

## PELATIHAN CABANG OLAHRAGA BELADIRI KARATE PRAYA TENGAH

Herlina<sup>1)</sup>, Zakir Burhan<sup>2)</sup>, Lalu Hasan Ashari<sup>3)</sup>, Agus Nulhadi<sup>4)</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Institut Pendidikan Nusantara Global

### Article Info

#### Article history:

Received 01-06-2023.

Revised 05-06-2023.

Accepted 11-06-2023

#### Keywords:

Karate

Self-Defense

Sport

### ABSTRAK

Karate merupakan seni beladiri yang dikembangkan di China pada tahun. Karate adalah suatu teknik membela diri dengan tangan kosong atau tanpa senjata". Menambahkan "Karate berasal dari dua huruf Kanji; *kara* berarti kosong, sedangkan *te* berarti tangan. Dosen penjas Institut Pendidikan Nusantara Global mengadakan pelatihan kepada masyarakat untuk memperluas dan menambah ilmu pelaku olahraga beladiri karate. Dengan melakukan pelatihan tersebut, diharapkan mereka memberikan pemahaman bagi pelatih dan atlet beladiri karate akan pentingnya program latihan jangka panjang dalam cabang olahraga beladiri karate.

### ABSTRACT

*Karate is a martial art developed in China in the year. Karate is a self-defense technique with empty hands or without weapons". Adding "Karate comes from two Kanji letters; kara means empty, while te means hand. Institut Pendidikan Nusantara Global's lecturers conduct training for the community to expand and increase the knowledge of karate martial arts practitioners. By conducting the training, it is hoped that they will provide an understanding for karate coaches and athletes of the importance of long-term training programs in karate martial arts.*

**Corresponding Author: [herlina@nusantaraglobal.ac.id](mailto:herlina@nusantaraglobal.ac.id)**

### PENDAHULUAN

Perkembangan yang dinamis dan penyebaran yang semakin luas dan fenomena olahraga selama puluhan tahun terakhir ini telah membawa olahraga menjadi lembaga yang terorganisir dengan baik. Olahraga semakin berpengaruh ke dalam kesadaran di seluruh dunia serta perkembangan kebudayaan manusia. Sebagai awalnya berkibar panji olahraga Nasional yang telah dicanangkan yaitu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Salah satu cabang olahraga yaitu Karate merupakan olahraga beladiri yang juga telah menjadi olahraga prestasi. Karate merupakan beladiri beraliran keras yang menggunakan teknik - teknik fisik seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dengan kuda- kuda yang kokoh. Karate juga merupakan salah satu olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri. Cabang olahraga karate memerlukan kecakapan tertentu yaitu karateka harus menguasai teknik-teknik dasar olahraga karate. Prinsip olahraga karate adalah karateka harus selalu mampu melakukan pukulan, tendangan, elakan atau tangkisan maupun gerakan gerakan lainnya yang diperlukan untuk menunjang kecakapan-kecakapan dasar tersebut. Kemampuan untuk menampilkan kecakapan dalam olahraga karate sangat ditentukan oleh penguasaan teknik-teknik dasar secara menyeluruh disertai gerakan yang eksplosif sehingga sangat ditentukan oleh kesempurnaan penguasaan teknik dasar. Untuk itu harus dipelajari dan dilatih secara baik dan intensif. Teknik pukulan dalam olahraga karate merupakan bentuk serangan yang paling efektif sehingga sangat penting dikuasai seorang karateka. Kecepatan dan ketepatan pukulan merupakan unsur utama yang perlu diperhatikan saat melakukan serangan dalam olahraga karate agar tidak mudah terkena serangan lawan.

Menurut Bermanhot (2014) Membagi teknik karate menjadi 4 yaitu : teknik kuda-kuda, teknik tangan, teknik kaki, teknik bantingan. Dalam beladiri karate tidak hanya mempelajari latihan fisik dan teknik (jasmani) saja, tetapi didalamnya terdapat latihan mental, disiplin dan tanggung jawab karena dengan latihan tersebut karateka lebih sportif, bijaksana, berpandangan luas, pandai menghargai orang lain, serta memiliki jasmani yang sehat dan kuat ( simbolon, 2014).

Karate merupakan seni beladiri yang dikembangkan di China pada tahun 1922 (Wahid 2007:23). Karate adalah suatu teknik membela diri dengan tangan kosong atau tanpa senjata”. Sagitarius (2008:01) menambahkan “Karate berasal dari dua huruf Kanji ; kara berarti kosong, sedangkan te berarti tangan. Kedua huruf Kanji tersebut bila digabungkan menjadi karate, yang berarti tangan kosong”. Sehingga seorang karateka tidak hanya mempelajari kekuatan fisik, namun juga mempelajari mental, spiritual, dan kepribadian. Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan, karate merupakan teknik bela diri yang menggunakan tangan kosong. Karate juga dapat membentuk potensi dalam diri seseorang seperti sikap, kepribadian dan kedisiplinan. Sejak dibawanya pertama kali ke Indonesia oleh Drs. Baud A.D. Adikusumo (Alm). Sekarang ini Olahraga karate telah berkembang menjadi salah satu olahraga yang digemari. Hal ini dapat dilihat dari Banyaknya pertandingan karate yang diadakan mulai dari tingkat daerah sampai nasional. menjadikan olahraga ini adalah olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia. Teknik utama dalam karate dibagi menjadi tiga, yaitu: Kihon (teknik dasar), Kata (jurus) , dan kumite (pertarungan). Sedangkan nomor yang dipertandingkan dalam olahraga karate adalah nomor kata dan nomor kumite (Peraturan karate, 2013) Dalam konteks penelitian ini penulis menekankan pada teknik kumite. Adapun pengertian kumite sendiri menurut Wahid (2007:83) adalah sebagai berikut: Kumite adalah sebuah bentuk latihan dan pertandingan dimana orang saling berhadapan dalam suatu arena yang masing-masing saling mengadu teknik, fisik dan mental dalam bentuk suatu perkelahian dengan tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **A. Tempat dan Waktu Kegiatan**

Pelatihan Cabang olahraga beladiri karate Kecamatan Praya Tengah, Kabupaten Lombok Tengah, NTB:

Hari, tanggal : Senin 05 Februari 2023

Pukul : 07.30 – 17.00 WITA

Tempat : GOR Tastura Lombok Tengah

### **B. Narasumber dan Moderator**

#### **1. Narasumber**

- Herlina, M.Fis, AIFO-P.

- Zakir Burhan, M.Pd.

#### **2. Moderator: Agus Nulhadi, M.Pd**

#### **1. Dasar Pelaksanaan**

Dasar Pelaksanaan Pelatihan Cabang olahraga beladiri karate, Kecamatan Praya Tengah, Kabupaten Lombok Tengah, NTB, yaitu Surat Keputusan Rektor Institut Pendidikan Nusantara Global (IPNG). Surat Keputusan Nomor: 36/R/IPNG/IV/2023. Tentang Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

#### **2. Tujuan**

Tujuan dari Pelatihan Cabang olahraga beladiri karate Praya Tengah, Kabupaten Lombok Tengah NTB:

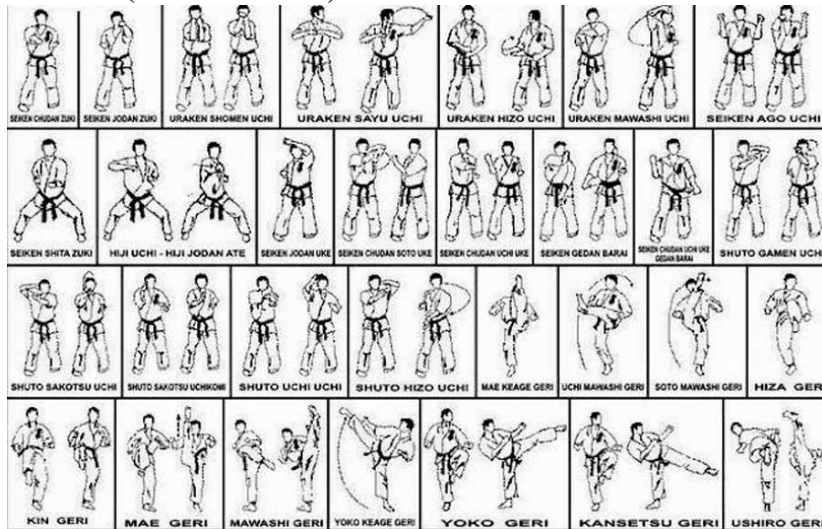
3. Untuk Membina kondisi fisik dan memberikan pengetahuan kepada atlet Beladiri karate tentang bagaimana cara teknik yang benar dalam pertandingan beladiri karate agar karateka mampu memenangkan pertandingan.

Beberapa kegiatan yang berkaitan diantaranya adalah sebagai berikut:

Teknik- teknik dasar beladiri karate lumbok tengah antara lain:

Ketika seseorang sudah menguasai teknik dalam karate, maka ia dapat menggunakannya secara otomatis tanpa berpikir dua kali ketika berada di situasi bahaya dan harus bertahan. Beberapa teknik dalam berlatih karate adalah:

### 1. Kihon (Gerakan Dasar)

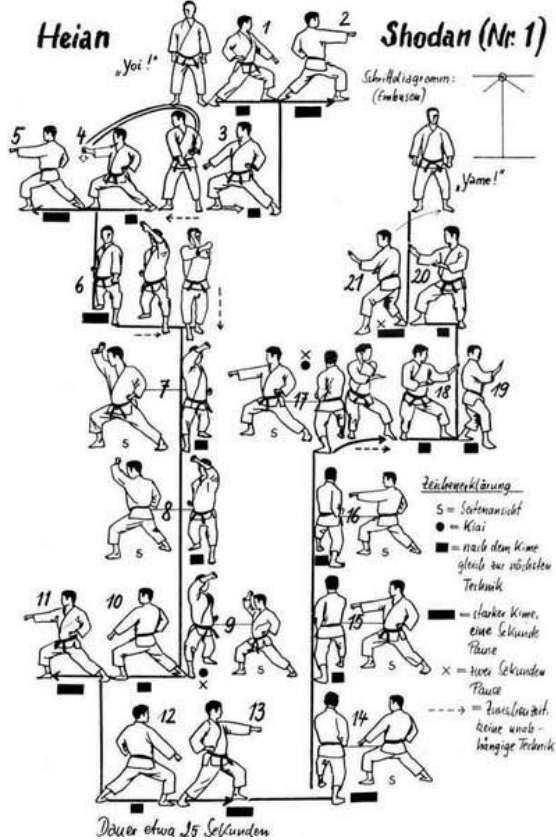


**Gambar 1.** Gerakan Dasar Kihon Beladiri Karate

Kihon dikenal sebagai “dasar,” sebuah teknik paling umum dalam gerakan karate. Kihon adalah ilmu dasar dari karate. Kihon mengajarkan pertahanan diri dan kemampuan untuk bertindak secara efisien dalam situasi yang membuat stres. Kihon memungkinkan siswa karate atau karateka untuk belajar karate secara terorganisir dan terstruktur. Bagi karateka yang ingin naik tingkat dan memiliki warna sabuk yang semakin tinggi, maka gerakan kihon akan menjadi lebih kompleks dan lebih sulit.

Itu sebabnya, kamu sebagai karateka harus berlatih kihon sampai dapat mengaksesnya tanpa berpikir. Bahkan, teknik sederhana seperti memblokir, meninju, menendang, dan menyerang membutuhkan latihan yang teratur.

**2. Kata (Jurus)**



**Gambar 2 :** Jurus (kata) cabang olahraga beladiri karate

Kata atau “bentuk” adalah kombinasi dari kihon yang dilakukan secara berurutan. Kata dimaksudkan untuk menyimulasikan pertarungan melawan banyak penyerang. Kata heian dasar memiliki 20 hingga 27 gerakan, dan kata lanjutan dapat memiliki lebih dari 60 gerakan.

Kata selalu dimulai dan diakhiri pada titik yang sama di lantai. Eksekusi kata yang benar mencakup penerapan kekuatan yang tepat, kecepatan yang tepat, baik cepat atau lambat, ekspansi dan kontraksi tubuh dan tungkai yang sesuai.

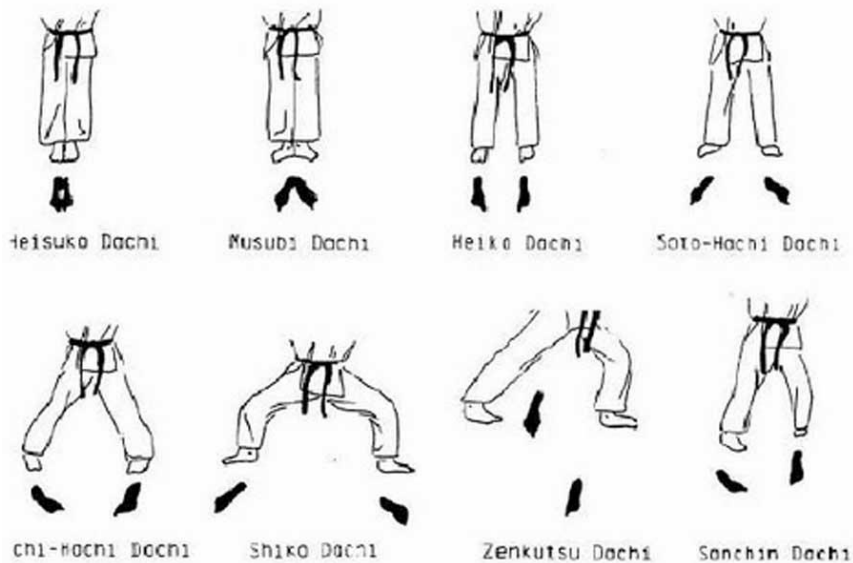
**3. Kumite (Pertarungan)**



**Gambar 3 :** proses kumite (pertarungan) olahraga beladiri karate

Kumite diartikan sebagai teknik perkelahian atau pertarungan. Kumite dibagi berdasarkan tingkatannya, yaitu gohon kumite, kihon ippon, jiyu ippon, serta jiyu kumite.

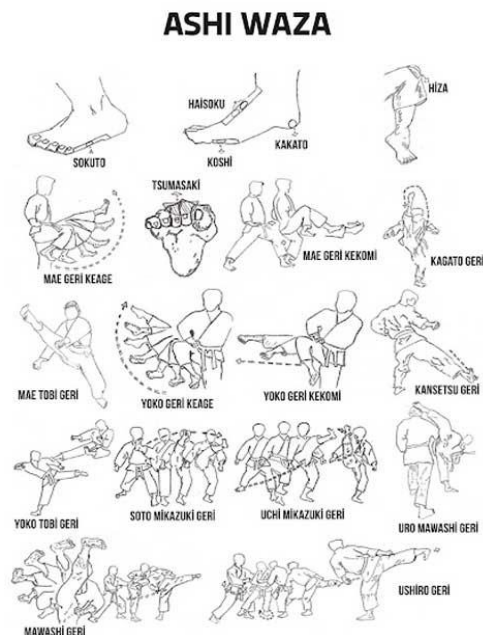
#### 4. Dachi (Kuda-Kuda)



**Gambar 4.** Proses Gerakan Kuda-Kuda Dalam Olahraga Beladiri Karate

Dachi merupakan kuda-kuda, gerakan paling dasar dan diajarkan pertama kali. Kuda-kuda merupakan teknik yang sangat penting. Pasalnya, melakukan pukulan dan tendangan harus diawali kuda-kuda.

#### 5. Ashi Waza (Teknik Dasar Kaki)



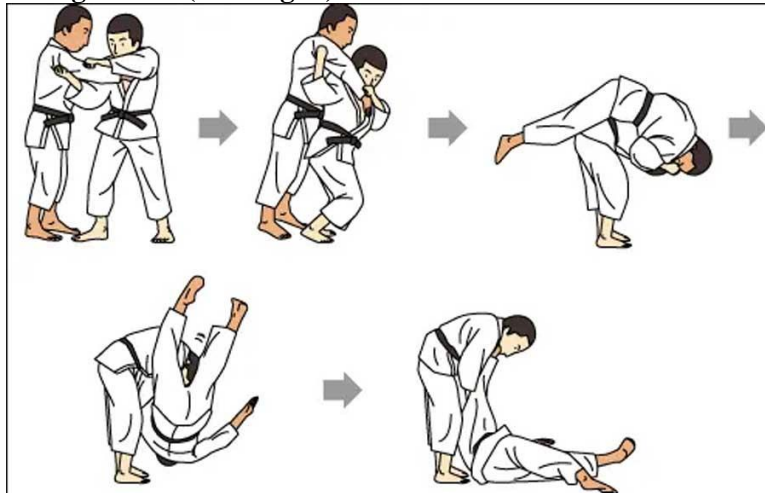
**Gambar 5 :** proses gerakan teknik gerakan kaki



Ashi waza adalah sebuah teknik dasar dalam karate yang memanfaatkan kaki. Ada beberapa gerakan dalam ashi waza seperti:

- Koshi yang mengharuskan kamu mengangkat telapak kaki agar bisa menendang lawan.
- Tsumasaki menendang lawan dengan ujung jari kaki yang agar bisa mengenai bagian tengah badannya.
- Haisoku memanfaatkan punggung kaki agar bisa menendang pangkal paha lawan.

### 6. Nage Waza (Bantingan)



**Gambar 6.** Proses Teknik Bantingan Olahraga Beladiri Karate

Selain belajar mengenai kuda-kuda atau pukulan, seorang karateka juga perlu belajar nage waza. Jika diartikan dalam bahasa Indonesia, nage waza ini adalah teknik membanting lawan. Nage waza bisa kamu gunakan ketika lawanmu posisinya sedang berada di dekatmu. Adapun beberapa teknik nage waza sendiri ada unshu geri, fumi kiri, hingga teknik tsubamegaeshi.

### 7. Zuki (Pukulan)

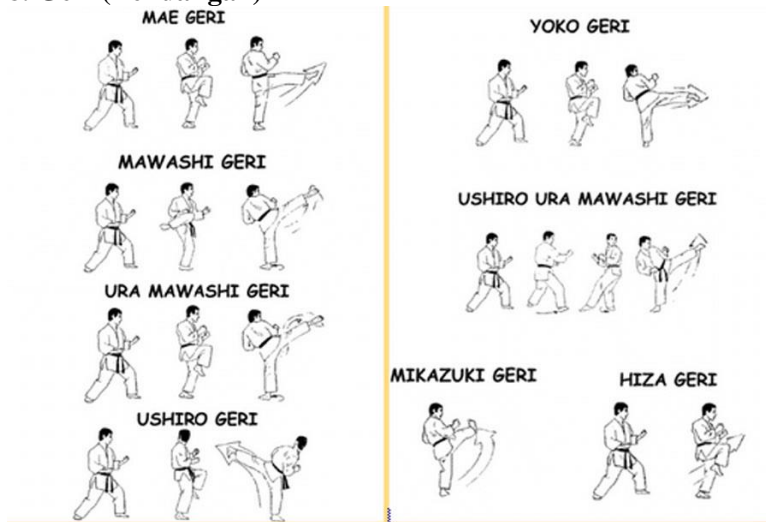


**Gambar 7.** Proses Teknik Pukulan Olahraga Beladiri Karate

Teknik yang tidak kalah pentingnya dalam karate adalah gerakan pukulan atau zuki. Beberapa teknik pukulan yang biasanya diajarkan dalam karate adalah:

- Choku Zuki merupakan pukulan lurus yang dilakukan dari posisi alami. Pertama, buat kepalan dengan melipat jari-jari dan tekuk buku-buku jari di pangkal jari-jari. Kemudian, selipkan jari-jari Anda ke dalam telapak tangan.
- Oi Zuki adalah pukulan yang dilakukan dari kuda-kuda depan, dengan pukulan kaki,
- Gyaku Zuki adalah pukulan terbalik, kaki depan dan pukulan berada di sisi yang berlawanan. Jadi ketika kaki kanan berada di depan, pukul lawan dengan tangan kiri dan sebaliknya.

#### 8. Geri (Tendangan)



**Gambar 8.** Proses Teknik Tendangan Olahraga Beladiri Karate

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) Pemberian latihan di Dojo Tastura Lombok Tengah telah mencapai 100% dari rancangan program yang diagendakan. Ketercapaian tersebut tentunya didukung dengan adanya kerjasama yang baik antara tim PKM, Pelatih serta para atlet beladiri karate. Untuk lebih jelasnya program yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut:

No	Program	Pelaksanaan		Keterangan
		Terlaksana 100%	Belum Terlaksana	
1	Observasi ke dojo tastura.	100%		Terlaksana di Dojo Tastura
2	Penyediaan sarana prasarana	100%		Terlaksana di Dojo Tastura
3	Pemberian materi latihan	100%		Terlaksana di Dojo Tastura

4	Analisis hasil dari pemberian latihan	100%		Terlaksana di Dojo Tastura
5	Evaluasi hasil dari pemberian latihan	100%		Terlaksana di Dojo Tastura
6	Perkembangan program latihan jangka panjang	100%		Terlaksana di Dojo Tastura

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian materi beladiri karate dan cara latihan olahraga beladiri karate diberikan kepada pelatih melalui pendampingan dengan harapan ke depan dapat melakukan sendiri untuk mengukur kemampuan atlet olahraga beladiri karate. Koordinasi dilakukan antara tim PKM, pelatih serta atlet beladiri karate dengan memberikan pemahaman tentang melatih yang baik sehingga saat proses pelaksanaan tidak terjadi kesalahan dalam melakukan pemberian latihan olahraga beladiri karate.

Pelatihan PKM Cabang olahraga beladiri karate memberikan pemahaman bagi pelatih dan atlet beladiri karate akan pentingnya program latihan jangka panjang dalam cabang olahraga beladiri karate. Tes merupakan suatu instrumen yang digunakan untuk mendapatkan suatu informasi tentang individu. Hasil dari tes evaluasi dapat digunakan untuk: 1) Memprediksi kinerja masa depan; 2) Menunjukkan kelemahan; 3) Ukuran perbaikan ; 4) Memungkinkan pelatih untuk menilai keberhasilan program pelatihan; 5) Tempatkan atlet dalam kelompok pelatihan yang sesuai; 6) Memotivasi atlet.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan banyak terimakasih kepada seluruh anggota Dojo Tastura Lombok Tengah yang telah meluangkan waktunya sehingga program pengabdian ini berjalan sesuai dengan apa yang kita harapkan. Terima kasih juga kami ucapkan untuk rekan-rekan yang terlibat dalam pelatihan ini. Semoga kedepannya kita bisa melakukan program serupa pada cabang olahraga yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Herlina, H., & Burhan, Z. (2022). Kombinasi Balance Training dan Core Training Lebih Baik Dari Pada Balance Training Saja dalam Meningkatkan Frekuensi Tendangan Mawashi Geri Atlet Karate Dojo SMAN 2 Praya. *Journal of Classroom Action Research*, 4(4).
- Wahid. (2007). *Shotokan*. Jakarta, Penerbit: PT Raja Grafindo Persada.
- Azhar. Arsyad. (2007). *Media Pembelajaran*. Jakarta, Penerbit: PT Raja Grafindo.
- Sagitarius (2008). *Modul Karate*. Bandung. FPOK/IKIP Bandung.
- Simbolon, Bermanhot, (2014). *Latihan Dan Melatih Karateka*, Yogyakarta: Griya pustaka