
IMPLIKASI PENGGUNAAN METODE LATIHAN TEKNIK DASAR KARATE INKAI WONOGIRI

Teguh Andibowo¹, Slamet Sudarsono², Muh Ikhwan Iskandar²

Universitas Tunas Pembangunan

Andy.back99@gmail.com

Abstract

The goal at this basic training stage is to provide a good foundation for young athletes with regard to technical aspects, training mechanisms and training methods, psychology and morals as preconditions for achieving good results through developmental abilities, skills and character with a focus point on improving basic technical abilities karate. Community service The population and sample of community service in the 2020 Inkai Wonogiri kohay dojo, totaling 27 kohay, were obtained using a total sampling technique. Data collection through assessment of karate skills. Karate basic technical test, documentation is a method of collecting data by taking notes and copying various existing documents. In this study, the data obtained through the documentation method is a list of the population in service. The application of training methods to basic karate technical skills in the Wonogiri kohay karate 2020-2021, can be accepted and get a significant increase in basic technical skills.

Keywords: Basic Karate Techniques, Exercise Methods

Abstrak

Tujuan pada tahapan latihan dasar ini adalah memberikan landasan yang baik kepada atlet muda berkaitan dengan aspek teknik, mekanisme kepelatihan dan metode latihan, psikologi dan moral sebagai prekondisi untuk mencapai hasil yang baik melalui kemampuan pengembangan, keterampilan dan karakter dengan titik fokus pada peningkatan kemampuan teknik dasar karate. Pengabdian masyarakat Populasi dan sampel pengabdian masyarakat ini kohay dojo Inkai Wonogiri tahun 2020 yang berjumlah 27 kohay, diperoleh dengan menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data melalui penilaian keterampilan karate. Tes teknik dasar karate, dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mencatat dan menyalin berbagai dokumen yang ada. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh melalui metode dokumentasi adalah daftar yang merupakan populasi dalam pengabdian. Penerapan metode latihan terhadap keterampilan teknik dasar karate pada kohay karate Wonogiri Tahun 2020-2021, dapat diterima kebenarannya dan mendapatkan peningkatan kemampuan teknik dasar yang signifikan.

Kata Kunci: Teknik Dasar Karate, Metode Latihan

Submitted: 2020-12-12	Revised: 2020-12-20	Accepted: 2021-01-10
------------------------------	----------------------------	-----------------------------

Pendahuluan

Karate merupakan olahraga beladiri keras karena menggunakan teknik-teknik fisik seperti pukulan, tendangan, tangkisan dan kuda-kuda yang kokoh. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar karate sangat berperan penting untuk meningkatkan keterampilan yang baik dan benar. Karate adalah salah satu jenis olahraga bela diri yang berasal dari Jepang. Olahraga bela diri ini di bawa masuk ke Jepang melalui Okinawa. Kata Karate dibentuk oleh dua kanji, yang pertama *kara* (kosong) dan lainnya *te* (tangan). Kata kosong berarti teknik bela diri karate tidak memerlukan senjata, hanya

menggunakan anggota badan seperti tangan dan kaki sebagai pengganti senjata (Abdul Wahid, 2007).

Karate pertama kali masuk ke Indonesia pada awal tahun 1960an, bukan atas jasa tentara Jepang, melainkan dibawa oleh para mahasiswa Indonesia yang telah selesai menempuh studinya di Jepang dan selanjutnya mereka membentuk wadah organisasi karate yang diberi nama PORKI (Persatuan Olahraga Karate Indonesia) yang diresmikan pada tanggal 10 maret 1964 di Jakarta. Dalam upaya mengembangkan Karate di tanah air sehingga pada tahun 1972 hasil Kongres ke IV PORKI, terbentuklah satu wadah organisasi karate yang diberi nama Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI) menjadi perwakilan WKF (World Karate Federation) untuk Indonesia.

Karate merupakan sebuah metode khusus untuk mempertahankan diri melalui penggunaan anggota tubuh yang terlatih secara baik dan alami yang di dasari dan bertujuan sesuai nilai filsafat timur. Karate diciptakan sebagai suatu olahraga bela diri yang memegang teguh sifat ksatria sehingga terbentuk manusia yang mampu dan berani dalam menghadapi tantangan hidup serta secara alamiah menciptakan tatanan kehidupan bermasyarakat yang berbudaya dan beradab. Olahraga bela diri ini berbeda dengan olahraga bela diri lainnya karena olahraga ini tidak sebatas keterampilan gerak bela diri akan tetapi juga membentuk manusia manusia yang mampu mengendalikan jiwa dan spirit bagi dirinya yang ditunjukkan dalam kehidupan bermasyarakat. (Abdul Wahid, 2007).

Metode

Populasi dan sampel pengabdian masyarakat ini kohay dojo Inkai Wonogiri tahun 2020 yang berjumlah 27 kohay, diperoleh dengan menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data melalui penilaian keterampilan karate. Tes teknik dasar karate (Bermanhot Simbolon, 2014: 121-122) Dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mencatat dan menyalin berbagai dokumen yang ada (Suharsimi Arikunto, 2012: 135). Dalam penelitian ini, data yang diperoleh melalui metode dokumentasi adalah daftar yang merupakan populasi.

Metode keseluruhan merupakan latihan keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara utuh. Andi suhendro (1999: 3.56) bahwa, "Metode keseluruhan adalah metode yang menitik beratkan kepada keutuhan dari bahan pelajaran yang ingin disampaikan". Menurut Sugiyanto (2012: 67) menyatakan bahwa, "Metode keseluruhan adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar diarahkan untuk mempraktekkan keseluruhan rangkaian gerak yang dipelajari". Hal senada dikemukakan Agus Mahendra dalam Modul Teori Belajar Mengajar Motorik (2007: 271-275) menyatakan, "Metode Keseluruhan adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari yang umum ke yang khusus". Sugiyanto (2009 : 61-62) menyatakan, "Metode latihan yang sering digunakan dalam pengajaran gerak adalah metode praktik keseluruhan".

Hasil dan Pembahasan

Dalam cabang olahraga beladiri karate terdapat beberapa teknik dasar (*Kihon*) yakni :

- 1) *Dachi Waza* (Kuda-kuda)

Dachi Waza merupakan dasar utama untuk berdiri atau bersikap kuda-kuda yang baik atau sesuai teknik yang dilakukan. Dalam *Dachi Waza*, posisi tubuh harus

selalu sealam mungkin meskipun harus melakukan teknik yang menuntut kemiringan tertentu. Berikut ini macam-macam *Dachi Waza* (kuda-kuda) antara lain :

- a) *Heiko-dachi* = Kuda-kuda yang kedua kaki di buka selebar bahu dan ujung-ujung jari menghadap kedepan.
- b) *Musubi-dachi* = posisi ujung telapak kaki mengarah keluar atau ke kanan kiri membentuk sudut 45° dan tumit tetap rapat.
- c) *Neko ashi-dachi* = kuda-kuda seperti kaki kucing dengan posisi lutut sebelah kanan penopang dan kaki kiri jingkat seperti kaki kucing.
- d) *Kiba-dachi* = bentuk kuda-kuda ini seperti menunggang kuda dengan posisi lutut yang ditekuk berada tegak lurus dengan ibu jari.
- e) *Zenkutsu-dachi* = kuda-kuda dengan satu kaki di belakang dan satu kaki yang di depan di tekuk sehingga berada dalam posisi tegak lurus dengan ibu jari.



Gambar 1. Kuda-kuda dalam karate

Sumber: <http://senipencak.nyimuetz.com/2015/02/teknik-pukulan-tendangan-tangkisan-kudakuda-karate.html>

2) *Tsuki* (pukulan)

Tsuki merupakan pukulan yang dilakukan dengan cara meluncurkan semaksimal mungkin kepalan tangan yang berada di dalam titik pacu (berada disamping badan dan di atas pinggang), luncuran kepalan tangan bersamaan dengan penarikan sebelah tangan. Untuk kembali ke titik pacu. Macam-macam *Tsuki* sebagai berikut :

- a) *Gyaku-tsuki* = pukulan yang dilakukan bersamaan dengan kuda-kuda dasar (*zenkutsu-dachi*), dengan tangan yang melakukan pukulan berlawanan dengan kaki kuda-kuda.
- b) *Oi-tsuki* = pukulan yang dilakukan bersamaan dengan kuda-kuda dasar (*zenkutsu-dachi*), dengan cara tangan dan kaki kuda-kuda yang sama melangkah ke depan pada saat melakukan pukulan.
- c) *Chudan-tsuki* = pukulan yang dilakukan dengan kuda-kuda dasar berdiri (*fudo-dachi*), dengan melakukan pukulan lurus ke depan arah



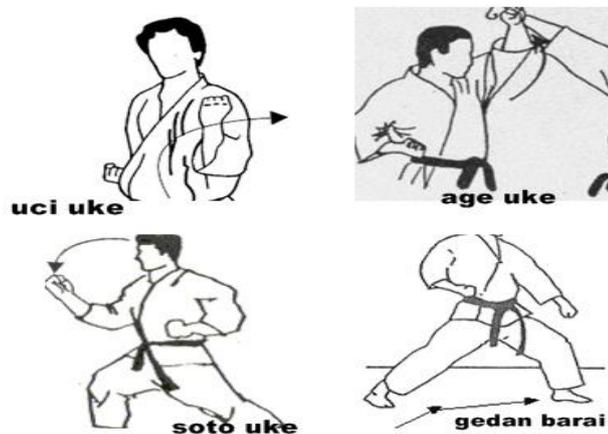
Gambar 2. Pukulan Dalam Karate

Sumber: <http://senipencak.nyimuetz.com/2015/02/teknik-pukulan-tendangan-tangkisan-kudakuda-karate.html>

3) *Uke* (tangkisan)

Tujuan dari tangkisan adalah menyimpangkan atau menepis serangan lawan dan menghilangkan keberanian lawan untuk melancarkan serangan berikutnya. Macam-macam tangkisan sebagai berikut :

- a) *Age-uke* = tangkisan dari posisi kepalan tangan di pinggang, arah kepalan menyudut ke atas dan siku tidak terbuka.
- b) *Soto-uke* = tangkisan dari luar ke dalam dan menyilang berhenti sejajar dengan bahu.
- c) *Uci-uke* = tangkisan dari dalam ke keluar dengan sasaran tulang depan dan berhenti sejajar dengan bahu.



Gambar 3. Tangkisan dalam Karate

Sumber: <http://senipencak.nyimuetz.com/2015/02/teknik-pukulan-tendangan-tangkisan-kudakuda-karate.html>

4) *Geri* (tendangan)

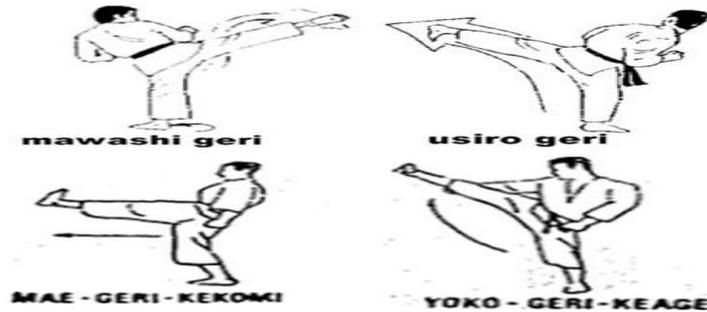
Geri merupakan teknik tendangan yang memiliki daya rusak lima kali lipat dari kekuatan pukulan, meskipun kuat tapi kurang lincah di dibandingkan dengan tangan dalam teknik dasar karate.

Menurut Nakayama (1978) menyatakan faktor-faktor teknik tendangan dalam karate adalah sebagai berikut :

- a) Angkat lutut dari kaki yang akan menendang setinggi mungkin dan sedekat mungkin dengan dada. Lutut akan menekuk penuh, kemudian pindahkan berat kaki ke pinggul.
- b) Lentingkan, tekukkan dan pelurusan lutut. Terdapat dua cara menendang: menggunakan daya pegas lutut yang dilentingkan sepenuhnya dan dengan meluruskan kuat-kuat kaki yang ditekuk, menyerupai gerakan menyodok.
- c) Daya pegas pinggul dan pergelangan kaki. Di lain pihak, kekuatan kaki itu sendiri tidak cukup. Harus diperkuat dengan tenaga yang dihasilkan oleh pegas dan lutut.

Berikut macam-macam tendangan karate yang sering digunakan, antara lain :

- 1) *Mae-geri* = tendangan lurus kedepan dengan lontaran menendang membentuk garis lurus yang diarahkan kesasaran perut dan kepala lawan dengan perkenaan ujung kaki.
- 2) *Mawashi-geri* = tendangan samping dengan lontaran menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam dengan sasaran kepala, pipi dan punggung lawan dengan perkenaan punggung kaki.
- 3) *Yuko-geri* = tendangan samping yang diarahkan kesasaran dada atau perut dengan perkenaan sisi luar kaki. Setelah melakukan tendangan ini, kaki harus langsung ditarik ke posisi awal.



Gambar 4. Tendangan dalam Karate

Sumber: <http://senipencak.nyimuetz.com/2015/02/teknik-pukulan-tendangan-tangkisan-kudakuda-karate.html>

Pemberian program latihan rutin dilaksanakan selama pengabdian masyarakat berlangsung dengan intensitas mulai dari 50% hingga 95%. Intensitas yang diberikan di awal latihan bertujuan untuk adaptasi atlet supaya siap melaksanakan latihan-latihan berikutnya. Program latihan dengan pemberian model latihan individu dan berpasangan bisa digunakan sebagai acuan para pelatih dengan penerapan latihan yang baik dan benar.

Latihan yang baik adalah latihan yang dirancang secara sistematis dengan mengikuti berbagai karakteristik cabang olahraganya, ketersediaan waktunya, dan kohay yang akan dilatih atau dibina. LANKOR (2007:48-52) menyatakan ada beberapa aspek penting untuk menentukan sistematika latihan sebagai berikut; (1) Pentahapan Latihan yang terdiri dari (a) Tahapan latihan Dasar. (b) Tahapan Latihan Lanjutan dan (c) Tahapan Prestasi

Tinggi. Untuk pembebanan latihan terdiri dari dua hal yaitu unsur-unsur beban dan indikator beban.

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah;

1. Program latihan berjalan dengan lancar dan dengan peningkatan kualitas gerakan teknik dasar yang signifikan.
2. Modifikasi latihan teknik dasar bisa diterapkan dalam latihan-latihan berikutnya.

Faktor Pendukung dan faktor penghambat;

Beberapa faktor yang mendukung dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah besarnya kemauan pelatih untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas diri untuk mencapai prestasi bagi diri sendiri dan kohaynya sehingga harus mampu menguasai program latihan yang baik dan benar, sedangkan faktor penghambatnya adalah terbatasnya waktu dan sarana pendukung untuk mengimplementasikan program latihan.

Dengan demikian penerapan metode latihan terhadap keterampilan teknik dasar karate pada kohay karate Wonogiri Tahun 2020-2021, dapat diterima kebenarannya dan mendapatkan peningkatan kemampuan teknik dasar yang signifikan.

Kesimpulan

Latihan dasar merupakan tahap latihan awal yang harus dilewati oleh atlet muda sebelum masuk dalam spesialisasi pada satu-satunya cabang yang akan ditekuni. Harus diakui bahwa pencarian bakat bukanlah hal yang mudah tanpa melalui pelaksanaan aktifitas pada berbagai gerakan motorik, kecabangan olahraga, maupun kemampuan teknik yang sesuai. penerapan metode latihan keseluruhan sangat mempengaruhi peningkatan kemampuan teknik dasar. Oleh karena itu dengan melakukan berbagai aktifitas dalam latihan teknik dasar yang berprinsip multilateral dan penerapan program latihan yang benar maka atlet dapat dengan cepat meningkatkan kemampuannya. Selain itu kebugaran jasmani atlet pada tingkat yang memadai di usia muda sangat mendukung proses latihan untuk tahap selanjutnya.

Daftar Pustaka

- Abdul Wahid. 2007. *Shotokan-Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-Do Terbesar di Dunia*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Agus Mahendra. 2007. *Modul Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung: FPOK UPI.
- Andi Suhendro. 1999. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Cetakan Ketiga. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Arikunto Suharsimi, 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Bermanhot Simbolon, 2014. *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka.
- LANKOR. 2014. *Teori Kepeleatihan Dasar (Materi bUntuk Kepeleatihan Tingkat Dasar)*. Jakarta: Kemenpora.

Sugiyanto. 2012. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Dikdasmen.

Sugiyanto. 2009. *Belajar Motorik*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.

[Http://karate-inkaiponorogo.blogspot.co.id/2011/06/dachi-kuda-kuda-dalam-karate-shotokan.html](http://karate-inkaiponorogo.blogspot.co.id/2011/06/dachi-kuda-kuda-dalam-karate-shotokan.html). (Diakses

<http://senipencak.nyimuetz.com/2015/02/tehnik-pukulan-tendangan-tangkisan-kudakuda-karate.html>