ini seperti Master Gichin Funakosi sehingga munculah *Kata Empi* yang berarti burung wallet terbang. *Kata* ini terdiri dari 37 gerakan yang dilakukan kurang lebih dalam satu menit¹¹.

Empi adalah *kata* dengan gerakan yang dinamis dan mempunyai irama yang berubah-ubah. *Kata* ini dibentuk untuk mengajarkan *karateka* bagaimana menjadi tangkas ketika bergerak dan bisa mengukur jarak serangnya. *Kata* ini dinamis, tetapi tidak harus dilakukan sebagai *kata* yang cepat dan ringan, tetapi dilakukan sebagai *kata* yang kuat juga. *Kata* ini mengandalkan kecepatan, gerakan patah pinggul yang jelas, pinggul yang kuat dan teknik yang tinggi. Tubuh harus serileks dan seringan mungkin untuk melakukan *kata* ini. Melakukannya harus mempunyai kecepatan yang bagus, tetap focus dan tepat setiap gerakannya dan ingat jeda-jeda irama yang telah ditetapkan sehingga tidak terburu-buru.

¹⁰ Phang, Victorisnus. *Karate Do Shotokan Kata*. (Bogor: 2012). h.86

¹¹ M. Nakayama. *Best Karate Jitte, Hangetsu, Empi*. (United States of America: Kodansha Internasional Ltd. 1986) h.138

Berikut gerakan-gerakan *kata empi*:

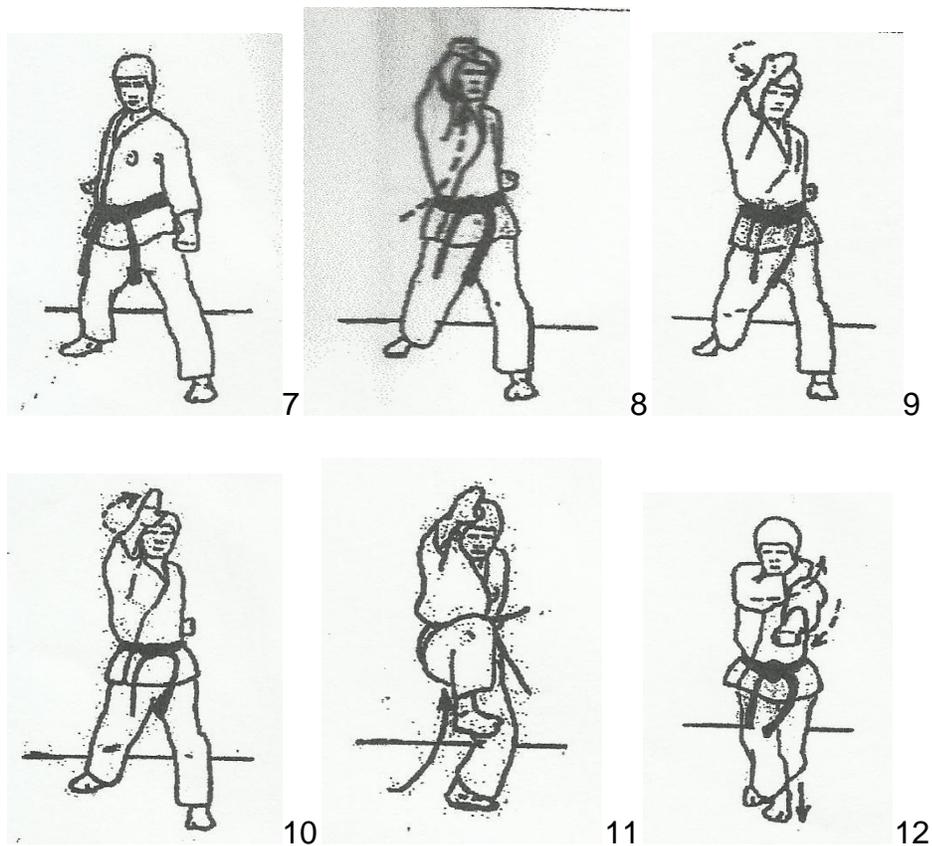


Gambar 2.7 : gerakan *kata Empi* bagian 1

Sumber : Victorianus,Phang. *Karatedo Shotokan Kata*. 2012. h.86

Gerakan *kata Empi* bagian pertama ini adalah (1) *hachiji-dachi* yaitu berdiri dengan kuda-kuda seperti pada. (2) *yoi*,posisi awal gerakan *Kata Empi*. (3) *gedan barai tachi hiza* yaitu gerakan menangkis tendangan dengan tangan kanan dan tangan kiri berada di depan dada, lutut sebelah kanan nyaris mendekati tumit kaki kiri.(4) *koshi kamae shizentai* yaitu posisi kuda-kuda siap dengan kaki dibuka selebar bahu dan kedua tangan di sebelah kiri.

(5) *gedan barai* gerakan menangkis tendangan dari arah kanan. (6) *kagi zuki kiba dachi* yaitu gerakan memukul dengan tangan bengkok dan kuda-kuda *kibadachi*, tangan kirinya miring seperti bentuk air mengalir tangan kanan berada di *empi* sebelah kanan dan kepala menghadap depan.

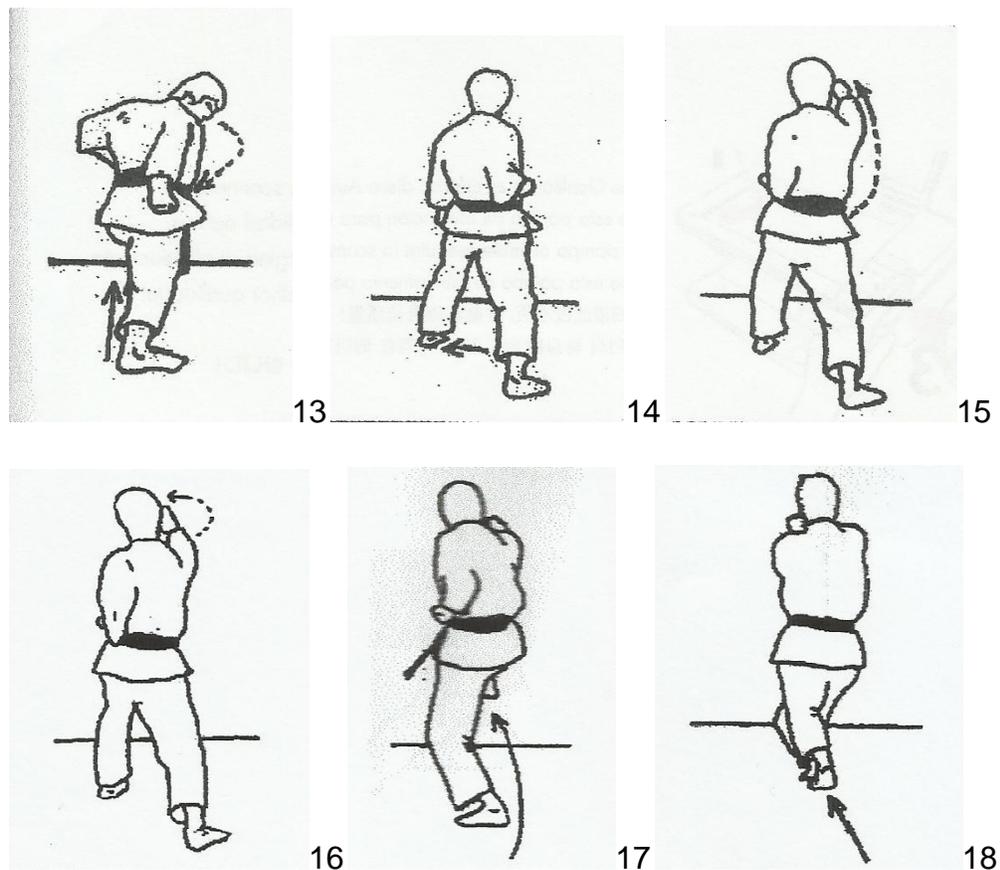


Gambar 2.8 : gerakan *kata Empi* bagian 2

Sumber : Victorianus, Phang. *Karatedo Shotokan Kata*. 2012. h.87

Gerakan *kata Empi* bagian dua adalah (7) *gedan barai* (8) *migi jodan agetsuki* pukulan ke arah atas dengan tangan kanan. (9-10) *kami zukami*,

membalikan telapak tangan dengan sangat pelan.(11-12) *fumikomi nagashi uke othoshi tsuki kosa dachi*, kepala tangan kanan di atas bahu kiri, pukulan dengan tangan kiri di arahkan ke bawah.



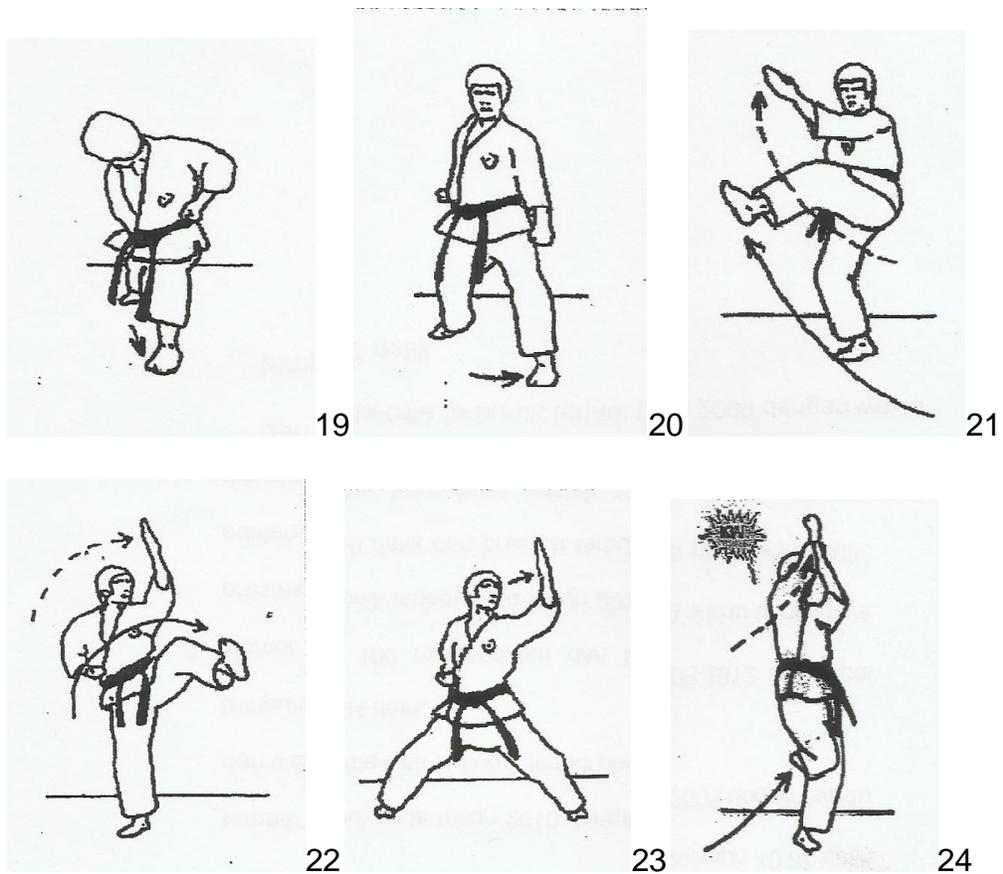
Gambar 2.9 : gerakan *kata Empi* bagian 3

Sumber : Victorianus, Phang. *Karatedo Shotokan Kata*. 2012.
h.87-88

Gerakan *Kata Empi* bagian tiga ini adalah (13) *ushiro gedan barai*, tangan kanan menangkis bawah, kepala tangan kiri di pinggang sebelah kiri. (14) *gedan barai*, menangkis dengan tangan kiri. (15) *jodan agetsuki*, pukulan

tangan kanan ke arah atas dengan mengayun dari bawah. (16) *kami zukami*.

(17-18) *fumikomi nagashi uke othoshi tsuki kosa dachi*.

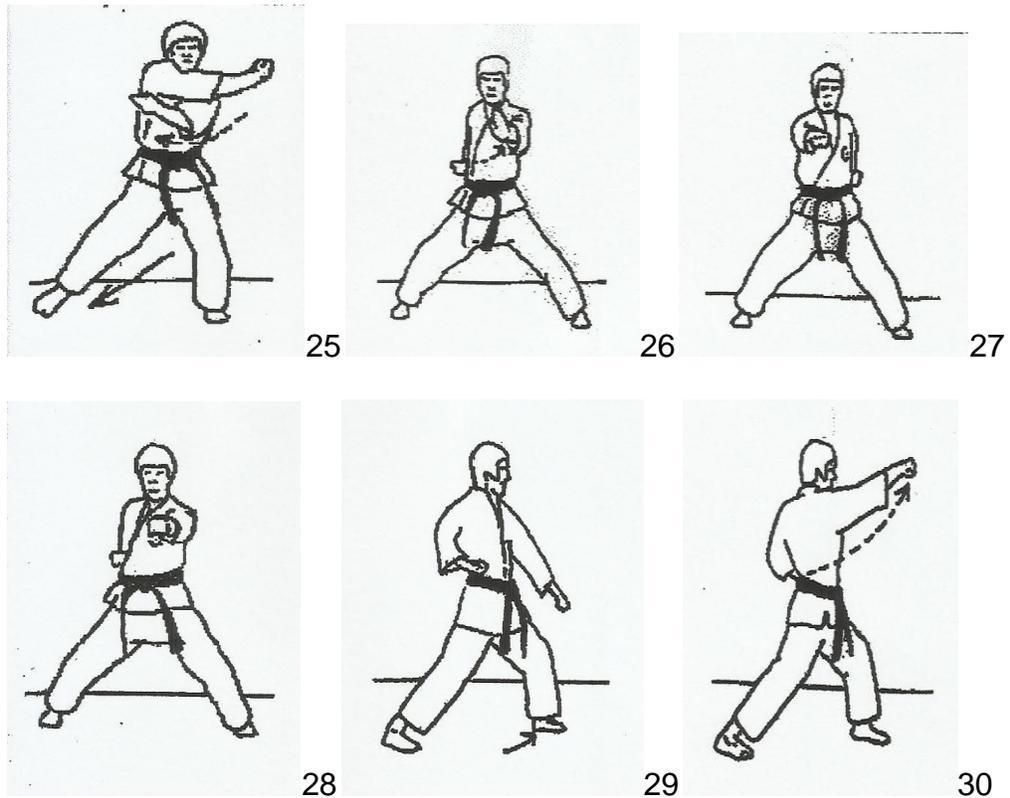


Gambar 2.10 : gerakan *kata Empi* bagian 4

Sumber : Victorianus, Phang. *Karatedo Shotokan Kata*. 2012. h.88

Gerakan *Kata Empi* bagian empat adalah (19) *ushiro gedan barai*. (20) *gedan barai*. (21-22-23) *jodan haishu uke*, tangan kiri bergerak secara diagonal ke arah kiri depan wajah, kepala tangan kanan berada di pinggang kanan, angkat badan dan pindahkan berat badan ke kanan, gerakan ini

dilakukan perlahan-lahan. (24) *enpi uchi*, tangan kiri diserang oleh pergelangan tangan kanan, kepala tangan kanan diayunkan dengan tepat dan secara luas.

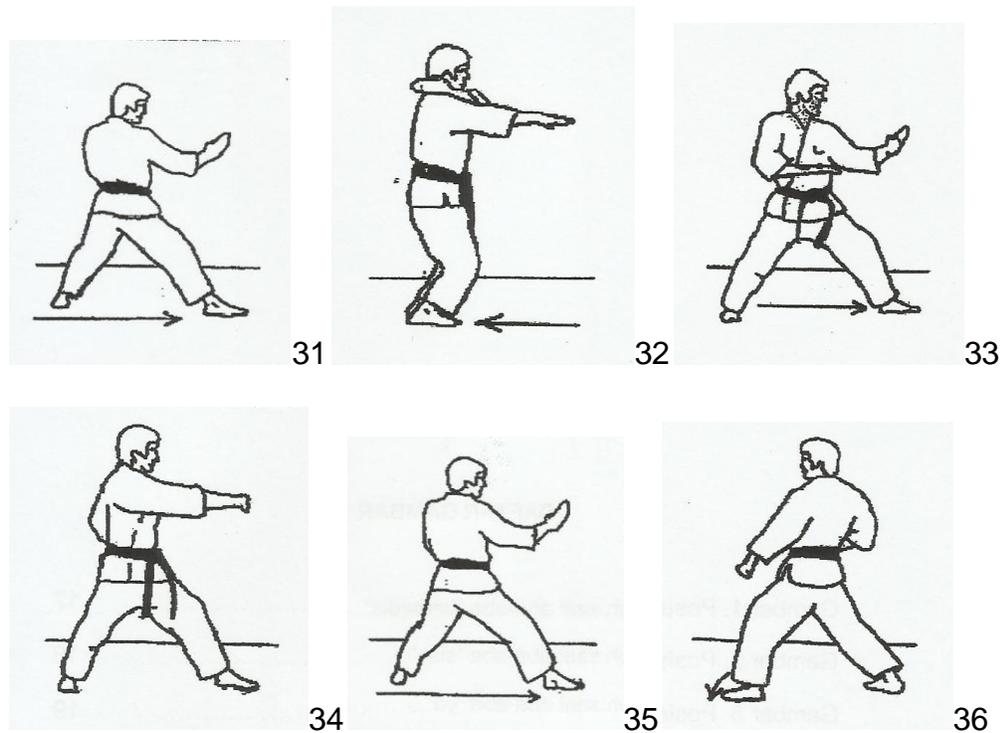


Gambar 2.11 : gerakan *kata Empi* bagian 5

Sumber : Victorianus, Phang. *Karatedo Shotokan Kata*. 2012.h.89

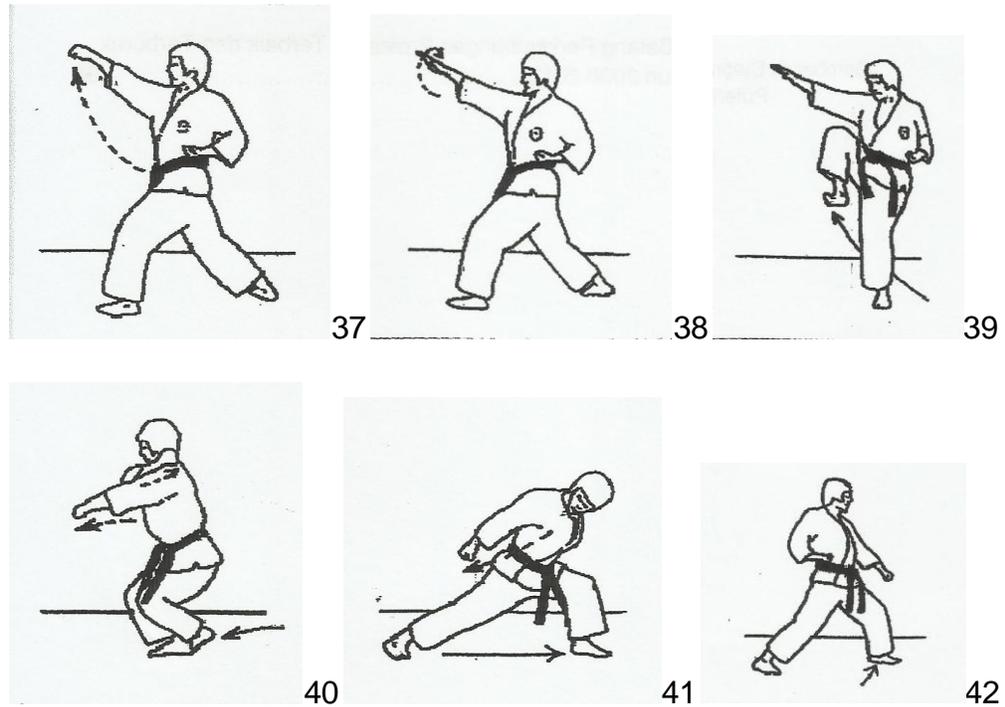
Gerakan *Kata Empi* bagian lima adalah (25-26) *tate shuto-uke* yaitu gerakan tangkisan tengah dengan tangan kiri sebagai pedang vertikal, kepala tangan kanan di sisi kanan, tangan kiri diayunkan dari ketiak kanan.

(27-28) *chudan tsukiyaitu* pukulan ke arah perut lurus dengan kepalan yang tepat.(29) *gedan-barai*. (30) *age-tsuki*.



Gambar 2.12 : gerakan *kata Empi* bagian ke 6
 Sumber : Victorianus,Phang. *Karatedo Shotokan Kata*. 2012.
 h.89-90

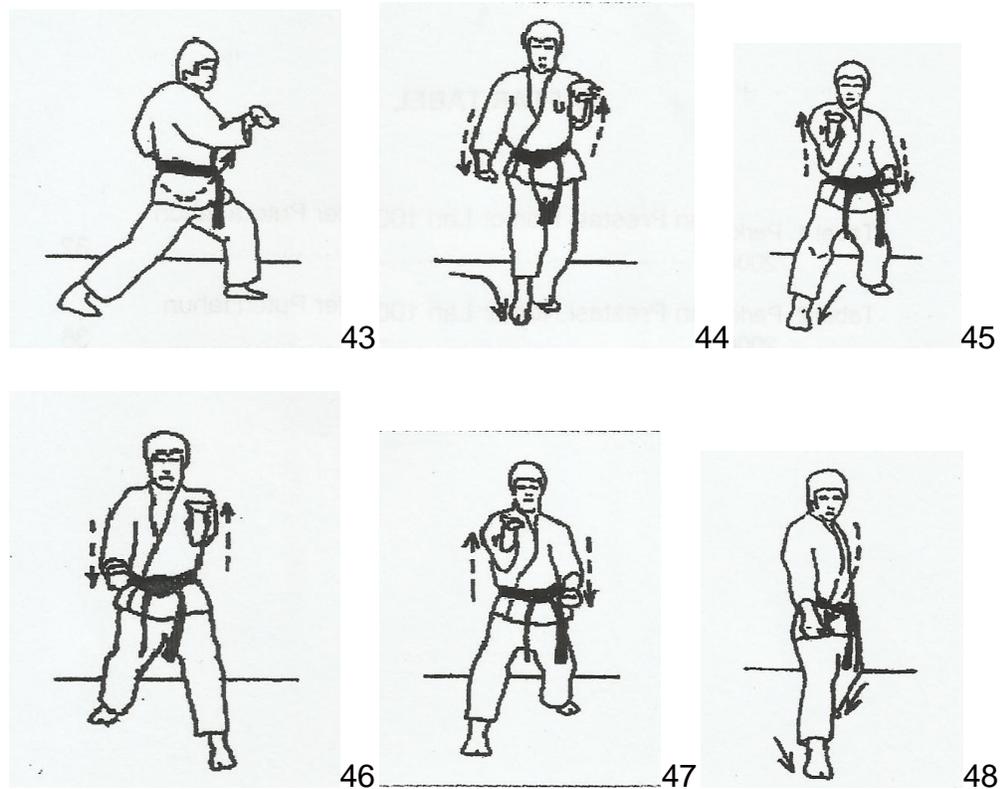
Gerakan *Kata Empi* bagian keenam adalah (31) *shuto uke*, tangkisan dengan tangan kanan menyerupai pedang.(32-33) *shuto uke*.(34) *chudan gyaku tsuki*, pukulan lurus ke ulu hati dengan kepalan kanan. (35) *shute uke*. (36) *gedan barai*.



Gambar 2.13 : gerakan *kata empi* bagian 7

Sumber : Victorianus, Phang. *Karatedo Shotokan Kata*. 2012. h.90

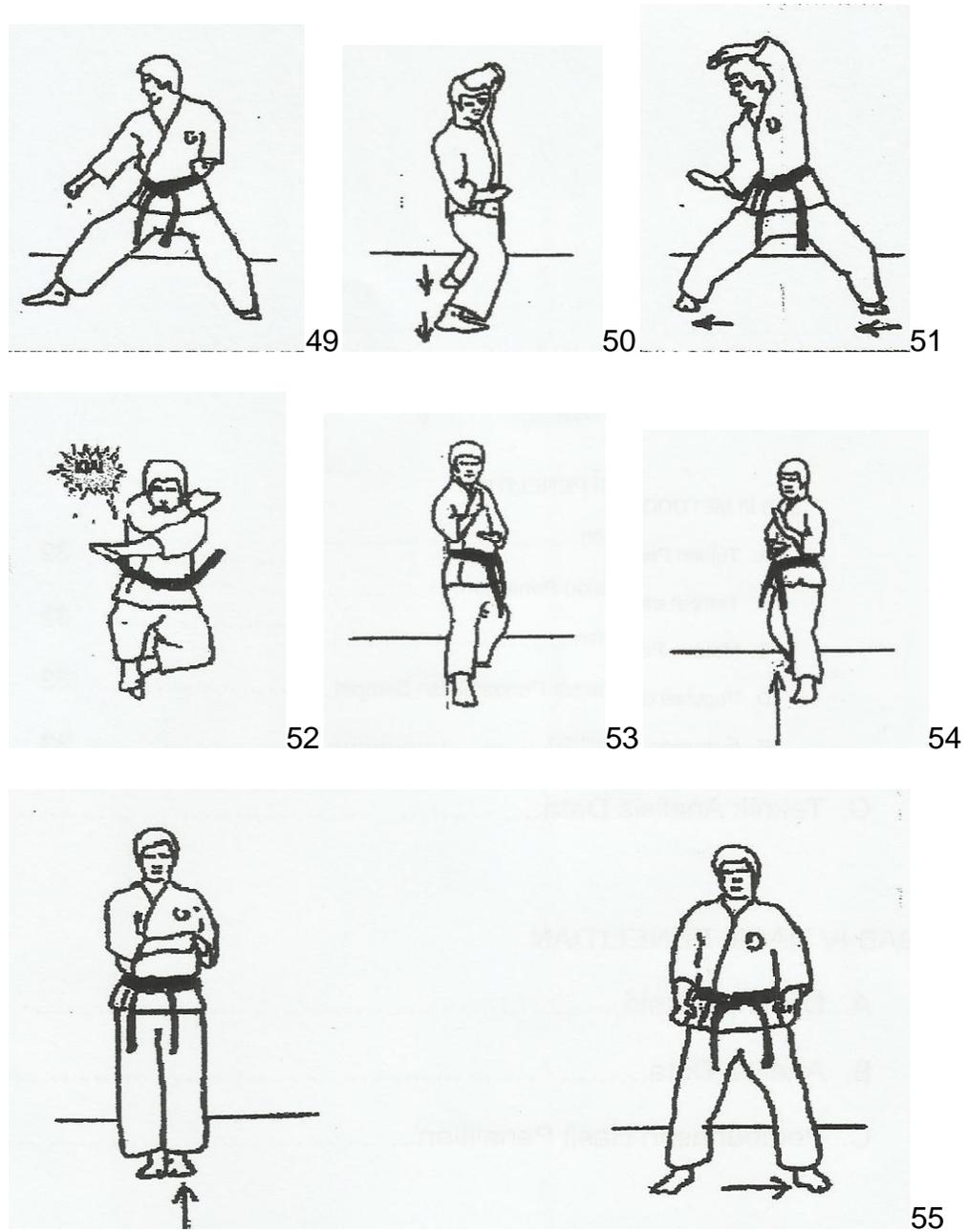
Gerakan *Kata Empi* bagian tujuh adalah (37) *jodan age tsuki*.(38) *kami zukami*. (39-40) *fumikomi nagashi uke othoshi tsuki kosa dachi*.(41) *ushiro gedan barai*. (42) *gedan barai*.



Gambar 2.14: gerakan *kata empi* bagian 8

Sumber : Victorianus, Phang. *Karatedo Shotokan Kata*. 2012. h.91

Gerakan *Kata Empi* bagian delapan adalah (43) *teisho uke*, tangkisan dengan tekanan telapak tangan, kepalan tangan kiri di sisi kiri, memindahkan kekuatan secara perlahan pada bagian pergelangan tangan. (44-47) *teisho kosa uke*. (48) *gedan barai*.



Gambar 2.14 : gerakan *kata empi* bagian 9

Sumber : Victorianus, Phang. *Karatedo Shotokan Kata*. 2012.
h.91-92

Gerakan *Kata Empi* bagian 9 adalah, (49) *gedan barai*.(50-51) *morote koko gamae*, mendorong dengan tangan kanan di bawah, bagian atas menangkis menggenggam dengan tangan kiri, dan tubuh agak condong ke depan. (52) *joho kaiten tobi*, lompat tinggi berputar ke arah kiri dan kembali dengan berdiri dengan kuda-kuda *kokutsu*. (53-54) *shuto uke*.(55) *yame*, menarik kaki kiri ke posisi awal.

Kata Empi adalah kata sulit untuk dikuasai dan kata ini mempunyai gerakan yang unik. Beberapa gerakan tiba-tiba harus cepat, naik turun kecepatan yang kompleks yang dirancang untuk membuat atlet merasa seperti seekor burung walet, seolah-olah atlet sedang dalam pertarungan di udara dengan anjing di darat atau burung lainnya dan atlet menggunakan mobilitas yang dinamis dan fleksibilitas untuk keluar menyerang

5. Hakikat Metode Latihan Bagian Perbagian

Secara etimologis, metode berasal dari kata *met* dan *hodes* yang berarti melalui. Sedangkan istilah metode adalah jalan atau cara yang harus ditempuh untuk mencapai suatu tujuan. Sehingga dua hal penting yang terdapat dalam sebuah metode adalah cara melakukan sesuatu dan rencana dalam pelaksanaan.

Menurut Suparman dan Rhantokhman latihan adalah proses kegiatan pengajaran yang dilakukan siswa dengan guru dalam rangka menerapkan

konsep, prinsip dan prosedur yang sedang dipelajari, kedalam praktek yang relevan dengan pekerjaan.

Latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa yang tinggi.¹² Performa itu akan terwujud apabila pelatih mempersiapkan program latihan dan mengarahkan atletnya dengan optimal dan baik.

Metode dalam hal ini mempelajari suatu gerakan tidak langsung secara keseluruhan tapi dari tiap sesi ke sesi selanjutnya dari gerakan yang sederhana dan paling mudah ke gerakan yang lebih sulit. Metode latihan bagian perbagian adalah salah satu cara yang menitikberatkan pada bagian-bagian dari suatu bahan pengajaran. Menurut Singer, metode bagian adalah suatu cara latihan yang bertitik tolak pada pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya, tahap-tahap latihan seharusnya dipermudah dan dibagi-bagi.

Dapat disimpulkan bahwa metode latihan bagian adalah suatu metode yang digunakan seorang pelatih atau pendidik yang mengajarkan anak didiknya bagian perbagian dari yang paling mudah ke yang paling sulit yang dipraktekan bagian perbagian pula untuk menguasai dan meningkatkan suatu rangkaian gerakan secara menyeluruh baik kondisi fisik, teknik, maupun psikologi atlet atau anak didik, agar keterampilanya lebih baik pada suatu

¹² Bomp, Tudor O. *Periodization Theory and Methodology of Training*, (Iowa: Kendal/ Hunt Publishing, 2000). h.2

jenis keterampilan khusus. Misalnya saat melakukan latihan berenang anak diajari dulu untuk cara bernafas, meluncur, kemudian diajarkan untuk menggerakkan kaki, menggerakkan kedua tangan, setelah semua diajarkan barulah seluruh gerakan tersebut dirangkai menjadi satu gerakan yang utuh yaitu berenang, jadi anak tidak langsung disuruh berenang.