

## **PELATIHAN FISIK DAN TEKNIK CABANG OLAHRAGA KARATE INKAI WONOGIRI**

**Teguh Andibowo<sup>1</sup>, Teguh Santosa<sup>2</sup>, Joko Sulistyono<sup>3</sup>, Agus Supriyoko<sup>4</sup>, Kodrad Budiyo<sup>5</sup>**

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

[Teguhandibowo99@gmail.com](mailto:Teguhandibowo99@gmail.com)

### **Abstract**

*This service activity will be held on November 9, 2021 – February 4, 2022, at 15.00-17.00 WIB at Dojo Jatisrono. Participants totaled 25 kohay. Participants were very enthusiastic about participating in the training materials. Before the practice is given, participants are briefly given material about the history of the development of the sport of karate which is already very social, in addition to karate techniques and exercises. The physical components of karate can be significantly improved. The method used is the form of activities in this karate training using a direct approach, demonstration, discussion, practice and evaluation of the absorption of kohay who participated directly at the location, namely at the Jatisrono dojo, with theory and direct practice in the field. This training is given so that participants know and understand the application of physical exercise in improving karate technique skills correctly, so that they can support*

**Keywords:** *Physical, technique skills, and karate*

### **Abstrak**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 9 November 2021 – 4 Februari 2022, Pukul 15.00-17.00 wib bertempat di Dojo Jatisrono. Peserta berjumlah 25 kohay. Peserta sangat antusias untuk mengikuti materi pelatihan. Sebelum praktek diberikan, secara singkat peserta diberikan materi tentang sejarah perkembangan olahraga karate yang sudah sangat bermasyarakat, selain itu teknik karate dan latihan Komponen fisik karate dapat meningkat dengan signifikan. Metode yang digunakan adalah dengan bentuk kegiatan dalam pelatihan olahraga kate ini dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap serapan dari kohay yang ikut langsung di lokasi yaitu di dojo Jatisrono, dengan teori dan langsung praktek di lapangan. Pelatihan ini diberikan supaya peserta mengetahui dan memahami tentang penerapan latihan fisik dalam peningkatan keterampilan teknik karate dengan benar, sehingga dapat menunjang pencapaian prestasi yang optimal. Materi yang saya sampaikan pada kegiatan ini adalah mengenai fisik dan teknik dasar olahraga karate dan program latihan komponen fisik dan teknik dengan baik dan benar untuk menunjang peningkatan prestasi.

**Kata Kunci:** Fisik, teknik, dan karate

**Submitted:** 2022-01-20

**Revised:** 2022-01-23

**Accepted:** 2022-01-27

### **Pendahuluan**

Karate merupakan sebuah model latihan 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). Karate adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Jepang. Karate mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengasahan aspek disiplin dan mental. (Sabeth Mukhsin, 2003 : 13).

Dalam karate menurut Zen-Nippon Karatedo Renmei/Japan Karatedo Federation (JKF) dan World Karatedo Federation (WKF), ada empat aliran karate yang dianggap sebagai gaya karate yang utama, yaitu : *Shotokan, Goju-Ryu, Shito-Ryu* dan *Wado-Ryu*. Keempat aliran tersebut diakui sebagai gaya Karate yang utama karena turut serta dalam pembentukan JKF dan WKF. Namun gaya karate yang terkemuka di dunia bukan hanya empat gaya diatas. Ada juga beberapa aliran yang tersebar diseluruh dunia dan dikenal sebagai aliran yang termasyur, walaupun tidak termasuk dalam "*4 besar WKF*". Beberapa aliran tersebut seperti *Kyokushin, Sorin-Ryu*, dan *Uechi-Ryu*.

Dalam cabang olahraga beladiri karate terdapat beberapa teknik dasar (*Kihon*) Menurut Nakayama (1978) 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 sealami 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 ditebuk 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.

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

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) *Uchi-uke* = tangkisan dari dalam ke keluar dengan sasaran tulang depan dan berhenti sejajar dengan bahu.

4) *Geri* (tendangan)

*Geri* merupakan teknik tendangan yang memiliki daya rusak lima kali lipat dari kekuatan pukulan, meskipun kuat tapi kurang lincah di bandingkan 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 ditebuk, 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.

*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.

Latihan yang baik adalah latihan yang dirancang secara sistematis dengan mengikuti berbagai karakteristik cabang olahraganya, ketersediaan waktunya, dan atlet yang akan dilatih atau dibina. LANKOR (2007 : 48-52).

Latihan fisik adalah latihan yang menekankan pada komponen kondisi fisik tertentu guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Harsono (2018: 4-5) "Latihan Kondisi Fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan peningkatan fungsional dari sistem tubuh untuk mencapai prestasi yang lebih baik". Hariono (2006: 1), "Latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga". Latihan Fisik merupakan latihan yang ditujukan untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi seseorang. Latihan ini mencakup semua komponen kondisi fisik antara lain kekuatan otot, daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kelincahan, kecepatan, power, stamina, kelentukan dan lain-lain. Menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2019: 55) Pengembangan kondisi fisik dari hasil latihan tergantung pada tipe dan beban latihan yang diberikan serta tergantung pada kekhususan latihan.

Pada prinsipnya latihan fisik merupakan salah satu unsur latihan olahraga secara menyeluruh, yaitu untuk meningkatkan prestasi olahraga serta untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Dalam pelaksanaan latihan fisik dapat ditekankan pada salah satu komponen kondisi fisik tertentu misalnya, power tendangan atau pukulan maka latihan fisik harus ditekankan pada peningkatan unsur-unsur kondisi fisik tersebut. Latihan yang dilakukan harus bersifat khusus sesuai dengan karakteristik fisik yang melibatkan teknik. Pada setiap program, *try out* dilakukan sebanyak 3 kali latihan (Bompa and Carrera, 2015: 150). Penentuan program latihan

didasarkan pada hasil uji coba atau *try out* peningkatan keterampilan Karate untuk mengetahui kemampuan maksimal (RM).

### **Metode**

Berdasarkan uraian di atas, dimana olahraga Karate sudah sangat memasyarakat dan untuk dijadikan capaian prestasi tinggi maka diperlukan suatu usaha untuk memperbaiki kemampuan tehnik dengan penerapan program latihan fisik dan tehnik yang baik maka diharapkan akan memperoleh atlet yang mempunyai kemampuan yang matang untuk mencapai prestasi baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional. Penerapan metode ini menggunakan teori dan praktek latihan komponen fisik dengan tehnik.

Metode yang digunakan adalah dengan bentuk kegiatan dalam implementasi tehnik dasar karate ini dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap serapan dari kohay yang ikut langsung di lokasi yaitu di dojo jatisrono.

Pelatihan ini diberikan supaya kohay lebih memahami tentang tehnik dasar karate dengan baik dan benar, sehingga dapat menunjang pencapaian prestasi karate yang optimal. Materi yang saya sampaikan pada kegiatan ini adalah mengenai cara berlatih fisik dan tehnik dasar karate dengan baik dan benar yang didasari dengan program latihan.

#### **A. Kegiatan**

1. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan November 2021 - Januari 2022,
2. Menyusun rancangan kegiatan pelatihan
3. Menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan selama pelatihan
4. Penyiapan anggota atau peserta
5. Pelaksanaan dilapangan

#### **B. Anggaran Biaya Kegiatan**

1. Rincian Biaya Pekerjaan
2. Biaya Pelatihan dan Data
3. Biaya Pengeluaran Lain-Lain

#### **C. Jadwal Pelaksanaan**

Lama pelaksanaan pengabdian adalah 2 bulan, terinci sebagai berikut :

1. Tempat pelaksanaan : Dojo Jatisrono Wonogiri
2. Waktu Pelaksanaan : Selasa, Kamis, Sabtu 9 November 2021 – 4 Februari 2022, Pukul 15.00-17.00
3. Alat yang digunakan : Peluit, marker, Stop watt, target box, peaching
4. Pelaksanaan : Pelatihan fisik dan tehnik karate

### **Hasil dan Pembahasan**

Dengan di adakan pelatihan pada penerapan pengabdian kepada masyarakat di INKAI Wonogiri di harapkan mereka bisa lebih meningkatkan kemampuan fisik dan tehnik dengan cara latihan fisik dan tehnik yang didasari dengan program latihan yang baik dan benar. Dengan adanya kemampuan fisik dan tehnik yang baik maka dapat menunjang prestasi yang maksimal.

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta terdiri dari empat Fakultas, yaitu: Fakultas Ekonomi, Fakultas Pertanian, Fakultas Teknik, dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP). Berdasarkan Tri Dharma Perguruan Tinggi, maka kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat merupakan kewajiban bagi dosen Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin oleh dosen dan dikelola oleh LPPM Universitas Tunas

Pembangunan. Sumber pendanaan dari kegiatan tersebut berasal dari Dikti, Diknas, dan Universitas. Dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir LPPM UTP selalu mendapatkan pendanaan dari Dikti baik untuk hibah penelitian maupun hibah pengabdian kepada masyarakat.

Untuk sarana dan prasarana dalam pelaksanaan Pengabdian masyarakat cabang olahraga Karate adalah sebagai berikut :

1. Dojo INKAI Jatisrono
2. Peluit.
3. Peralatan untuk melatih fisik (cone, skipping, dll).
4. Stopwatch.
5. Peralatan penunjang karate (Target bok, Peaching, dll)

Target luaran yang didapat dari kegiatan pengabdian ini adalah berupa: Peningkatan fisik merupakan unsur yang sangat mendasar yang harus dimiliki oleh seorang karateka. Peningkatan komponen fisik dalam karate ini merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan baik tidak dan stabilisasi kemampuan teknik dalam suatu pertandingan. Kemampuan fisik merupakan salah satu penunjang dari unsur teknik dasar dalam olahraga karate. Adanya unsur keterampilan teknik dan kemampuan kondisi fisik memenuhi secara spesifik serta penggunaan waktu akan menjadi lebih efektif. Penggunaan tehnik dan pengkondisian latihan adalah strategi pelatih yang efisien untuk meningkatkan kualitas latihan tertentu pada atlet.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 9 November 2021 – 4 Februari 2022 pukul 15.00-17.00 WIB bertempat di dojo Jatisrono. Peserta berjumlah 25 kohay. Peserta sangat antusias untuk mengikuti materi pelatihan. Sebelum praktek diberikan, secara singkat peserta diberikan materi tentang sejarah perkembangan olahraga sepakbola yang sudah sangat bermasyarakat, selain itu teknik dasar olahraga karate dan latihan Komponen fisik dapat meningkat dengan signifikan. Metode yang digunakan adalah dengan bentuk kegiatan dalam pelatihan olahraga karate ini dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap serapan dari kohay yang ikut langsung di lokasi yaitu di dojo Jatisrono, dengan teori dan langsung praktek di lapangan. Pelatihan ini diberikan supaya peserta mengetahui dan memahami tentang penerapan latihan fisik dalam peningkatan keterampilan teknik karate dengan benar, sehingga dapat menunjang pencapaian prestasi karate yang optimal. Materi yang saya sampaikan pada kegiatan ini adalah mengenai fisik dan teknik dalam olahraga beladiri karate, dan pembuatan program latihan yang baik dan benar.

Sebuah proses latihan akan berjalan dengan baik jika semua aspek komponen dalam latihan dapat terlaksanakan sesuai dengan tujuan dan sasaran dapat terlaksana dengan maksimal. Untuk dapat mencapai sasaran tersebut membutuhkan proses evaluasi sebagai perbaikan dan pembetulan, sekaligus merevisi kurangnya kualitas latihan dalam suatu sesi latihan. Artinya dalam suatu proses latihan bagi pemula evaluasi sangatlah mutlak, tujuannya untuk mengetahui seberapa jauh kemajuan kohay selama mengikuti latihan.

Evaluasi latihan harus dilakukan secara terus menerus setiap akhir latihan, hal-hal yang dievaluasi adalah mengulas kembali mengenai tujuan latihan dan penguatan dengan memberikan penghargaan yang terpuji.

Metode latihan secara klasikal kohay dibariskan atau dikumpulkan dan dilakukan evaluasi mengenai kegiatan latihan. Hal-hal yang dievaluasi adalah mengulas kembali mengenai tujuan latihan, kesalahan-kesalahan, kelemahan dan memberikan masukan untuk perbaikan.

Kohay yang telah mampu melaksanakan dan dapat menguasai materi latihan diberi penguatan dan penghargaan, misal dengan memberikan pujian.

Proses latihan melibatkan objek kohay yang merupakan komponen penting, sehingga keberadaan kohay dalam latihan dapat dipertahankan. Kohay dikondisikan mengikuti latihan yang menyenangkan, sebab dengan latihan latihan yang menyenangkan tersebut kohay akan termotivasi untuk giat dalam berlatih.

Disamping itu motivasi dalam diri individu harus diimbangi dengan motivasi saat memulai latihan, saat latihan dan akhir latihan dengan tujuan agar menambah gairah dan semangat dikemudian hari supaya dapat menghasilkan prestasi yang maksimal.

### **Kesimpulan**

Pengabdian Kepada Masyarakat Karate kabupaten Wonogiri sangat mendukung profesionalisme sebagai wahana untuk menambah pengalaman sebagai bekal menjadi pelatih atau pembina olahraga yang baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Karate berfungsi untuk mengembangkan wawasan pengetahuan serta keterampilan yang diperoleh dengan mengaplikasikan dalam lapangan yang sesungguhnya.

Keberadaan Beladiri Karate kabupaten Wonogiri sangat mendukung bagi anak-anak yang ingin menekuni dan meningkatkan keterampilan dalam beladiri Karate

Dalam latihan hendaknya atlet berlatih dengan sungguh-sungguh sehingga program latihan bisa dicapai dengan maksimal

Dalam pelaksanaan Pengabdian Masyarakat cabang karate merupakan cerminan dari keprofesionalan seorang pelatih, sebaiknya mahasiswa yang akan mengambil mata kuliah tersebut hendaknya membekali dirinya dengan materi atau ketrampilan yang akan disampaikan kepada anak didik atau siswanya sehingga pelaksanaan tersebut mahasiswa tidak akan memberi suatu materi latihan yang tanpa dasar.

### **Daftar Pustaka**

- Abdul Wahid. 2007. *Shotokan-Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-Do Terbesar di Dunia*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Andi Suhendro. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Cetakan Ketiga. Jakarta: Universitas Terbuka
- Bermanhot Simbolon, 2014. *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- LANKOR. 2007. *Teori Kepelatihan Dasar (Materi bUntuk Kepelatihan Tingkat Dasar)*. Jakarta: Kemenpora.
- Mylsidayu, A & Kurniawan, F. 2019. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: IKAPI
- Mukhsin, Sabeth. 2003. *Karate Tradisional*, Jakarta: PT.Gramedia.