
Investigasi Keterampilan *Kata Heian Shodan* Menjelang Ujian Kenaikan Tingkat Sabuk: Studi *Cross Sectional****INVESTIGATION OF HEIAN SHODAN KATA SKILLS APPROACHING OF TEST THE BELT LEVEL: CROSS SECTIONAL STUDY***Firman Septiadi¹, Bachtiar²^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Sukabumi*Correspondence Author, septiadifirman@ummi.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan *kata Heian shodan* menjelang Ujian Kenaikan Tingkat. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan survei dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PJKR yang mengontrak mata kuliah karate dengan menggunakan teknik sampel jenuh. Hasil dalam penelitian ini memiliki berbagai macam kriteria, yaitu 12 mahasiswa sangat baik, 13 mahasiswa baik dan 3 mahasiswa cukup dalam keterampilan *kata Heian shodan*. Rata - rata mahasiswa memiliki kriteria baik dalam keterampilan *kata Heian shodan*. Simpulan dalam penelitian ini bahwa mahasiswa sudah siap mengikuti Ujian kenaikan tingkat sabuk.

Kata Kunci: kata; heian shodan; cross sectional study**Abstract**

The purpose of this study was to find Heian Shodan kata skills approaching of test the belt level. The research method in this study used survey with cross sectional study. The population in this study were PJKR students karate class with used sample jenuh techniques. The results in this study have a variety of criteria, namely 12 very good students, 13 good students and 3 moderate students of Heian Shodan kata skills. The average student has a good criterion in the skills of Heian Shodan kata. The conclusion in this study is that students are ready to take test the belt level.

Keywords: kata; Heian Shodan; Cross Sectional study

PENDAHULUAN

Karate merupakan beladiri tangan kosong yang berasal dari Okinawa. Karate merupakan seni bela diri yang dikembangkan di Kepulauan Ryukyu (Jepang) dari metode pertarungan asli dan kenpo Tiongkok (Aisyah et al., 2020). Karate merupakan seni bela diri tradisional Jepang, telah mendapatkan popularitas di seluruh dunia karena manfaat fisik dan mentalnya (Pradeep Kumar Yadav, 2023). Karate melibatkan pola gerakan yang berulang dan Gerakan bertahan dalam sesuai dengan kondisi yang terus berubah. Karate terdiri dari tiga elemen, yaitu *Kihon*, *Kata*, dan *Kumite*. *Kihon* mencakup elemen-elemen mendasar seperti pukulan, tendangan, tangkisan dan kuda - kuda dan teknik melompat. Semakin seorang praktisi mempraktikkan teknik -teknik dasar ini, maka semakin tepat gerakan dan kontrolnya. Di sisi lain, *Kata* mewakili gerakan yang telah ditentukan dalam sebuah rangkaian gerakan tetapi dilakukan tanpa lawan. Ini melibatkan urutan gerakan yang berasal dari *Kihon* dan digabungkan menjadi pola gerakan yang menarik. Sedangkan *Kumite* merupakan pertempuran menggunakan teknik serangan dan bertahan yang diperoleh melalui *kihon* dan *kata* (Lygouras & Tsinakos, 2024).

Seni bela diri karate secara resmi terdaftar di Jepang pada tahun 1933 sebagai tambahan seni bela diri di Jepang (de Lima Amaral et al., 2022a). Pada tahun 1950, *International Amateur Karate Federation* (IAKF) diciptakan dan sesaat pada tahun 1970 menjalani proses reformulasi sehingga memunculkan *World Union of Karate Organizations* (WUKO). WUKO mengadakan Kejuaraan Dunia Karate pertama pada tahun 1970, di Tokyo Budokan menggunakan konsep Karate sebagai olahraga tempur. Bertujuan untuk memperkuat olahraga, pada akhir 1990 WUKO bergabung dengan organisasi lain yang relevan yang disebut *International Traditional Karate Federation* (ITKF) untuk menciptakan *World Karate Federation* (WKF). Pada tahun 1999, WKF menjadi entitas yang diakui oleh Komite Olimpiade Internasional, dan saat ini terdiri dari 199 federasi, mewakili negara -negara dari semua benua (de Lima Amaral et al., 2022b). Pada tahun 2020 karate telah resmi dipertandingan pada gelaran terbesar di Dunia, yaitu Olimpiade yang di laksanakan di Tokyo, Jepang.

Saat ini, karate merupakan salah satu cabang olahraga yang masuk kedalam Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (Sukmayadi et al., 2023). Seorang siswa harus menguasai teknik di Karate, yaitu *kihon*, *kata*, dan *kumite* (Cindy Lestari et al., 2024) . Namun pada cabang olahraga ini hanya dua nomor yang dipertandingkan, yaitu *kata* (jurus) dan *kumite* (pertarungan). Tentunya, hal ini menjadi tugas program studi yang mencetak calon guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga untuk mengenalkan cabang olahraga karate. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Muhammadiyah Sukabumi salah satu Program Studi yang mengenalkan mata kuliah karate kepada mahasiswanya dalam upaya persiapan Ujian Kenaikan Tingkat (UKT) sabuk karate. Salah satu syarat yang harus mereka penuhi dalam capaian pembelajaran mata kuliah karate, yaitu mahasiswa mampu mempraktikkan *kata Heian shodan* dengan baik dan benar. *Kata* merupakan rangkaian dari teknik dasar karate (jurus) yang terstruktur dan sistematis (Rozi, 2021). *Kata* atau bentuk adalah jantung Karate (Swanson et al., 2017). *Kata* dalam karate merupakan salah satu nomor yang mempertandingkan kemampuan seorang atlet untuk mampu menunjukkan atau mengimplementasikan dalam penguasaan ilmu dan teknik tradisional karate dengan Gerakan-gerakan yang serasi sehingga dapat mencerminkan bentuk kekuatan, kecepatan. dan keindahan gerakan *kata* yang dipraktikkan (Fariz et al., 2023). *Kata* dibagi 2 kategori, yaitu *kata* perorangan dan *kata* beregu (Asnaldi et al., 2021). Sedangkan *heian shodan* merupakan salah satu *kata* dasar pertama di Karate, yang terdiri dari 21 gerakan teknis dasar mulai dari kuda – kuda, tangkisan, pukulan dan sebagainya merupakan *kata* dasar

yang menjadi salah satu syarat kelulusan Ujian Kenaikan Tingkat Sabuk putih (Putra et al., 2022). Oleh karena itu, menjelang Ujian Kenaikan Tingkat mahasiswa perlu diketahui keterampilan *kata Heian shodan* sebagai dasar untuk merancang program Latihan menjelang Ujian Kenaikan Tingkat.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey, yaitu serangkaian prosedur penelitian dimana peneliti mengambil data ke sampel atau seluruh populasi orang untuk menggambarkan sikap, pendapat, kepercayaan, persepsi, perilaku, kemampuan, karakteristik atau populasi (Creswell & Hirose, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengontrak mata kuliah karate semester genap tahun 2023. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 28 orang mahasiswa yaitu seluruh populasi dengan menggunakan teknik sampel jenuh. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes rangkaian gerak *kata 1 (heian shodan)* sebagai alat pengumpulan datanya dengan nilai masing – masing butir tes $r_{hitung} > r_{tabel}$ sehingga instrument valid dan reliabel dengan norma kriteria akhir pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Kriteria *kata Heian shodan*

Skor	Kriteria	Predikat
0-4	Sangat Kurang	E
5-8	Kurang	D
9-12	Cukup	C
13-16	Baik	B
16-20	Sangat Baik	A

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dalam penelitian ini mendapatkan 3 kriteria dari skor yang telah diperoleh dari hasil tes keterampilan *kata Heian shodan*, yaitu pada table berikut:

Tabel 1. Hasil tes keterampilan *kata Heian shodan*

Skor	Kriteria	Predikat	Frekuensi	Persentase (%)
0-4	Sangat Kurang	E	0	0
5-8	Kurang	D	0	0
9-12	Cukup	C	3	10,71
13-16	Baik	B	13	46,43
16-20	Sangat Baik	A	12	42,86

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa kriteria “kurang” sebesar 10,71% dengan jumlah 3 orang mahasiswa, kriteria “baik” sebesar 46,43% dengan jumlah 13 orang mahasiswa, kriteria “sangat baik” sebesar 42,86% dengan jumlah 12 orang mahasiswa. Berdasarkan hasil diatas maka penulis meyakini bahwa selama perkuliahan karate, pengajar menerapkan konsep pengajaran yang cocok, sehingga rata-rata mahasiswa memiliki keterampilan *kata Heian shodan* yang baik. Setelah penelitian

dilaksanakan, penulis mewawancarai pengajar mata kuliah karate tersebut. Pengajar mengatakan bahwa selama perkuliahan beliau menerapkan model *cooperative learning* sebagai cara mengelola pembelajaran karate materi *kata*. Model pembelajaran kooperatif berkontribusi terhadap hasil belajar teknik *kata* siswa yang sangat tinggi, hal ini terindikasi saat sebelum penerapan model pembelajaran kooperatif tersebut siswa tidak dapat mengingat hafalan *kata*, namun setelah diterapkan model pembelajaran kooperatif siswa memahami teknik gerak dan hafal *kata* dalam pembelajaran karate yang memberikan hasil cukup baik (Lamusu et al., 2023). Pada model kooperatif learning, mahasiswa dituntut untuk Kerjasama sehingga mereka berinteraksi positif satu sama lain. Mahasiswa memperoleh hasil yang maksimal dengan menunjukkan Gerakan kata yang benar sesuai dengan kriteria yang diajarkan (Gunawan Manullang et al., 2021). Hasil investigasi penulis bahwasanya keterampilan *kata Heian shodan* mahasiswa PJKR Universitas Muhammadiyah adalah dampak dari konsep pengajaran yang telah diterapkan oleh pengajar selama perkuliahan karate.

SIMPULAN

Keterampilan *kata Heian shodan* mahasiswa PJKR Universitas Muhammadiyah Sukabumi masuk pada kriteria baik, dengan demikian mahasiswa sudah layak untuk mengikuti Ujian Kenaikan Tingkat sabuk. Bahkan Sebagian mahasiswa PJKR berpeluang memperoleh kesempatan untuk naik dua tingkatan sabuk karena memiliki kriteria sangat baik berdasarkan hasil tes keterampilan *kata Heian shodan*.

UCAPAN TERIMA KASIH.

Terimakasih kepada seluruh mahasiswa PJKR Universitas Muhammdiyah Sukabumi telah menjadi relawan sebagai sampel penelitian ini. Semoga kekurangan dan kelemahan dalam penelitian ini dapat ditindaklanjuti dengan penelitian lanjutan dalam upaya melengkapi kelemahan dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Aisyah, S., Muhtar, T., & Yudiana, Y. (2020). The Effect of Training Method and Educability on Karate-Kata Skill. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(1). <https://doi.org/10.17509/tegar.v4i1.26708>
- Asnaldi, A., Syampurma, H., & Sari, P. S. (2021). Kata Jion Training's For Karate Coach. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 33–40. <https://doi.org/10.24036/jha.0201.2021.06>
- Cindy Lestari, A., Angga Permadi, A., & Ramadhana Sonjaya, A. (2024). Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Kihondachi Melalui Latihan Static Balance Pada Nomor Kata. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(1), 68–74. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v4i1.532>
- Creswell, J. W., & Hirose, M. (2019). Mixed methods and survey research in family medicine and community health. *Family Medicine and Community Health*, 7(2). <https://doi.org/10.1136/fmch-2018-000086>
- de Lima Amaral, L., Carlos Mazzei, L., Oviedo Frosi, T., Kioshi Yamanaka, G., & Jaqueline Farias Fabiani, D. (2022a). *The scientific literature on karate in the Web of Science @- a narrative review*. <https://www.researchgate.net/publication/374113534>
- de Lima Amaral, L., Carlos Mazzei, L., Oviedo Frosi, T., Kioshi Yamanaka, G., & Jaqueline Farias Fabiani, D. (2022b). *The scientific literature on karate in the Web of Science @- a narrative review*. <https://www.researchgate.net/publication/374113534>
- Fariz, M., Sunadi, D., Nugraha, H., Prayogo, G., Teknologi Bandung, I., Islam, U., & Author, C. (2023). Analysis the level aggressiveness of karate athlete on kata number. *Halaman Olahraga Nusantara (HON)*. <https://doi.org/10.31851/hon.v6i2.11628>
- Gunawan Manullang, J., Handayani, W., & Hermansah, B. (2021). Pengaruh Model Cooperative Learning tipe STAD terhadap hasil Pembelajaran Kihon Kata pada Mata Kuliah Karate. *Journal Penjaskesrek*, 8(2), 443–451. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek>
- Lamusu, Z., Putra, E. D., Program, D., Pendidikan, S., Kesehatan, J., Rekreasi, D., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif terhadap hasil Belajar Teknik Kata Karate Pada Mahasiswa. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 2(2).
- Lygouras, D., & Tsinakos, A. (2024). The Use of Immersive Technologies in Karate Training: A Scoping Review. In *Multimodal Technologies and Interaction* (Vol. 8, Issue 4). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/mti8040027>
- Pradeep Kumar Yadav. (2023). The Power of Karate: Exploring its Healing Potential, an assurance. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH AND ANALYTICAL REVIEWS*, 10(04), 604–606. <https://doi.org/10.56975/yahtqn62>

- Putra, R. R., Hariyanto, A., Rachman, A., & Tuasikal, S. (2022). Movement Pattern Learning Video Heian Shodan for Beginners Extracurricular Karate Students. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 5(2). <https://doi.org/10.33258/birci.v5i2.4782>
- Rozi, F. (2021). Analisis teknik dasar kuda-kuda zenkutsu dachi pada beladiri karate. In *Indonesian Journal of Sport*.
- Sukmayadi, A., Sugeng Riyadi, Ms., Keri Darwindo, M., & Faisal Saleh, M. (2023). *Pedoman Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN)*.
- Swanson, J.-D., Morrissey, J., & Barragan, A. (2017). *Comparison of Shotokan Karate Injuries against Injuries in other Martial Arts and Select NCAA*.