

C2

PROCEEDINGS



NATIONAL SEMINAR OF SPORT SCIENCE

**PENGEMBANGAN IPTEK KEOLAHRAGAAN
UNTUK MEMAJUKAN GENERASI MILENIAL
YANG BUGAR DAN BERPRESTASI**

NOVEMBER, 17th, 2018, SURAKARTA, INDONESIA

SEBELAS MARET UNIVERSITY OF SURAKARTA

NO. isbn 978-602-397-253-1

PROCEEDINGS

NATIONAL SEMINAR OF SPORT SCIENCE

**“PENGEMBANGAN IPTEK KEOLAHRAGAAN
UNTUK MEMAJUKAN GENERASI MILENIAL
YANG BUGAR DAN BERPRESTASI”**

**Syariah Hotel, Surakarta
November, 17th, 2018**

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014
Perubahan atas Undang-undang Nomor 7 Tahun 1987
Perubahan atas Undang-undang Nomor 6 Tahun 1982
Perubahan atas Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

PROCEEDINGS

NATIONAL SEMINAR OF SPORT SCIENCE

**“PENGEMBANGAN IPTEK KEOLAHRAGAAN
UNTUK MEMAJUKAN GENERASI MILENIAL
YANG BUGAR DAN BERPRESTASI”**

**Syariah Hotel, Surakarta
November, 17th, 2018**

UNS PRESS

PROCEEDINGS

NATIONAL SEMINAR OF SPORT SCIENCE

"Pengembangan IPTEK Keolahragaan untuk Memajukan Generasi Milenial yang Bugar dan Berprestasi"

Hak Cipta © Panitia National Seminar of Sport Science FKOR UNS. 2018

Penanggung Jawab

Prof. Dr. Agr.Sc. Ir. Vita Ratri Cahyani, M.P

Ketua Pelaksana

Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd

Anggota

Tri Winarti Rahayu, S.Pd., M.Or

Manshuralhudlari, S.Pd., M.Or

Dessy Tri Pujiastuti, S.H

Moderator

Dr. Sri Santoso Sabarini, S.Pd., M.Or

Pembicara

Prof. Dr. Sugiyanto (UNS)

Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd (UM)

Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes. AIFO (UNY)

Penyunting

Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd

Prof. Dr. Sugiyanto

Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd

Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes. AIFO

Dr. Slamet Riyadi, S.Pd., M.Or

Dr. Hanik Liskustyawati, M.Kes

Reviewer

Dr. Slamet Riyadi, S.Pd., M.Or

Dr. Hanik Liskustyawati, M.Kes

Febriani Fajar Ekawati, S.Pd., M.Or., Ph.D

Editor

Dessy Tri Pujiastuti, S.H

Dini Afriani Khasanah, S.Fis

Eva Novitasari, S.Pd

Ketut Pamungkas, S.Pd

Ilustrasi Sampul

Dede Irawan, M.Or

Muhammad Said Abdullah, S.Fis

Penerbit & Percetakan

Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press)

Jl. Ir. Sutami 36 A Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia 57126

Telp. (0271) 646994 Psw. 341 Fax. 0271 7890628

Website : www.unspress.uns.ac.id

Email : unspress@uns.ac.id

Cetakan pertama, November 2018

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

All Rights Reserved

ISBN 978-602-397-253-1

PENGANTAR



Assalamualaikum wr.wb., Salam sejahtera untuk kita semua, Om swastiastu, dan Salam Olahraga.

Seminar Nasional Keolahragaan dengan tema “*Pengembangan IPTEK Keolahragaan untuk Memajukan Generasi Milenial yang Bugar dan Berprestasi*”, merupakan kegiatan yang diskenariokan berdasarkan rumusan kebijakan hasil riset yang dilakukan selama 3 tahun terakhir oleh *Research Group* “Gaya Hidup Sehat dan Formula Daya Saing Olahraga” Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Terdapat tiga kata kunci yang sangat layak ditelaah dan dipublikasikan melalui Semnas Keolahragaan yang berlangsung di Hotel Lorin Syariah Surakarta pada Sabtu 17 November 2018 tersebut, yakni: (1) IPTEK Olahraga, (2) Tantangan Generasi milenial, serta (3) Fenomena Bugar dan Berprestasi. Konfigurasi yang dikupas pada ketiga hal tersebut merupakan masalah yang sangat vital-viral-aktual dan memiliki sisi prediktif-pragmatis yang berimplikasi luas mendasar pada perwajahan misi keolahragaan, eksekusi era Revolusi Industri 4.0, serta kualitas daya saing generasi mendatang.

Terimakasih yang tiada tara disampaikan kepada Prof. Dr. Ravik Karsidi, M.S selaku Rektor Universitas Sebelas Maret, Prof. Dr. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., selaku Direktur Pascasarjana UNS, serta Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd, selaku Plh Dekan Fakultas Keolahragaan (FKOR) UNS.

Ucapan terimakasih secara khusus disampaikan kepada para narasumber yang telah hadir dan men-*share* segudang pemikirannya dalam tema tersebut, yaitu: Prof. Dr. Sugiyanto (PPs UNS Surakarta), Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd (FIK UM Malang), dan Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes., AIFO (FIK UNY Yogyakarta). Juga apresiasi yang tinggi disampaikan kepada para peneliti/akademisi/dosen/mahasiswa dari berbagai penjuru, yang telah menuangkan berbagai gagasan, hasil riset, dan resensi pada sesi paralel *oral presentation* yang berlangsung sangat produktif.

Kepada para tenaga kependidikan dan para mahasiswa S2 IOR PPs UNS layak mendapatkan apresiasi secara khusus atas segenap curahan tenaga, waktu, dan pikirannya sejak awal merancang pelaksanaan kegiatan hingga berlangsung secara sukses. Terimakasih juga disampaikan kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, tetapi secara nyata telah memberi kontribusi berarti bagi jalan sukses pelaksanaan seminar berikut publikasi dalam bentuk prosiding.

Semoga Seminar Nasional Keolahragaan yang diselenggarakan serangkaian dalam rangka *Launcing* FKOR UNS, Peringatan Haornas 2018, serta penguatan *Key Performance Indicators* (KPI) UNS tersebut memberikan resonansi yang luas dan kuat bagi khalayak. Memberikan nilai manfaat yang barokah bagi semua pihak, khususnya

dalam rangka membangun teknologi keolahragaan yang kaya manfaat. Bermanfaat besar bagi perwujudan generasi milenial dan setelahnya, yang bugar dan berprestasi serta berdaya saing tinggi di bidang olahraga dan bidang-bidang lain.

Salam Hormat,
Surakarta, November 2018'



Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.
Kaprodi S2-Magister Ilmu Keolahragaan
PPs Universitas Sebelas Maret Surakarta

DAFTAR ISI

Pengantar	v
Daftar Isi	vii

PARWA NARASUMBER

Pengembangan Olahraga dan IPTEK Keolahragaan di Era Millennium	1
Sugiyanto	
Arah Perkembangan Lembaga Keolahragaan Nasional di Era Industri 4.0	16
M. E. Winarno	
<i>Coaching Games for Upgrading Performance Model (CGFU-PM515): Paradigma Baru di Era Industri 4.0</i>	24
Siswantoyo	

PARWA PARALEL

Peluang dan Ancaman Revolusi Industri 4.0 Bagi Gaya Hidup Sehat Generasi Millenial	32
Agus Kristiyanto	
Analisis Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta Tahun 2018	45
Agus Supriyoko, Wisnu Mahardika	
Perbedaan Pengaruh Metode Latihan <i>Plyometric Incline Push-up Depth Jump</i> dan <i>Medicine Ball Chest Pass</i> terhadap Peningkatan Prestasi Tolak Peluru ditinjau dari Rasio Panjang Lengan : Tinggi Badan	53
Ahmad Septiandika Adirahma, Agus Margono	
Pengembangan Pembelajaran Jasmani Adaptif untuk Anak Berkebutuhan Khusus	60
Arif Rohman Hakim, Rima Febrianti	
Kontribusi Nilai Bermain dalam Pendidikan Jasmani untuk Generasi Millenial yang Bugar	67
Hanik Listyakuswati	
Kontribusi Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Rentang Lengan dan Volume Oksigen Maksimal pada Prestasi Renang Gaya <i>Crawl</i> 100 Meter	74
Manshuralhudlori	
Modifikasi Olahraga <i>Therapeutik</i> untuk Kebugaran Lansia di Kota Samarinda Kalimantan Timur Tahun 2017	86
Muhamad Rohadi, Didik Cahyono	

Modifikasi Bola dan Ukuran Lapangan pada Permainan Futsal untuk Anak Usia Dini	94
Juwaini Sulaswanto, Ary Artanty, Yulianto Dwi Saputro	
Pengembangan Metode Latihan Sirkuit (<i>Circuit Training</i>) pada Permainan Bola Tangan	104
Karlina Dwijayanti, Mokhammad Firdaus	
Pengaruh Latihan <i>Plyometric</i> Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018	114
Muhammad Kharis Fajar, Nanda Iswahyudi	
Upaya Meningkatkan Kemampuan Membangun Serangan Melalui Pendekatan Filanesia pada Tim Sepakbola STKIP Kie Raha Ternate	121
Mukhlis Nur Abdul Gani Ohoirat	
Lamanya Waktu Pelepasan Tali Pusat dengan Kasa Betadin Dibandingkan Kasa Steril	128
Mulastin, Devi Rosita	
Inovasi Papan Catur untuk Penyandang Tunanetra dengan <i>Timer</i> dan Audio Otomatis Berbasis Atmega8535	134
Rumi Iqbal Doewes, Slamet Riyadi, Manshuralhudlori	
<i>Teaching Personal and Social Responsibility Model</i> dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar dan Pengaruhnya Terhadap Pembentukan Karakter Tanggungjawab	143
Sri Santoso Sabarini, Paryana	
Perbedaan Derajat Proteinuria Antara Primigravida dan Multigravida yang Mengalami Preeklampsia	150
Sugiharto, Ita Rahmawati	
Aktivitas <i>Freeletics</i> sebagai Kegiatan Olahraga Rekreasi Masyarakat	157
A Nizamuddin Shiddiq, Agus Kristiyanto, Muchsin Doewes	
Pengaruh Penggunaan Ring Sesungguhnya dan Modifikasi Terhadap Kemampuan Teknik Dasar <i>Lay Up Shoot</i> pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 2 Boyolali Tahun Ajaran 2016/2017	162
Ardhian Tomy Kurniawan	
Pengembangan Kecakapan Abad 21 dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	174
Aris Fajar Pambudi	

Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli pada Program Latihan Bola Voli di Kabupaten Sleman	182
Danang Wicaksono	
Olahraga Panahan Ditinjau dalam Pandangan Islam	188
Dini Afriani Khasanah, Furqon Hidayatullah, Siswandari	
Perbedaan Pengaruh Antara Pemberian Terapi Latihan dan <i>Kinesiotaping</i> dengan Terapi Latihan dan <i>Rigid Taping</i> Terhadap Fungsional Instabilitas <i>Ankle</i>	193
Dominggus Ruku Yudit Pramono, Damayanti Tinduh	
Studi Kasus: Manfaat Program Fisioterapi pada Nyeri Punggung Bawah E.E Spondylosis L3-L4	207
Farid Rahman, Ardianto Kurniawan	
Perilaku Pelatih dalam Upaya Membina dan Mengembangkan Karakter <i>Sportsmanship</i> Atlet (Studi Analisis Situasi pada Pelatih Sekolah Sepakbola yang Melatih Pemain Usia Muda di Wilayah Provinsi DIY)	217
Fathan Nurcahyo, Aris Fajar Pambudi, Yuyun Ariwibowo	
Model Latihan <i>Small Sided Conditioning Game</i> untuk Meningkatkan Keterampilan Pengambilan Keputusan Pemain Futsal dalam Situasi Pertandingan	228
Gigih Sasmito Adi, Sugiyanto, Furqon Hidayatullah	
Pembibitan Bakat Olahraga: Suatu Eksplorasi Konsep	231
Hysa Ardiyanto	
Program Latihan Keseimbangan untuk Mengurangi Resiko Cedera <i>Sprain Ankle</i> pada Pemain Basket	241
I Gusti Agung Satria Adiputra, Novi Purmani	
Pemberian <i>Sport Massage</i> untuk Mencegah DOMS pada Pemain Futsal	244
I Putu Eka Pramana Putra, Nyoman Sri Rahayu	
Latihan <i>Self Stretching with Stripe</i> dan <i>Myofacial Release</i> pada <i>Ankle</i> dapat Mengurangi Gangguan <i>Dynamic Knee Valgus</i> Saat <i>Squat</i>	247
I Wayan Agus Pratama Abadi, Putu Bagus Mertana	
Tingkat Pengetahuan dan Sikap Anggota UKM Karate Incai UNY tentang Peraturan Pertandingan Karate Kelas Kumite	250
Indah Prasetywati Tri Purnama Sari, Danardono	
Pengaruh Latihan Jalan Sehat dan <i>Locus of Control</i> Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Guru Sekolah Dasar	258
Jaka Sunardi	

Pengelolaan Pendidikan Jasmani Adaptif Anak Berkebutuhan Khusus di SMP Penyelenggara Pendidikan Inklusif (Studi Kasus Pengelolaan Pendidikan Jasmani Adaptif pada SMP Penyelenggara Pendidikan Inklusif di Kabupaten Boyolali)	275
Limpat Tri Hastata	
Pengaruh <i>Imagery Training</i> Terhadap Ketepatan Tembakan <i>Free Throw</i> Bola Basket	284
Lisma Gianty, Sugiyanto, Agus Kristiyanto	
Pemberian William Flexion Exercise pada Keluhan Spasm Otot Extensor Tubuh Akibat Posisi Lumbal Hyperextension Saat Latihan Plank	294
Made Eddy Khrisna Dewantara, Ni Komang Dewiyanti	
Efek Sport Massage Terhadap Penurunan Laktat	298
Mufrida Arifuddin, Sugiharto, Prpto Nugroho	
Kurikulum Terintegrasi Karakter Sekolah Sepakbola Kelompok Umur 8, 10 dan 12 Tahun	305
Nawan Primasoni	
Pemberian <i>Pelvic Stabilization Exercise: Bridging</i> dalam Mencegah Terjadinya <i>Medical Shin Splint</i> pada Pelari	312
Ni Kadek Ayu Kurniyati, Ni Kadek Desi Antari	
Kajian Literatur Multimedia dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani	316
Nur Sita Utami	
<i>Systematic Review</i> : Senam Aerobik untuk Menurunkan Berat Badan dan Persentase Lemak Tubuh	325
Rizka Octaviana, Agus Kristiyanto, Furqon Hidayatullah	
Model <i>Teaching Games for Understanding</i> dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar	331
Saryono	
Pengembangan Tes David Lee	342
Subagyo Irianto	
Strategi Pembinaan dan Pengembangan Olahraga di Kabupaten Sragen Berbasis Keunggulan Lokal (Penelitian Deskriptif Kualitatif Tentang Kebijakan, Sumber Daya Manusia, Pendanaan, Sarana dan Prasarana)	353
Sulistiyo	
Penyediaan Sarana Aksesibilitas dan Pembentukan Karakter bagi Penyandang Disabilitas	364
Sumarjo, Sigit Nugroho, Riky Dwihandaka	

Penambahan <i>Dual task Exercise</i> pada <i>Ladder Drill Exercise</i> untuk Meningkatkan Kecepatan Reaksi dan <i>Agility</i> pada Pemain Futsal Pasca Cedera Ankle Kronik	372
Syahmirza Indra Lesmana, Trisia Lusiana Amir, Ika Putri Dyah Permatasari, Atikah Saraswati	
Implementasi Latihan Mental pada Olahraga Panahan di KONI Jambi	386
Wanti Hasmar, Sugiyanto, Slamet Riyadi	

TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP ANGGOTA UKM KARATE INKAI UNY TENTANG PERATURAN PERTANDINGAN KARATE KELAS KUMITE

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari¹, Danardono²

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Yogyakarta

²Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta

Email: indah_prasty@uny.ac.id

ABSTRAK

Pertandingan karate dibagi menjadi beberapa kelas berdasarkan berat badan. Peserta pertandingan dimulai dari sabuk putih sampai sabuk hitam dengan tingkatan DAN. Saat pertandingan tingkatan sabuk tidak mempengaruhi kelas pertandingan sehingga kadang baru ikut beberapa kali latihan langsung diikuti untuk pertandingan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui; 1) seberapa tinggi tingkat pengetahuan anggota UKM karate Inkai UNY tentang peraturan pertandingan karate kelas kumite, 2) Mengetahui bagaimana sikap anggota UKM karate Inkai UNY terhadap peraturan pertandingan karate kelas kumite. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode dalam penelitian ini adalah survey dengan Instrumen penelitian yang berupa tes pengetahuan dan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota UKM Inkai UNY yang berjumlah 50 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 37 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian tentang pengetahuan anggota UKM karate Inkai UNY terhadap peraturan pertandingan karate kelas kumite kategori rendah 10 atlet (27%), kategori sedang 7 atlet (18,9%), kategori tinggi 11 atlet (29,7%), dan kategori sangat tinggi 9 atlet (24,3%). Sikap anggota UKM karate Inkai UNY terhadap peraturan pertandingan karate kelas kumite. yaitu kategori sedang 1 atlet (2,7%), kategori baik 11 atlet (29,7%), dan kategori sangat baik 25 atlet (67,6%).

Keywords: *Pengetahuan; sikap; peraturan pertandingan; kumite*

PENDAHULUAN

Karate merupakan salah satu beladiri yang berasal dari Jepang. Perkembangan karate di Indonesia sangat pesat, hal tersebut ditandai dengan banyaknya aliran karate yang baru dan pertandingan karate yang semakin sering diagendakan. Karate ada yang *fullbody contact* dan ada yang *control attack*.

Pertandingan karate tidak mengenal sabuk, karena tidak ada peraturan yang mengatur tentang sabuk bagi peserta karate, sehingga peserta dari sabuk putih, kuning, hijau, biru, coklat, bahkan hitam boleh berperan serta. Akan tetapi ketika pertandingan peserta hanya boleh memakai sabuk AO dan AKA, atau sabuk Biru dan Merah sesuai dengan peraturan, bukan sesuai dengan tingkatan sabuk. Kelas dalam pertandingan karate diatur berdasarkan berat badan dan umur, bukan berdasarkan tingkatan sabuk. Oleh karena

itu bisa terjadi atlet sabuk putih akan bertemu dengan atlet sabuk hitam, hal tersebut sangat mungkin.

Peraturan yang tidak mengatur tentang tingkatan sabuk dalam pertandingan kumite, akhirnya diperoleh peserta yang sabuk putih dan baru beberapa bulan latihan ikut sebagai peserta pertandingan, tidak hanya satu dua orang, akan tetapi hal tersebut sudah sering terjadi. Pelatih seharusnya dapat berperan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada atletnya tentang peraturan pertandingan, sehingga ketika bertanding atlet dapat bersikap sportif dan tidak mengalami kendala. Pengetahuan yang baik tentang peraturan pertandingan juga dapat meminimalisir cedera, karena dalam karate sasaran atau target juga diatur dalam peraturan pertandingan.

Karate menurut Nakayama (1978: 11) *karate-do is an empty-handed art of self-defence in which the arm and legs are systematically trained and an enemy attacking by surprise can be controlled by a demonstration of strength like that of using actual weapons*. Seni beladiri karate pada hakekatnya adalah olahraga yang mengandalkan tangan kosong untuk mempertahankan diri dengan menggunakan kaki dan tangan. Umur permulaan olahraga karate 12 sampai 13 tahun, spesialisasi 15 sampai 16 tahun, dan prestasi puncak atlet karate pada usia 18 sampai 25 tahun (KONI, 2000: 6). Menurut Hamid (2007: 4) dalam teknik karate terdapat tiga aspek pokok, yaitu: (a) Kihon yaitu teknik dasar atau fondasi. Kihon harus dikuasai dengan baik oleh semua praktisi karate. Teknik dasar tersebut meliputi pukulan (*Tsuki*), sentakan (*Uchi*), tendangan (*Keri*), dan tangkisan (*Uke*) adalah teknik dasar karate (Nakayama, 1966: 15). Kihon diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan lanjut seperti kumite dan kata. (b) Kata (bentuk dan keserasian gerakan-gerakan dasar) secara harfiah berarti bentuk atau pola. (c) Kumite (*Sparing*) adalah latihan tanding. *Kumite is method of training in which the offensive and defensive techniques learned in the kata are given practical application. The opponent are face to face* (M. Nakayama, 1978: 14). Kumite bertujuan untuk melatih penggunaan teknik-teknik karate seperti bertahan dan menyerang dalam menghadapi lawan. Jenis kumite antara lain kumite bebas (*Jiyu kumite*), kumite yang diatur (*Go hon kumite* atau *Yakusoku kumite*), dan kumite pertandingan (*Shiai kumite*).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan manusia sebagian besar diperoleh oleh mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmojo, 2007: 139). Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Menurut Kholid (2012: 23) pengetahuan merupakan hasil dari tahu, yang diperoleh setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu. Penginderaan dapat terjadi melalui panca indera manusia, seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Menurut Notoatmodjo (2007: 140-141) pengetahuan dibagi menjadi 6 tingkatan yaitu : 1) Tahu (*Know*) yaitu mengingat sesuatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh beban yang dipelajari atau

rangsangan yang telah diterima. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. 2) Memahami (*Comprehension*), sebagai sesuatu kemampuan untuk menjelaskan secara kasar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. 3) Aplikasi (*Application*) merupakan kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi yang *real* (sebenarnya). 4) Analisis (*Analysis*) adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. 5) Sintesis (*Syntesis*) menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam bentuk suatu keseluruhan yang baru atau kemampuan menyusun formulasi-formulasi baru dari formulasi yang ada. 6) Evaluasi (*Evaluation*) berkaitan dengan masalah kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek berdasarkan criteria yang ditentukan sendiri atau kriteria yang telah ada atau telah ditentukan.

Peserta pertandingan sebaiknya tahu tentang peraturan pertandingan, sehingga mampu bersikap sportif dan *fair play* saat pertandingan. Sikap merupakan komponen dari perilaku. Sikap dalam kehidupan sehari-hari merupakan respon yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. Notoatmodjo (2003: 113-134) menyatakan bahwa sikap merupakan kesiapan untuk bertindak, juga merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap mempunyai tiga komponen yaitu: 1) Kepercayaan (keyakinan), ide, dan konsep terhadap suatu stimulus atau objek, 2) Kehidupan emosional atau evaluasi pada suatu objek, 3) Kecenderungan untuk bertindak. Sikap terdiri dari empat tingkatan yang meliputi: 1) Menerima; bahwa subjek mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan, 2) Merespon; memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan melaksanakan tugas yang diberikan merupakan suatu indikasi dari sikap, 3) Menghargai; mengajak orang lain untuk mengerjakan suatu masalah, 4) Bertanggung jawab; bertanggung jawab atas segala sesuatu.

Pertandingan kumite ada beberapa bagian tubuh yang tidak boleh diserang. Serangan-serangan adalah dibatasi terhadap area atau wilayah kepala, muka/wajah, leher, perut, dada, punggung, dan sisi. Penilaian terbagi menjadi tiga yaitu *ippon* untuk nilai tiga, *waza-ri* nilai dua, dan *yuko* untuk nilai 1. Atlet yang dibekali pengetahuan tentang peraturan pertandingan sebelum ikut dalam pertandingan akan lebih bisa menguasai lapangan dengan baik, dan akan mengurangi kesalahan-kesalahan saat bertanding.

Pertandingan karate terutama kumite diatur dalam peraturan pertandingan kata dan kumite berdasarkan peraturan *World Karate Federation* (WKF). Menurut Rahman (2013: 1-26) menyatakan bahwa beberapa peraturan kumite meliputi 1) Area pertandingan, 2) Pakaian resmi, dimana konstantan dan pelatih harus mengenakan seragam resmi sebagaimana yang telah ditentukan. Komisi wasit dapat menindak peserta atau konstantan yang melanggar peraturan, 3) Pengaturan pertandingan kumite, 4) Lama waktu pertandingan, 5) Nilai/Skor, 6) Perilaku yang dilarang ada dua yaitu kategori 1 (C1) dan kategori 2 (C2), 7) Peringatan dan hukuman, meliputi *Chukoku* (diberikan pada pelanggaran kecil yang dilakukan pertama kali sesuai kategori pelanggaran (C1 atau C2).

Peraturan pertandingan selama ini tidak diberikan jam khusus saat latihan, akan tetapi lebih aplikatif saat berlatih disisipkan materi peraturan pertandingan. Nomor-nomor yang dipertandingkan atau dilombakan dalam pertandingan karate sekarang antara lain: a. Kelas Pra-Pemula (Usia Dini : 7 – 9 tahun dan 10 – 12 tahun), b. Kelas Pemula (usia 13 –

15 tahun), c. Kelas Kadet (usia 16 – 17 tahun), d. Kelas Yuniior (usia 18 – 20 tahun), e. Kelas Senior (usia 20 tahun – ke atas). Usia dini masuk pada kelas pra pemula yaitu usia 7 sampai 9 tahun, dan usia 10 sampai 12 tahun. Usia tersebut adalah usia dimana anak masih duduk di bangku sekolah dasar. Karakteristik anak usia dini masih suka bermain dan susah diatur, untuk diberikan materi peraturan pertandingan kadang juga belum mampu dipahami secara baik. Padahal peraturan pertandingan harus dapat dipahami atlet sejak awal sebelum mengikuti pertandingan atau perlombaan. Berdasarkan latar belakang di atas melandasi penelitian perlunya diadakan penelitian terkait pengetahuan dan sikap atlet karate tentang peraturan pertandingan karate kumite Atlet Karate Usia Dini DIY. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui; 1) seberapa tinggi tingkat pengetahuan anggota UKM karate Inkai UNY tentang peraturan pertandingan karate kelas kumite, 2) Mengetahui bagaimana sikap anggota UKM karate Inkai UNY terhadap peraturan pertandingan karate kelas kumite

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat pengetahuan tentang peraturan pertandingan karate kelas kumite Atlet karate DIY. Teknik pengumpulan data dengan metode survai. Populasi penelitian ini adalah Atlet karate UKM Inkai UNY yang berjumlah 50 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 37 orang, dengan penentuan sampel menggunakan purposive sampling dengan syarat bahwa sampel pernah mengikuti kejuaraan. Tempat penelitian di UKM Karate Inkai UNY, pada saat latihan.

Instrumen pengetahuan dengan menggunakan tes benar-salah (*true-false*) dengan dianalisis tingkat kesukaran dan daya beda. Sedangkan untuk penelitian sikap menggunakan angket, dengan validitas *content validity*, dan reliabilitas 0.835. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif melalui bentuk persentase dengan 5 kategori, yaitu kategori sangat tinggi, tinggi, rendah dan kategori sangat rendah. Syarifudin (2002:112) mengemukakan bahwa secara statistik kategori 5 dapat dituliskan rumus sebagai berikut :

Tabel 1. Pengkategorian Pengetahuan.

No.	Rentang	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 1,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X < M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

(Syarifudin (2010: 113))

Tabel 2. Pengkategorian sikap

No.	Rentang	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 1,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X < M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang Tingkat Pengetahuan dan Sikap Anggota UKM karate Inkai UNY Tentang peraturan pertandingan karate kelas kumite. disajikan sebagai berikut:

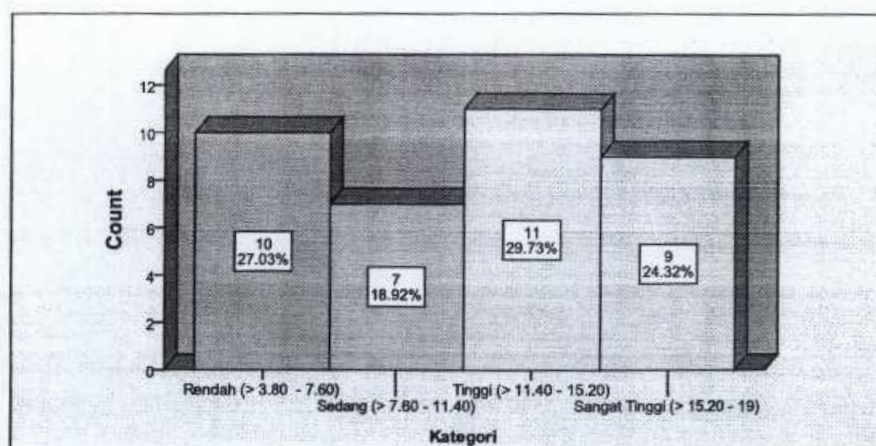
1.1 Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan

Hasil penelitian pengetahuan Anggota UKM karate Inkai UNY tentang peraturan pertandingan karate kelas kumite bahwa masing-masing secara berurutan memperoleh nilai maksimum sebesar 18, nilai minimum 5, rerata diperoleh sebesar 11,784, median 0.620, modus 15 serta standar deviasi (SD) 4,341. Data yang diperoleh didalam penelitian ini berbentuk skor yang berasal dari faktor-faktor Tingkat Pengetahuan dan Sikap Anggota UKM karate Inkai UNY Tentang peraturan pertandingan karate kelas kumite.. Setelah data Tingkat Pengetahuan dan Sikap Anggota UKM karate Inkai UNY Tentang peraturan pertandingan karate kelas kumite. didapat, maka dikonversikan ke dalam lima kategori.

Tabel 3. Distribusi Pengkategorian Tingkat Pengetahuan Anggota Ukm Karate Inkai UNY

		Frequency	Percent
Valid	Rendah (> 3.80 - 7.60)	10	27.0
	Sedang (> 7.60 - 11.40)	7	18.9
	Tinggi (> 11.40 - 15.20)	11	29.7
	Sangat Tinggi (> 15.20 - 19)	9	24.3
	Total	37-	100.0

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian Tingkat Pengetahuan dan Sikap Anggota UKM karate Inkai UNY Tentang peraturan pertandingan karate kelas kumite yaitu sebanyak 9 responden (24.3%) kategori Sangat Tinggi, 11 responden (29.7%) kategori Tinggi, 7 responden (18.9%) kategori Sedang, 10 responden (27.0%) kategori Rendah.. Tingkat Pengetahuan dan Sikap Anggota UKM karate Inkai UNY Tentang peraturan pertandingan karate kelas kumite adalah dominan tinggi, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai 11.784, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori "Tinggi". Untuk memperjelas selanjutnya akan disajikan ke dalam bentuk diagram batang berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Pengkategorian Data Tingkat Pengetahuan dan Anggota UKM karate Inkai UNY Tentang peraturan pertandingan karate kelas kumite

1.2 Hasil Penelitian tentang Sikap

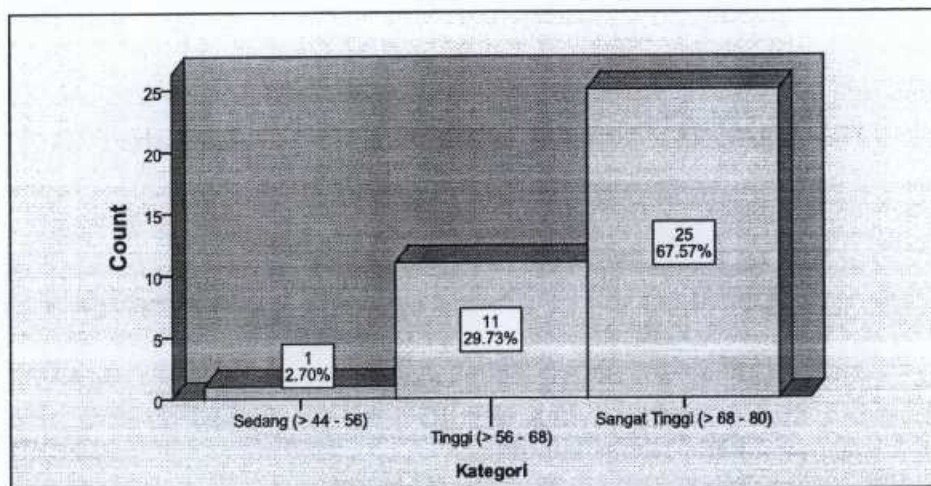
Sikap Anggota UKM karate Inkai UNY Tentang peraturan pertandingan karate kelas kumite bahwa masing-masing secara berurutan memperoleh nilai maksimum sebesar 80, nilai minimum 54, rerata diperoleh sebesar 70.865, median 3.543, modus 62 serta standar deviasi (SD) 6.111. Data yang diperoleh didalam penelitian ini berbentuk skor yang berasal dari faktor-faktor Sikap Anggota UKM karate Inkai UNY Tentang peraturan pertandingan karate kelas kumite.. Setelah data Sikap Anggota UKM karate Inkai UNY tentang peraturan pertandingan karate kelas kumite. didapat, maka dikonversikan ke dalam lima kategori.

Tabel 4. Distribusi Pengkategorian Sikap Anggota Ukm Karate Inkai UNY Tentang Peraturan Pertandingan Karate Kelas Kumite

		Frequency	Percent
Valid	Sedang (> 44 - 56)	1	2.7
	Baik (> 56 - 68)	11	29.7
	Sangat Baik (> 68 - 80)	25	67.6
	Total	37	100.0

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian Sikap Anggota UKM karate Inkai UNY Tentang peraturan pertandingan karate kelas kumite yaitu sebanyak 25 responden (67.6%) kategori Sangat Baik, 11 responden (29.7%) kategori Baik, 1 responden (2.7%) kategori Sedang, 0 responden (0%) kategori Rendah, dan 0 responden (0%) kategori Sangat Rendah. Sikap Anggota UKM karate Inkai UNY Tentang peraturan pertandingan karate kelas kumite adalah dominan sangat tinggi, dan apabila dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai 70.865, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori "Sanagat Tinggi".

Untuk memperjelas selanjutnya akan disajikan ke dalam bentuk diagram batang berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Pengkategorian Data Sikap Anggota UKM karate Inkai UNY Tentang peraturan pertandingan karate kelas kumite

Atlet pada dasarnya harus mengetahui peraturan pertandingan sebelum mengikuti kejuaraan. hal tersebut akan mendasari dalam mengambil sikap dan tindakan selama pertandingan. Hasil penelitian ini diketahui bahwa pengetahuan anggota UKM karate Inkai UNY terhadap peraturan pertandingan karate kelas kumite dominan pada kategori tinggi.

Hasil tersebut tentu saja dipengaruhi beberapa Faktor-faktor yang mempengaruhi Pengetahuan. Sukmadinata (2007: 41) menyatakan bahwa beberapa faktor tersebut yaitu: 1) Faktor internal, meliputi jasmani dan rohani. Faktor jasmani diantaranya keadaan indera seseorang, sedangkan faktor rohani diantaranya adalah kesehatan psikis, intelektual, psikomotor, serta afektif dan kognitif. 2) faktor eksternal, antara lain tingkat pendidikan, paparan media massa, ekonomi, dan hubungan sosial, dan terakhir pengalaman.

Pengetahuan anggota UKM karate Inkai UNY dalam kategori tinggi dikarenakan sebagian besar merupakan sabuk hitam dan sudah sering mengikuti pertandingan. seorang atlet meskipun tidak membaca peraturan secara langsung, tetapi pengalaman bertanding akan membuat seorang atlet memiliki pengetahuan yang baik. Selain itu, pendidikan dari sampael yang diambil, sudah mahasiswa dan ada beberapa yang mengambil jurusan kepelatihan. Hal tersebut tentunya mempengaruhi hasil dari penelitian ini, dikarenakan dalam salah satu mata kuliah terdapat materi perwasitan.

Hasil pengetahuan anggota UKM karate Inkai UNY tentang peraturan kumite tersebut diikuti oleh hasil dari penelitian tentang sikap. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisis sikap yang dominan sangat tinggi. Hasil tersebut menggambarkan bahwa pengetahuan yang tinggi akan mempengaruhi dalam mengambil keputusan sehingga dalam bersikap sangat baik. Seorang atlet hendaknya memiliki pengetahuan yang baik sehingga dalam bersikap tentu akan menjadi lebih baik. Atlet harus dapat mengambil

keputusan dengan tepat dan lebih mengutamakan *fair play*. Pertandingan yang mengutamakan *fair play* akan lebih baik dan tidak mengotori pertandingan.

Pengetahuan yang tinggi akan menghasilkan sikap yang baik. sedangkan sikap yang baik akan mempengaruhi seseorang dalam berperilaku. Akan tetapi, hal tersebut dipengaruhi beberapa hal, yaitu pengetahuan berkaitan dengan tahu, sikap berkaitan dengan mau, sedangkan perilaku berkaitan dengan mampu. Seseorang dengan pengetahuan yang tinggi, mau bersikap baik, tentu saja harus mampu berperilaku dengan baik juga.

KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang pengetahuan anggota UKM karate Inkai UNY terhadap peraturan pertandingan karate kelas kumite kategori rendah 10 atlet (27%), kategori sedang 7 atlet (18,9%), kategori tinggi 11 atlet (29,7%), dan kategori sangat tinggi 9 atlet (24,3%). Sikap anggota UKM karate Inkai UNY terhadap peraturan pertandingan karate kelas kumite. yaitu kategori sedang 1 atlet (2,7%), kategori Baik 11 atlet (29,7%), dan kategori sangat baik 25 atlet (67,6%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih kepada FIK UNY, yang telah berkenan membiayai penelitian dengan Dana DIPA.

REFERENSI

- Forki. (2008). *Karate*. diambil pada tanggal 21 Februari 2009. <http://www.wikipedia.org/wiki/karate>
- Hamid.A, (2007). *Teknik dasar karate (kihon)*. Sumbar: Inkanas Sumbar.
- Kholid, A. (2012). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Press
- KONI (2000). *Pemanduan dan pembinaan bakat Usia Dini*. Jakarta: Komite Olahraga Nasional Indonesia
- Nakayama.M. (1978). *Best Karate*. Tokyo: Kodanska International.
- Notoatmodjo.S.(2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rieneka Cipta
- Rahman, A (2013). *Peraturan Pertandingan Karate Kumite dan Kata, Version 8.0-01.01.2013*. Kaltim: E-Book.
- Sukmadinata.N.S. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syarifudin. B. (2010). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan Dengan SPSS*. Yogyakarta: Grafindo Litera Media.