

**PELAKSANAAN KATA HEIAN SHODAN PADA KARATEKA PEMULA
DI DOJO ANGKASA LANUD PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Jurusan Pendidikan Olahraga*



Oleh :

NOFITA SARI

NIM : 15086104

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2019

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pelaksanaan *Kata Heian Shodan* Pada Karateka
Pemula di *Dojo* Angkasa Lanud Padang
Nama : Nofita Sari
NIM : 15086104
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Mengetahui,
Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes.
NIP.19611230 198803 1 003

Disetujui Oleh,
Pembimbing



Drs. Yaslindo, MS
NIP. 19620206 198602 1 002

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

SKRIPSI

*Dinyatakan **Lulus** Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji*

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga


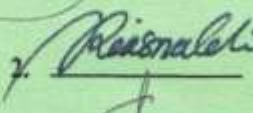
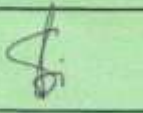
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Pelaksanaan Kata Heian Shodan Pada Karateka Pemula di Dojo Angkasa Lanud Padang
Nama : Nofita Sari
NIM : 15086104
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Yaslindo, MS	1. 
2. Sekretaris	: Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Sepriadi, S.Si, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pelaksanaan *Kata Heian Shodan* Pada Karateka Pemula di *Dojo* Angkasa Lanud Padang" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2019

Yang membuat pernyataan



NOFITA SARI
NIM : 15086104

ABSTRAK

Nofita Sari. 2019. Pelaksanaan *Kata Heian Shodan* Pada Karateka Pemula Di *Dojo* Angkasa Lanud Padang. Skripsi. Universitas Negeri Padang.

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada latihan di *Dojo* Angkasa Lanud Padang memainkan *Kata Heian Shodan*, hasil yang didapatkan karateka pemula saat memainkan *kata Heian shodan* semakin turun. Hal tersebut terjadi diduga berkaitan dengan kurangnya kemampuan karateka pemula di *Dojo* Angkasa Lanud Padang dalam melakukan gerakan dasar (*kihon*) *Kata Heian Shodan*. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan Pelaksanaan *Kata Heian Shodan* Pada Karateka Pemula Angkasa Lanud Padang.

Dari hasil penelitian yang berjumlah 16 sampel karateka pemula di *Dojo* Angkasa Lanud Padang telah didapatkan hasil data dari masing-masing karateka pemula tersebut. Namun pada saat pengolahan data keterampilan *Kata Heian Shodan* ada beberapa karateka yang nilai keterampilannya rendah. Setelah ditelusuri ternyata yang memiliki nilai rendah adalah karateka pemula sabuk putih. Jumlah karateka sabuk putih yang nilai nya rendah yaitu berjumlah 3 karateka. Jadi dari 16 sampel dijadikan 13 sampel.

Hasil test keterampilan Kuda-kuda (*Dachi*) pada karateka Pemula di *Dojo* Angkasa Lanud Padang yaitu dengan rata-rata 53,51. Hasil test keterampilan Tangkisan (*Uke*) pada karateka Pemula di *Dojo* Angkasa Lanud Padang yaitu dengan rata-rata (Mean) 26,08 Hasil test keterampilan Pukulan (*tsuki*) pada karateka Pemula di *Dojo* Angkasa Lanud Padang yaitu dengan rata-rata 14,77. Hasil test keterampilan *Kata Heian Shodan* pada karateka Pemula di *Dojo* Angkasa Lanud Padang yaitu dengan rata-rata 144.

Kata Kunci: Pelaksanaan *Kata Heian Shodan*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: Pelaksanaan *Kata Heian Shodan* Pada Karateka Pemula Angkas Lanud Padang”. Skripsi ini merupakan sebagian persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penghargaan utama serta terima kasih setulusnya teruntuk Ibunda tercinta yang sangat kusayangi yang telah menjadi sosok ibu sekaligus ayah bagi penulis. Beliau telah mencurahkan segenap cinta dan kasih sayang serta perhatian moril maupun materil. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan Rahmat, Kesehatan, Karunia dan keberkahan di dunia dan di akhirat atas budi baik yang telah diberikan kepada penulis. Penghargaan dan terima kasih penulis berikan kepada Bapak Drs. Yaslindo, MS selaku Pembimbing yang telah membantu penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih kepada Bapak Ari Asnaldi S.Pd, M.Pd sebagai penguji I dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai penguji II. Dalam penulisan skripsi ini peneliti merasakan banyak kesulitan yang ditemui, tetapi berkat bantuan dan dorongan baik moral maupun material dari berbagai pihak kesulitan tersebut dapat diatasi, oleh karna itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Drs. Yaslindo, MS. selaku Pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd.dan Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku Tim Penguji yang dapat memberikan masukan dan kritikan, saran yang sangat bermanfaat untuk kelanjutan penelitian dan menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pengurus LEMKARI terkhususnya Dojo Angkasa Lanud Padang Sumatera Barat yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
8. Untuk kakak ku tersayang Upi yang telah setia menemani dan telah menjadi sosok panutan yang baik selama ini seterusnya untuk kakak ipar tersayang Ria Engla penulis sangat berterimakasih karena selalu memberikan dukungan mulai dari langkah kaki ke Universitas Negeri Padang. terimakasih bg cahyo Zen, Ina Didit, Cimuik telah meluangkan waktu tiada lelah sehingga ujian skripsi bisa terselesaikan dengan baik, dan tak lupa untuk para sahabat yang selalu mendoakan yang terbaik untuk penulis sehingga penulis berhasil menyandang gelar S.Pd
9. Untuk Si Gendut penulis ucapkan terimakasih atas dukungan semangat dan selalu ada disaat susah dan senang selama penulis berjuang dalam menyelesaikan skripsi.

Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian selanjutnya. Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya bagi kita semua. *Amin Ya Rabbal'alamin.*

Padang, Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. <i>Kata Heian Shodan</i>	9
2. Gerak yang dominan dalam <i>kata Heian Shodan</i>	11
3. Urutan Gerak <i>Kata Heian Shodan</i>	16
4. Komponen Kondisi Fisik	27
5. Peraturan <i>Kata Heian Shodan</i>	28
B. Penelitian Yang Relevan	30
C. Kerangka Berfikir	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Definisi Operasional	32

E. Jenis dan Sumber Data	34
F. Teknik Pengumpulan Data	34
G. Instrumen Penelitian	34
H. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi Data Penelitian	37
B. Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Populasi Penelitian	32
2. Wasit	35
3. Panitia	35
4. Distribusi Frekuensi Keterampilan Kuda-kuda (Dachi) Kata Heian Shodan pada Karateka Pemula di Dojo Angkasa Lanud Padang	38
5. Distribusi Frekuensi Keterampilan Tangkisan (Uke) Kata Heian Shodan pada Karateka Pemula di Dojo Angkasa Lanud Padang.....	39
6. Distribusi Frekuensi Keterampilan Kata Heian Shodan pada Karateka Pemula di Dojo Angkasa Lanud Padang.	41
7. Distribusi Frekuensi Keterampilan Pukulan (Tsuki) Kata Heian Shodan pada Karateka Pemula di Dojo Angkasa Lanud Padang	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Hachiji-dachi</i>	11
2. <i>Kokutsu Dachi</i>	12
3. <i>Zenkutsu Dachi</i>	13
4. <i>Gedan Barai</i>	13
5. <i>Age Uke</i>	14
6. <i>Shuto Uke</i>	15
7. <i>Tetsui-uchi</i>	15
8. <i>Oi Tsuki Chudan</i>	16
9. <i>Yoi</i>	16
10. <i>Gedan Barai</i>	17
11. <i>Migi Oi Tsuki Chudan</i>	17
12. <i>Gedan Barai</i>	18
13. <i>Tetsui-uci</i>	18
14. <i>Migi Oi Tsuki Chudan</i>	19
15. <i>Gedan Barai</i>	19
16. <i>Age Uke</i>	20
17. <i>Age Uke</i>	20
18. <i>Age Uke</i>	21
19. <i>Gedan Barai</i>	21
20. <i>Migi Oi Tsuki Chudan</i>	22
21. <i>Gedan Barai</i>	22
22. <i>Hidari Oi Tsuki Chudan</i>	23
23. <i>Hidari Gedan Barai</i>	23
24. <i>Migi Oi Tsuki Chudan</i>	24
25. <i>Migi Oi Tsuki Chudan</i>	24
26. <i>Migi Oi Tsuki Chudan</i>	25
27. <i>Hidari Shuto Uke</i>	25
28. <i>Migi Shuto Uke</i>	26

29. <i>Migi Shoto Uke</i>	26
30. <i>Hidari Shoto Uke</i>	27
31. <i>Yame</i>	27
32. Pelaksanaan <i>Kata Heian Shodan</i> Pada Karateka Pemula di <i>Dojo</i> Angkasa Lanud Padang	30
33. Diagram Keterampilan Kuda-kuda (<i>Dachi</i>) <i>Kata Heian Shodan</i> pada Karateka Pemula di <i>Dojo</i> Angkasa Lanud Padang.	38
34. Diagram Keterampilan <i>Kata Heian Shodan</i> pada Karateka Pemula di <i>Dojo</i> Angkasa Lanud Padang	40
35. Diagram Keterampilan Pukulan (<i>Tsuki</i>) <i>Kata Heian Shodan</i> pada Karateka Pemula di <i>Dojo</i> Angkasa Lanud Padang	41
36. Diagram Keterampilan Tangkisan (<i>Uke</i>) <i>Kata Heian Shodan</i> pada Karateka Pemula di <i>Dojo</i> Angkasa Lanud Padang	42

DAFTAR LAMPIRAN

1. Sampel Penelitian Karateka Pemula <i>Dojo</i> Angkasa Lanud Padang	51
2. <i>Kata Heian Shodan</i>	52
3. Kriteria Penilaian Pelaksanaan <i>Kata Heian Shodan</i>	53
4. Surat Pernyataan	60
5. Data Mentah Penelitian Karateka Pemula <i>Dojo</i> Angkasa Lanud Padang..	61
6. Contoh Kriteria Penelitian Pelaksanaan <i>Kata Heian Shodan</i>	70
7. Dokumentasi	74
8. Sertifikat Wasit	76
9. Surat Penelitian	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Karate sebagai salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat diharapkan mampu mewujudkan tujuan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional. Popularitas karate bukan hanya bagi masyarakat umum, namun juga menjadi milik masyarakat intelektual. Karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang telah berkembang pesat sekarang ini. Olahraga ini berasal dari Jepang, seni bela diri ini masuk ke Jepang melalui pulau Okinawa.

Karate adalah salah satu olahraga khususnya cabang olahraga beladiri yang cukup berkembang lama di Indonesia. Kata karate berasal dari dua kata yaitu "*kara*" dan "*te*" yang secara harfiah *kara* berarti kosong sedangkan *te* berarti tangan, jika digabungkan akan membentuk kata "tangan kosong". Jadi karate dapat diartikan menjadi olahraga bela diri dengan tangan kosong yang memaksimalkan gerakan seluruh tubuh untuk melakukan pembelaan dalam bentuk hindaran (tangkisan) maupun melakukan serangan.

Menurut Muhajir (2004:119) "Teori dan praktek pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bahwa karate mengandung arti, bahwa orang yang memiliki beladiri karate dapat membela diri tanpa menggunakan senjata. Beladiri karate berisikan teknik-teknik tangkisan, menghindari suatu serangan, dan melakukan serangan balasan terhadap lawan dengan pukulan,

sabetan atau tendangan. Menurut victorianus phang (2015) “Dalam karate terdapat tiga bagian utama yaitu *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus) dan *Kumite* (pertarungan). Murid tingkat lanjut juga diajarkan untuk menggunakan senjata seperti tongkat (*bo*) dan ruyung (*nunchaku*)”.

Menurut Darmalis (2017:5) “Hal-hal yang penting dari *Kata* yang harus dipahami dan diterapkan oleh karateka dalam melakukan gerakan *Kata*;

- 1) Setiap *Kata* mempunyai jumlah gerakan dan urutan teknik yang tetap,
- 2) Setiap *Kata* diawali dan diakhiri pada tempat yang sama serta mengikuti garis peragaannya (*embusen*),
- 3) Dalam melakukan *Kata* selalu diawali dan diakhiri dengan sikap hormat,
- 4) Setiap *Kata* mempunyai irama-irama gerak tertentu, sehingga penghayatan dari masing-masing teknik menjadi mutlak diperlukan.,
- 5) Bentuk teknik yang benar, pengaturan nafas, kekuatan dan ketajaman teknik, kelembutan, serta tinggi rendahnya kuda-kuda harus dikuasai benar oleh Karateka”.

Menurut Sagitarius (2008:108) “Adapun jenis *Kata* dasar yang sesuai dengan aliran karate yaitu, *Heian Shodan*, *Heian Nidan*, *Heian Shodan*, *Heian Yondan*, Dan *Heian Godan*. Pada setiap *kata*, terdiri dari bebrapaa gerakan. *Heian Shodan* (*kata* satu) terdiri dari 21 gerakan. *Heian Nidan* (*kata* dua) terdiri dari 27 gerakan, *Heian Sandan* (*kata* tiga) terdiri dari 25 gerakan, *Heian Yondan* (*kata* empat) terdiri dari 28 gerakan dan *Heian Godan* (*kata* lima) terdiri dari 27 gerakan. *Kata* merupakan bentuk rangkaian gerakan yang terdiri dari serangan dan tangkisan. *Kata* dalam istilah kita adalah jurus, dalam karate bersifat baku yaitu gerakan dan alur gerakan (*embusen*) sudah

ditetapkan sehingga tidak dapat dirubah atau dimodifikasi sesuai dengan keinginan kita”.

Victorianus Phang (2015:1) Mengatakan “Awalnya *Kata* ini adalah *Kata* yang kedua dari lima *Kata Heian*. Tetapi sekarang sudah dipraktekan sebagai *Kata* yang pertama oleh hampir setiap sekolah *Shotokan*, *Heian Shodan* membedakan dirinya dengan fakta bahwa setiap teknik mengambil langkah untuk penyelesaian dan satu kekhasan dalam kata simetris seperti ini, adalah bahwa gerakan *Tetsui Uchi* tidak diulang”. Kemudian Victorianus Phang (2015:1) Mengatakan “Tujuan *Kata* ini adalah untuk mengajarkan gerakan dasar di *Zenkutsu Dachi* dan *Kokutsu Dachi* kepada praktisi, serta penerapan pukulan diikuti gerakan yang digunakan sebagai gerakan menyerang dan menjaga stabilitas”.

Selanjutnya bagi seorang karateka pemula melakukan gerakan awal yaitu diawali dari memainkan *Kata Heian Shodan*. Adapun kelebihan *Kata* tersebut berdasar wawancara dengan pelatih Dojo Angkasa Lanud Padang bahwa dalam pelaksanaan *Kata* tersebut dilakukan lebih menekankan kepada daya ledak dan hantaman sehingga apabila karateka melakukan gerakan dengan benar nantinya untuk gerakan yang lebih sulit dalam artian gerakan yang memiliki tingkat kesulitan lebih banyak seperti menendang sambil melompat, menangkis sambil berputar, dan masih banyak gerakan yang lebih berat atau sulit untuk dilaksanakan. Apabila tidak dilakukan dengan baik maka daya ledak dan hantaman dalam melakukan gerak bisa tidak nampak atau tidak tahu pelaksanaan dalam satu gerakan tersebut

Maka diharap pada karateka yang sudah mampu melakukan gerakan *Kata Heian Shodan* agar mampu meningkatkan pemahamannya kepada peningkatan daya ledak dan hantaman setiap gerakan. Sedangkan syarat untuk bisa lulus dalam melainkan *Kata Heian Shodan* seperti yang dimaksud diatas seorang karateka pemula harus melakukan gerakan seperti yang di gambarkan pelatih tersebut. Jika karateka pemula tidak melakukan gerakan dengan benar maka karateka tidak lulus ujian dan harus tetap bertahan memakai sabuk putih dengan penurunan kyu (nilai sabuk 0,5) dari nilai 10.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan pelaksanaan gerakan *Kata Heian Shodan* gerakan harus di lakukan dengan ledakan, baik itu memukul, menangkis bahkan dalam melakukan rangkaian gerakan perpindahan gerakan dilakukan dengan cepat dan tepat perubahan arah dan posisi harus memiliki akselerasi antara gerakan tungkai bawah dengan tungkai atas. Seperti maju kedepan pukulan lurus, para karateka harus melakukan gerakan tersebut antara sampainya pukul dengan maju langkah depan sehingga semakin cepat melangkah kedepan maka semakin kuat hantaman pukulan saat melakukan tinjauan kedepan.

Penulis melihat karateka melakukan latihan di Dojo Angkasa Lanud Padang terutama pada *Kata Heian Sondan*, gerakan *Kata Heian Shodan* yang dilakukan karateka masih kurang lancar, irama gerakan tidak sesuai dengan gerakan kata yang sebenarnya, penulis juga melihat gerakan yang dilakukan karateka tidak memiliki komponen dan unsur-unsur kondisi fisik yang baik. Sehingga gerakan yang dilakukan oleh karateka terlihat lebih lambat, kaku,

dan tidak memiliki semangat dalam melakukan rangkaian gerakan yang sesuai berdasarkan kaidah-kaidah pelaksanaan gerakan sesungguhnya.

Sehingga penyebab rendahnya penguasaan *Kata Heian Shodan* karateka dalam latihan tersebut perlu mendapat perhatian, dicari penyebabnya dan segera diatasi. Upaya meningkatkan penguasaan *Kata Heian Shodan* dalam latihan merupakan hal yang penting untuk dilakukan karena terkait erat dengan keberhasilan dalam latihan, selanjutnya diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang dapat dijadikan langkah yang baik guna meningkatkan kemampuan keterampilan *Kata Heian Shodan* pada Karateka Pemula di Dojo Angkasa Lanut Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, terdapat banyak faktor yang diduga mempengaruhi kemampuan keterampilan *Kata Heian Shodan*. Adapun faktor-faktor yang dapat diidentifikasi baik ditinjau dari internal maupun eksternal yaitu :

1. Keterampilan kuda-kuda (*dachi*) pada karateka pemula di *Dojo* Angkasa Lanud Padang
2. Keterampilan tangkisan (*uke*) pada karateka pemula di *Dojo* Angkasa Lanud Padang
3. Keterampilan pukulan (*tsuki*) pada karateka pemula di *Dojo* Angkasa Lanud Padang

4. Keterampilan *Kata Heian Shodan* pada karateka pemula di *Dojo* Angkasa Lanud Padang

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas mengingat waktu, dana, literatur dan kemampuan peneliti maka pembatasan masalah dalam penelitian ini penulis batasi yaitu :

1. Keterampilan kuda-kuda (*dachi*) pada karateka pemula di *Dojo* Angkasa Lanud Padang.
2. Keterampilan tangkisan (*uke*) pada karateka pemula di *Dojo* Angkasa Lanud Padang.
3. Keterampilan pukulan (*tsuki*) pada karateka pemula di *Dojo* Angkasa Lanud Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana keterampilan kuda-kuda (*dachi*) pada karateka pemula di *Dojo* Angkasa Lanud Padang?
2. Bagaimana keterampilan tangkisan (*uke*) pada karateka pemula di *Dojo* Angkasa Lanud Padang?
3. Bagaimana keterampilan pukulan (*tsuki*) pada karateka pemula di *Dojo* Angkasa Lanud Padang?

4. Bagaimana keterampilan *Kata Heian Shodan* pada karateka pemula di *Dojo* Angkasa Lanud Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui keterampilan kuda-kuda (*dachi*) karateka pemula di *Dojo* Angkasa Lanud Padang.
2. Untuk mengetahui keterampilan tangkisan (*uke*) karateka pemula di *Dojo* Angkasa Lanud Padang.
3. Untuk mengetahui keterampilan pukulan (*tsuki*) karateka pemula di *Dojo* Angkasa Lanud Padang.
4. Untuk mengetahui keterampilan *Kata Heian Shodan* karateka pemula di *Dojo* Angkasa Lanud Padang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Manfaat dari penelitian ini yaitu dapat menambah wawasan, pemahaman dan khasanah ilmu pengetahuan tentang penggunaan metode latihan olahraga karate.
2. Manfaat dalam penelitian ini yaitu untuk karateka, pelatih, peneliti, dan peneliti selanjutnya untuk dapat menambah pengetahuan dan

memberikan manfaat tentang pembelajaran dan penggunaan metode pembelajaran pada cabang olahraga karate.

3. Perpustakaan sebagai bahan informasi bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh dan menyelesaikan studi untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.