

Analisis teknik dasar kuda-kuda *zenkutsu dachi* pada beladiri karate

Fatkhur Rozi*,

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga

*Corresponding author: fatkhur21@iainsalatiga.ac.id

Abstrak: Telah dilakukan kajian terhadap salah satu kuda-kuda dalam aliran karate shotokan. Kajian ini ditinjau dari perspektif karate (INKAI). Kuda-kuda yang dimaksud adalah *zenkutsu dachi*. *Zenkutsu dachi* akan dianalisis dengan pedoman yang diterapkan pada perguruan INKAI. Tujuan kajian ini adalah untuk mengetahui pandangan perguruan Institut Karate-do Indonesia (INKAI) terhadap penggunaan *zenkutsu dachi*. Metodologi yang digunakan pada penulisan artikel ilmiah ini adalah *systematic review*. Hasil yang didapatkan adalah *zenkutsu dachi* merupakan kuda-kuda depan dengan distribusi berat badan sebesar 60% pada kaki depan dan 40% pada kaki belakang serta jarak kaki depan dengan titik pusat dibanding titik pusat dengan kaki belakang adalah 4 berbanding 6.

Kata Kunci: Teknik dasar; kuda-kuda; *zenkutsu dachi*

Abstract: A study has been carried out on one of the stance in the shotokan karate stream. This study is viewed from the perspective of karate (INKAI). The stance in question are *zenkutsu dachi*. *Zenkutsu dachi* will be analyzed with the guidelines applied to the INKAI institute. The purpose of this study was to determine the views of the Indonesian Karate-do Institute (INKAI) on the use of *zenkutsu dachi*. The methodology used in writing this scientific article is *systematic review*. The results obtained are the *zenkutsu dachi* is a front stance with a weight distribution of 60% on the front legs and 40% on the hind legs and the distance between the front foot and the center point compared to the center point with the hind legs is 4:6.

Keywords: Basic technique; stance; *zenkutsu dachi*

Received: 14 March 2021; Accepted 01 May 2021; Published 08 May 2021

Copyright © 2021 Fatkhur Rozi

How to Cite: Rozi, F. (2021). Analisis teknik dasar kuda-kuda *zenkutsu dachi* pada beladiri karate. *Fair Play: Indonesian Journal of Sport*, 1(1), 7-12.

PENDAHULUAN

Catatan sejarah menunjukkan bahwa asal-usul seni beladiri karate berasal dari India, kemudian ke China, lalu ke Pulau Okinawa, dan berkembang pesat di Jepang (Sulistyo, 2013). Karate masuk Indonesia pada Tahun 1963 yang dibawa oleh para mahasiswa Indonesia yang pulang dari Jepang (Muhamad & Haqiyah, 2019). Federasi Olahraga Karate Indonesia (FORKI) merupakan induk organisasi karate yang ada di Indonesia yang menaungi 24 perguruan karate. INKAI merupakan salah satu perguruan karate di Indonesia yang beraliran shotokan (Sulistyo, 2013).

Seni beladiri karate memiliki beberapa teknik utama yang harus dipelajari oleh setiap praktisi karate (karateka), yaitu: Kihon (dasar), Kata (jurus), dan Kumite (pertarungan) (Purwantoro, 2014). Kihon merupakan dasar seorang praktisi karate sebelum

menggunakannya pada rangkaian jurus (kata) dan mengaplikasikannya pada pertarungan/pertandingan (kumite). Adapun macam kihon ini dibagi menjadi: teknik bentuk tangan dan kaki, teknik berdiri/kuda-kuda (dachi), teknik tangkisan (uke), teknik pukulan (tsuki), dan teknik tendangan (geri) (Darmalis, 2017).

Dachi yang merupakan teknik berdiri dalam karate merupakan unsur terpenting dalam melakukan gerakan lanjutan seperti memukul, menendang, membanting, ataupun mengelak. Sikap ini memainkan peran penting dalam efektivitas teknik karate (Vinicius Aguiar de Souza, 2015). Kategori kuda-kuda yang sering digunakan dalam karate adalah kuda-kuda depan (Zenkutsu Dachi), kuda-kuda belakang (Kokutsu Dachi) dan kuda-kuda tengah (Kiba Dachi) (Ibrahim, 2005). *Zenkutsu dachi* merupakan kuda-kuda/teknik berdiri dengan tumpuan salah satu kaki di depan. Kuda-kuda ini menjadi kuda-kuda dasar yang sangat menunjang pergerakan praktisi karate. Jurus ini adalah salah satu jurus paling umum yang digunakan dalam karate (Lotfian, Safar Cherati, Jamshidi, & Ali Sanjari, 2014).

Zenkutsu Dachi adalah kuda-kuda paling penting yang dipelajari untuk pemula, dalam kuda-kuda ini ada jarak antara kaki dan pinggul turun dan lutut depan ditekuk dan tulang punggung lurus, itu adalah salah satu posisi yang digunakan dalam banyak postur pertahanan dan serangan yang ditemukan di sebagian besar Kata dan Kumite.

Kata aliran shotokan sering digunakan atlet profesional pada pertandingan karate (Cierna Augustovicova, Argajova, Saavedra García, Matabuena Rodríguez, & Arriaza, 2018). Kata dasar shotokan mulai dari kata satu sampai dengan lima (Heian Sho-Dan sampai dengan heian Go-Dan) semuanya terdapat unsur kuda-kuda *zenkutsu dachi* (Bussweiler & Hartmann, 2012). Hal ini menunjukkan betapa dasarnya kuda-kuda ini digunakan dalam karate khususnya aliran shotokan.

Penggunaan kuda-kuda dalam karate tentunya harus memperhatikan keseimbangan tubuh karena keseimbangan ini diperlukan untuk menunjang efektivitas gerakan dan mengoptimalkan penggunaan energi selama bergerak. Postur tubuh akan mempengaruhi prosentase *vertical distance* dan *horizontal distance* dari posisi kaki praktisi karate selama menggunakan kuda-kuda *zenkutsu dachi* (Mohamed Gaafar, 2015). Mengetahui posisi yang sesuai saat melakukan kuda-kuda *zenkutsu dachi* dengan dukungan data ilmiah merupakan suatu keharusan, untuk itu dalam artikel ini akan dijelaskan paparan ilmiah dengan beberapa sumber.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ilmiah ini adalah dengan metode *systematic review*. Data penelitian ini berupa dokumen literatur. Data diperoleh dari beberapa literatur artikel penelitian terdahulu yang bertemakan kuda-kuda *zenkutsu dachi* pada beladiri karate. Selanjutnya, dianalisis dengan aturan kurikulum yang ada pada Perguruan Karate INKAI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kuda-kuda merupakan komponen penting bagi atlet karate, khususnya kategori kata yang menjadikan kuda-kuda sebagai komponen penilaian (World Karate Federation, 2012). Atlet juga harus memiliki performa dan komposisi tubuh yang baik untuk menunjang kesempurnaan kuda-kuda (Chaabène, Hachana, Franchini, Mkaouer, & Chamari, 2012). Selain itu, nutrisi juga perlu diperhatikan oleh atlet karate untuk menunjang gerakannya (Gloc, Plewa, & Nowak, 2012).

Kuda-kuda merupakan dasar dalam bergerak pada beladiri karate (Alesi et al., 2014). Gerakan yang dihasilkan dari kuda-kuda akan mempengaruhi kinerja fisiologi (Chaabène et al., 2015). Kuda-kuda *zenkutsu dachi* mempengaruhi kekuatan pukulan (Souza & Marques, 2017).

Penelitian sebelumnya tentang kuda-kuda *zenkutsu dachi* pada tahun 2015 (Mohamed Gaafar, 2015), menghasilkan data sebagai berikut:

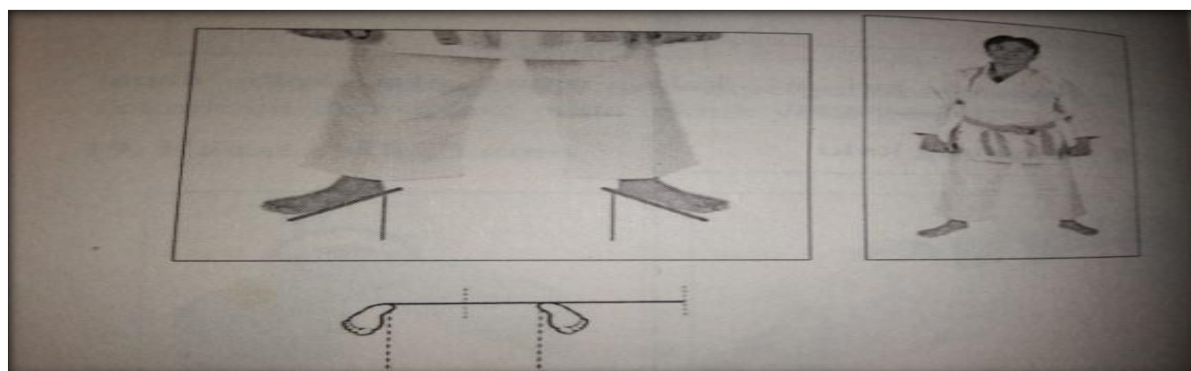
Variables		average	standard deviation	correlation coefficient
Zenkutsu Dachi	horizontal distance	89.23	10.61	0.927
	vertical distance	123.96	10.87	0.967
Kokutsu Dachi	horizontal distance	88.46	10.58	0.824
	vertical distance	125.62	14.57	0.934
Kiba Dachi	horizontal distance	90.35	12.68	0.934
	vertical distance	124.27	13.65	0.932
level of significance (0.05) T value tabular is (0.532)				

Gambar 1. Hasil Penelitian Terdahulu (Gaafar, 2015)

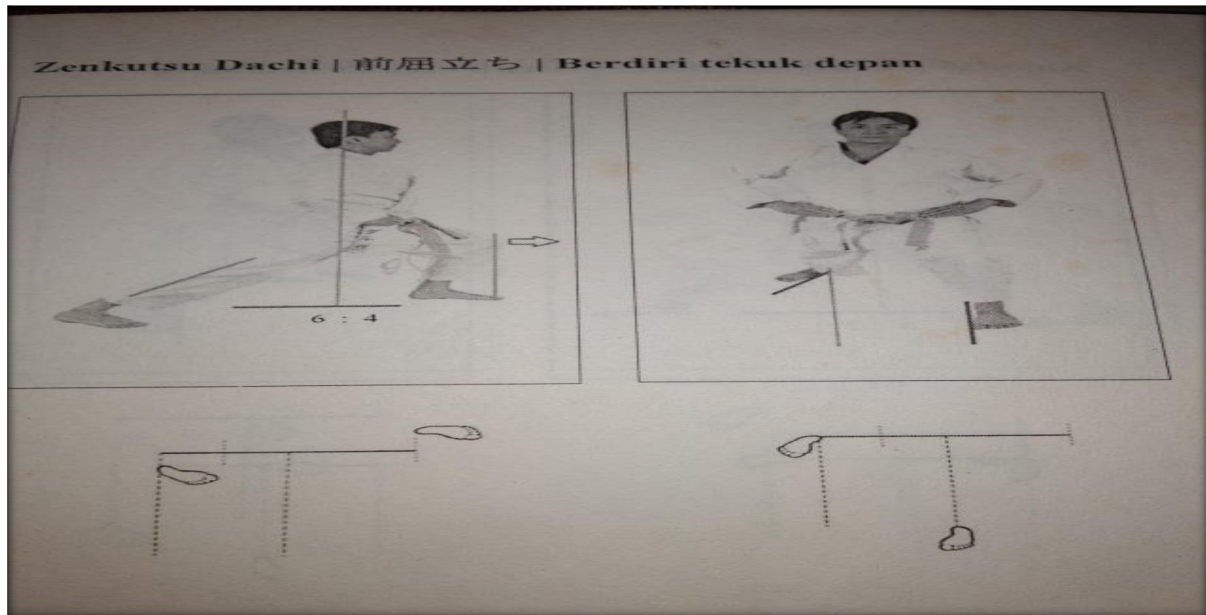
Pada penelitian tersebut direkomendasikan dua hal penting, yaitu: merekomendasikan penggunaan rasio standar selama mengajar atau melatih karate mengenai kuda-kuda dasar karate dan mencoba mencari rasio standar dari berbagai kuda-kuda lainnya yang digunakan dalam karate (Gaafar, 2015). Hal ini tentu benar, dimana seorang pengajar karate harus tau secara ilmiah bagaimana bentuk kuda-kuda zenkutsu dachi yang baik dari tinjauan proporsi jarak vertikal dan horizontal jika dengan ukuran tubuh tertentu. Selain itu, lebih lanjut rasio pengukuran tidak hanya pada kuda-kuda *zenkutsu dachi* saja, tetapi bisa diaplikasikan pada kuda-kuda dasar lainnya yang ada pada karate. Penelitian tersebut belum menyebut secara pasti hasil prosentase sudut terbaik untuk kesetimbangan kuda-kuda *zenkutsu dachi* yang mana ini sangat penting untuk efektivitas dalam gerak serta efisiensi pengeluaran tenaga.

Sumber lainnya menyebutkan bahwa kuda-kuda *zenkutsu dachi*, jarak antar kaki harus 80 cm dimana kaki depan berputar sedikit ke dalam sementara kaki belakang berputar ke depan, sehingga kedua kaki menghadap ke arah yang kira-kira sama (Lisowska, Ogurkowska, & Jaroslaw, 2017). Penelitian tersebut belum dijelaskan juga sudut terbaik untuk kesetimbangan serta belum dijelaskan prosentase titik berat tubuh.

Perguruan INKAI merupakan perguruan karate di Indonesia yang beraliran karate shotokan. Pada perguruan ini dijelaskan langkah melakukan kuda-kuda *zenkutsu dachi*. Sikap awal berdiri kaki terbuka/*Hachiji Dachi* (lihat gambar 2), kemudian ajukan salah satu kaki dengan jarak dua kali lebar bahu dan kaki depan ditekuk sehingga titik berat badan berada di depan dengan perbandingan 4:6 (lihat gambar 3) (Darmalis, 2017):



Gambar 2. Sikap Berdiri (Darmalis, 2017)



Gambar 3. Kuda-Kuda Zenkutsu Dachi (Darmalis, 2017)

Berdasarkan penjelasan tersebut, titik berat badan saat melakukan kuda-kuda *zenkutsu dachi* adalah 4:6. Hal ini dimaksudkan bukan 40 % titik berat badan di depan dan 60% di belakang. Akan tetapi, 4 diartikan jarak kaki depan dengan titik pusat dan 6 berarti jarak antara kaki belakang dengan titik pusat. Adapun untuk distribusi berat badan adalah 60% di kaki depan dan 40% di kaki belakang (Nakayama, 1999). Titik berat ini penting karena berat badan akan mempengaruhi selama melakukan kuda-kuda, nilai eksperimentalnya menguatkan nilai empiris yang dipostulatkan pada literatur khusus (Vinicius Aguiar de Souza, 2015).

Zenkutsu dachi adalah kuda-kuda depan di mana beratnya sebagian besar di kaki depan dengan lutut ditekuk, kaki belakang benar-benar lurus. Kaki depan ditempatkan sebagai tumpuan (jari kaki menghadap ke depan), kaki belakang membentuk sudut 30 derajat; dan tumit kaki belakang terletak di tanah. Secara teoritis, memposisikan kaki belakang sejajar dengan arah gerakan maju tubuh yang diinginkan akan lebih efektif daripada membalikkan kaki keluar. Pada posisi kaki nol derajat, seluruh panjang kaki (tumit hingga ujung kaki) dapat digunakan sebagai tuas. Ini akan memberi kaki lebih banyak waktu untuk memberikan kekuatan pada tanah. Kaki terpisah selebar bahu (Lotfian et al., 2014). Penjelasan tersebut sejalan dengan aturan kuda-kuda *zenkutsu dachi* pada perguruan INKAI (lihat kembali gambar 3).

Bentuk *zenkutsu dachi* pada aturan perguruan INKAI ini dimasukkan untuk menunjang pergerakan baik untuk kecepatan bergerak menyerang ataupun bertahan dan mundur menangkis. Posisi *zenkutsu dachi* mempengaruhi kecepatan pukulan. Kecepatan pukulan yang tinggi diperlukan dalam pertandingan karate (Loturco, Artioli, Kobal, Gil, & Franchini, 2014).

KESIMPULAN

Simpulan yang dapat diambil adalah kuda-kuda *zenkutsu dachi* merupakan kuda-kuda depan dengan distribusi berat badan sebesar 60% pada kaki depan dan 40% pada kaki belakang serta jarak kaki depan dengan titik pusat dibanding titik pusat dengan kaki belakang adalah 4 berbanding 6.

DAFTAR PUSTAKA

- Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J., Paolo, V., Francesco, P., Marco, P., Palma, A., & Pepi, A. (2014). Motor and cognitive development: the role of karate. *Muscles Ligaments Tendons Journal*, 4(2), 114–120.

- Bussweiler, J., & Hartmann, U. (2012). Energetics of basic Karate Kata. *European Journal of Applied Physiology Volume*, 112, 3991–3996. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s00421-012-2383-z>
- Chaabène, H., Hachana, Y., Franchini, E., Mkaouer, B., & Chamari, K. (2012). Physical and physiological profile of elite karate athletes. *Sports Med*, 42(10), 29–43.
- Chaabènead, H., Franchinie, E., Sterkowicz, S., Tabbenbf, M., Hachanaad, Y., & Chamaridg, K. (2015). Physiological responses to karate specific activities Les réponses physiologiques aux activités spécifiques de karaté. *Science & Sports*, 30(4), 179–187.
- Cierna, A., Dusana, A., Jaroslava, S. G., Miguel, M. R., Marcos, & Arriaza, R. (2018). Top-level karate: analysis of frequency and successfulness of katas in K1 Premiere League. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 18(4), 46–53.
- Darmalis. (2017). *Mengenal KARATE SHOTOKAN*. Jakarta: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Gloc, D., Plewa, M., & Nowak, Z. (2012). The effects of kyokushin karate training on the anthropometry and body composition of advanced female and male practitioners. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 1(2), 63–71.
- Ibrahim, A. M. (2005). *Encyclopedia of the Scientific Applied Basis to Programs Planning for Karate Kata*. Alexandria: Monshaat al Maaref for printing.
- Lisowska, A., Ogurkowska, B., Małgorzata., & Jaroslaw, J. G. (2017). Analysis of the occurrence of musculoskeletal pain in Shotokan karate kata athletes. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 2(8), 77–82. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0010.8672>
- Lotfian, S., Safar C., Afsaneh, J., Aliashraf, & Ali, S. M. (2014). Assessment of Correlation between Electrogoniometer Measurements and Sports-Specific Movement in Karate Elites. *Asian Journal of Sports Medicine*, 5(2), 115–122.
- Loturco, I., Giannini, A., Guilherme, K., Ronaldo, G. S., & Franchini, E. (2014). Predicting Punching Acceleration From Selected Strength and Power Variables in Elite Karate Athletes: A Multiple Regression Analysis. *Journal of Strength Conditioning Research*, 28(7), 26–32. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000329>
- Mohamed, G. A. (2015). Standard Rate for Some Basic Stances in Karate. *Journal of Applied Sports Science*, 5(2), 1–7.
- Muhamad, M. & Haqiyah, A. (2019). Contribution of Physical Condition and Self Efficacy Towards The Gyaku Zuki Chudan. *Proceedings of the 2nd International Conference on Sports Sciences and Health 2018 (2nd ICSSH 2018)*.
- Nakayama, M. (1999). *Dynamiczne Karate [in Polish] [Dynamic Karate]*. Bydgoszcz: Diamond Books.
- Purwantoro, A. C. (2014). Studi Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Karate Perguruan Inkai Kabupaten Wonogiri Tahun 2009-2013. Retrieved April 21, 2020, from digilib.uns.ac.id website: <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/41779/Studi-Pembinaan-Prestasi-Cabang-Olahraga-Karate-Perguruan-Inkai-Kabupaten-Wonogiri-Tahun-2009-2013>

- Souza, V. A., & Marques, A. M. (2017). Relationship between age and expertise with the maximum impact force of a reverse punch by shotokan karate athletes. *Archives of Budo*, 13, 243–254.
- Sulistyo, H. (2013). *Sejarah Karate Shotokan dan INKAI (Institut Karate-Do Indonesia)*. Jakarta: Pensil-234.
- Vinicius Aguiar de Souza, F. V. (2015). Weight distribution in karate stances A comparison between experimental and postulated values.
- World Karate Federation. (2012). Kata and Kumite Competition Rules. Retrieved from www.wkf.net website: [http://www.wkf.net/images/stories/downloads/KATA and KUMITE COMPETITION RULES 7_1 EFFECTIVE 01.01.2012.pdf](http://www.wkf.net/images/stories/downloads/KATA_and_KUMITE_COMPETITION_RULES_7_1_EFFECTIVE_01.01.2012.pdf)