

# BERLATIH MELATIH CABANG OLAHRAGA KARATE DI SMP NEGERI 3 TATAARAN

S. Ompi

Dosen FIK Universitas Negeri Manado

## ABSTRAK

Setiap cabang olahraga mempunyai ciri khas tersendiri dan mempunyai asal-usulnya. Menurut Simajuntak dan Dinata bahwa: Karate berasal dari bahasa Jepang yang terdiri dari dua kata yaitu *kara* dan *te*, jika disatukan dalam satu suku kata menjadi karate yang artinya adalah tangan kosong. Oleh karena itu karate adalah sebuah seni bela diri tangan kosong di mana kaki dan tangan digunakan secara sistematis, dan apabila ada serangan yang datang secara tiba-tiba dan mengejutkan dari lawan, maka kedua tangan ataupun kaki akan dapat dikuasai dengan sebuah demonstrasi seperti senjata yang sebenarnya.

Untuk mencapai prestasi baik dalam belajar maupun berlatih maka, peranan metode latihan sangat penting. Dari bermacam-macam metode latihan kita harus pandai memilih metode mana yang paling tepat. Sehubungan dengan penulisan makalah ini, maka yang dianggap cocok dalam kegiatan berlatih melatih cabang olahraga karate ini adalah kombinasi dari metode latihan motorik, bagian, dan menyeluruh.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah Melatih Cabang Olahraga Karate terhadap siswa SMP N 3 Tondano, Tujuan penulisan untuk mengetahui sejauh mana kombinasi metode latihan motorik, bagian, dan menyeluruh dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tendangan busur depan siswa di SMP Negeri 3 Tataaran.

*Kata kunci: Olahraga Karate, Metode Latihan.*

## PENDAHULUAN

Bagi kita yang bergerak di bidang pendidikan dan pelatihan sebagai guru, dosen atau pelatih, sebagai mahasiswa atau siswa, maka berlatih-melatih adalah merupakan proses kegiatan belajar-mengajar. Menurut Tanjung: "berlatih adalah belajar dan membiasakan diri agar pandai atau terampil. Melatih adalah mengajari agar menjadi biasa dan mampu melakukan sesuatu atau membiasakan diri."

Berlatih melatih merupakan satu kegiatan pelatihan. Pelatihan artinya proses pembelajaran atau proses kepelatihan di mana terjadi interaksi antara pelatih dan atlet atau guru dan siswa.

Olahraga karate adalah salah satu mata pelajaran yang termasuk pada buku panduan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP."-

Berdasarkan informasi dan pengamatan penulis bahwa kegiatan berlatih melatih guru karate di SMP Negeri 3 Tataaran belum berjalan dengan baik dan menemui kesulitan. Kesulitan tersebut antara lain disebabkan karena guru kurang menguasai materi, guru kurang memahami prinsip-prinsip dasar melatih serta guru kurang mampu untuk memilih metode pelatihan mana yang paling tepat.

Untuk mengatasi masalah tersebut perlu dikemukakan beberapa cakupan materi olahraga karate sesuai mata pelajaran di SMP

Negeri 3 Tataaran, prinsip-prinsip dasar melatih dan metode pelatihan agar hasil berlatih melatih dapat memperoleh kesesuaian dan menjadi nyata.

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut: Materi karate yang bagaimana yang harus diterapkan kepada siswa SMP Negeri 3 Tataaran? Prinsip-prinsip dasar pelatihan bagaimana yang harus ditetapkan oleh guru/pelatih di SMP Negeri 3 Tataaran? Sistematika bagaimana yang cocok untuk diberikan dalam berlatih melatih tendangan mawashi geri dengan baik?

Karena banyaknya permasalahan yang timbul sebagaimana yang dikemukakan pada latar belakang masalah, sedangkan setiap permasalahan memerlukan pemecahan masalah tersendiri, maka dengan keterbatasan penulis permasalahan yang akan dibahas adalah kombinasi metode latihan motorik, bagian, dan menyeluruh untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan melakukan tendangan busur depan siswa SMP Negeri 3 Tataaran.

Tujuan penulisan karya tulis ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kombinasi metode latihan motorik, bagian, dan menyeluruh dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tendangan busur depan siswa di SMP Negeri 3 Tataaran?

Adapun tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui pentingnya peregangan terhadap aktivitas olahraga.

Penulisan karya tulis ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan guru olahraga dan pelatih, juga sebagai bahan masukan untuk menunjang kegiatan berlatih melatih sesuai mata pelajaran olahraga karate secara teori dan praktek di SMP Negeri 3 Tataaran.

### **Pengertian Berlatih Melatih**

Untuk dapat memperoleh

pengetahuan dan keterampilan yang baik atau prestasi, maka diharapkan pada semua siswa agar membiasakan diri dan tidak boleh merasa bosan dalam belajar atau berlatih. Menurut Tanjung: "Bahwa berlatih adalah belajar dan membiasakan diri agar pandai atau terampil. Melatih adalah mengajar." Lebih lanjut Histdarat dan Yudha mengemukakan bahwa belajar dimaknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dan lingkungannya."

Dengan demikian maka berlatih melatih dapat diartikan sebagai proses belajar dan mengajar. Berlatih melatih dalam pembahasan ini diartikan sebagai latihan dimana di dalamnya terdapat guru sebagai pelatih dan siswa sebagai pihak yang dilatih.

Menurut Harsono: "Bahwa latihan atau training adalah suatu proses berlatih yang sistematis, yang dilakukan secara berulang-ulang, dan kian hari makin bertambah bebannya."

Supaya hasil latihan menjadi nyata dalam bentuk prestasi, haruslah berpedoman pada teori serta prinsip yang benar yang sudah teruji kebenarannya.

### **Pengertian Karate**

Setiap cabang olahraga mempunyai ciri khas tersendiri dan mempunyai asal-usulnya. Menurut Simatjuntak dan Dinata bahwa: "Karate berasal dari bahasa Jepang yang terdiri dari dua kata yaitu kara dan te, jika disatukan dalam satu suku kata menjadi karate yang artinya adalah tangan kosong."

Oleh karena itu karate adalah sebuah seni bela diri tangan kosong di mana kaki dan tangan digunakan secara sistematis, dan apabila ada serangan yang datang secara tiba-tiba dan megejutkan dari lawan, maka kedua tangan ataupun kaki akan dapat dikuasai dengan sebuah demonstrasi seperti senjata yang sebenarnya.

Karate-do adalah suatu latihan dengan cara melakukan gerakan-gerakan dari seluruh

anggota tubuh seperti halnya, menunduk, melompat, menjaga keseimbangan, maju, mundur, bergerak ke kiri/kanan, naik dan turun secara seragam dan bebas. Teknik-teknik karate yang dilatih dan dikontrol secara baik sesuai dengan keinginan seseorang (karateka) dengan sendirinya secara spontanitas akan bergerak langsung pada sasaran yang tepat dan bertenaga. Inti sari dari teknik karate adalah gerak penentu atau kime, yaitu sebuah serangan atau tangkisan yang meledak ke sasaran yang dituju dengan penggunaan teknik yang tepat dan tenaga yang maksimum dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kime dapat dilakukan dengan tangan untuk memukul atau menangkis.”

Dalam buku ensiklopedi olahraga dikatakan: “Bahwa karate adalah permainan praktis, teknik pertarungan tangan kosong, metoda formil untuk melatih fisik, mental dan olahraga yang penuh persaingan. Peraturan tidak berbeda dengan pertandingan tinju. Tekniknya juga banyak, namun hanya beberapa yang dipakai.”

### Materi Latihan Cabang Olahraga Karate

Teknik dasar olahraga karate secara garis besar terdiri dari:

1. Kuda-kuda (Dachi) terbagi dalam 4 bagian atas yaitu:
  - a. Heiko Dachi : Kuda-kuda dalam sikap paralel.
  - b. Kiba Dachi : Kuda-kuda posisi sudut berat badan di tengah-tengah.
  - c. Zenkutsu Dachi : Kuda-kuda posisi sudut berat badan ke depan.
  - d. Khokutsu Dachi : Kuda-kuda posisi sudut berat badan ke belakang.
2. Tangkisan (uke) terbagi atas 5 besar yaitu:
  - a. Gedan Barai : Tangkisan dengan tangan sebagai sapuan bagian bawah tubuh.
  - b. Age Uke : Tangkisan dengan tangan untuk melindungi bagian kepala.

- c. Ude Uke : Tangkisan tangan dari luar untuk melindungi badan bagian depan.
- d. Uchi Uke : Tangkisan tangan dalam menuju luar untuk melindungi badan bagian depan.
- e. Shuto Uke : Tangkisan tangan pedang.

3. Pukulan (Tsuki) istilah umumnya adalah teknik yang dilakukan ke depan. Ini terbagi atas 2 bagian:

- a. Jodan Tsuki : Pukulan dengan sasaran kepala.
- b. Chudan Tsuki : Pukulan dengan sasaran badan bagian tengah.

Adapun bentuk-bentuk pukulan/tinjuan yang lainnya merupakan pengembangan dan variasi gerakan yang kesemuanya mempunyai sasaran dan manfaat masing-masing.

4. Tendangan (Geri) dibagai atas 5 bagian:

- a. Mae Geri : Tendangan congkel ke depan.
- b. Keage Geri : Tendangan mengangkat ke depan dengan menggunakan sisi kaki bagian luar.
- c. Kekomi Geri : Tendangan menyodok ke belakang dengan menggunakan sisi kaki atau tumit.
- d. Ushiro Geri : Tendangan menyodok ke belakang dengan menggunakan sisi kaki atau tumit.
- e. Mawashi Geri : Tendangan busur atau memutar dengan menggunakan punggung kaki.

Menurut Manurung: Bahwa mawashi geri adalah tendangan busur atau memutar dengan menggunakan punggung kaki, Dalam buku Pedoman Pelajaran Teknik Karate oleh Dewan Guru “Lembaga Karate-Do Indonesia: 1999, diuraikan tentang materi dan tingkatan-tingkatan sabuk latihan karate mulai dari putih, kuning, hijau, biru, coklat, sabuk hitam Dan I (satu) sampai dengan Dan X

(sepuluh).

Untuk tingkat sabuk hijau materi latihannya:

a. Kihon :

- 1). Gedan Barai-Gyaku Tsuki : Maju 5 kali, mundur 5 kali.
- 2). Sambon Tsuki : Maju 5 kali, mundur 5 kali.
- 3). Ude Uke-Gyaku Tsuki : Maju 5 kali, mundur 5 kali.
- 4). Age Uke-Gyaku Tsuki : Maju 5 kali, mundur 5 kali.
- 5). Shuto Uke-Nukite : Maju 5 kali, mundur 5 kali.
- 6). Maegeri Chudan : Maju 5 kali, balik gedan barai.
- 7). Maegeri Jodan : Maju 5 kali, balik gedan barai.
- 8). Kiba Dachi: Di teruskan dengan keage ke kiri-ke kanan masing-masing 3 kali ditambah keage dan kikomi 2 kali berganti-ganti ke kiri ke kanan masing-masing 3 kali.
- 9). Mawashi Geri : maju 5 kali, mundur 5 kali.

b. Kumite :

- 1). Sanbon Kumite : Chudan Tsuki & Jodan Tsuki.
- 2). Ippon kumite : Chudan Tsuki & Jodan Tsuki.

c. Kata : Heian Sandan dan Heian Godan.

Berdasarkan kurikulum dan silabus mata pelajaran karate di SMP Negeri 3 Tatataran maka untuk kelas VII semester I, yang harus diajarkan adalah: a) melakukan teknik dasar kuda-kuda dan langkah; b) merangkai teknik dasar kuda-kuda dan langkah.

Kelas VII semester II: a) melakukan teknik dasar tendangan; b) melakukan teknik dasar pukulan; c) melakukan variasi teknik dasar. Kelas VIII semester I: a) melakukan kombinasi teknik dasar dan tangkisan; b) melakukan gerak berpasangan pukulan dan tangkis. Kelas VIII semester II: a) melakukan

variasi dan kombinasi teknik dasar dengan tepat (gerak memukul, tangkis dan menendang).

### **Metode Latihan Cabang Olahraga Karate**

Untuk mencapai prestasi baik dalam belajar maupun berlatih maka, peranan metode latihan sangat penting. Dari bermacam-macam metode latihan kita harus pandai memilih metode mana yang paling tepat. Sehubungan dengan penulisan makalah ini, maka yang dianggap cocok dalam kegiatan berlatih melatih cabang olahraga karate ini adalah kombinasi dari metode latihan motorik, bagian, dan menyeluruh.

Metode latihan motorik, yaitu melakukan latihan-latihan teknik dengan cara bergerak sebagaimana teknik karate itu harus dilakukan. Metode latihan bagian, yaitu memberikan tahapan-tahapan dari suatu teknik dengan kata lain memberikan materi latihan per bagian, yang kemudian diberikan secara utuh apabila tahapan demi tahapannya telah selesai. Misalnya untuk melatih teknik Mawashi geri, yaitu : tahap pertama karateka disuruh mengangkat kaki setinggi lutut 3-5 x, kemudian putar pinggang 3-5x, kaki tumpu berputar 90°, pada posisi kaki masih di atas maka luruskan tungkai dengan perkenan bola-bola kaki. Metode latihan menyeluruh, yaitu memberikan atau mengajarkan teknik secara utuh. Misalnya untuk teknik Mawashi geri pelatih memberikan tendangan Mawashi geri secara langsung hingga perkenaan pada sasaran. Dalam penerapan metode tidak lepas dengan pemahaman terhadap prinsip-prinsip dasar latihan karate. Prinsip tersebut menurut Kramatmadja: "Bahwa prinsip-prinsip dasar latihan yang harus dimiliki oleh seorang pelatih karate adalah pemanasan tubuh, pendinginan tubuh, multilateral, spesialisasi, metode latihan, berpikir positif, beban lebih (over load), intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, volume latihan, penerapan sasaran."

### Hakikat Tendangan Busur Depan (Mawashi Geri)

Pelaksanaan pelatihan ini dilakukan di sekolah dalam bentuk kegiatan ekstra kurikuler. Materinya sesuai dengan kurikulum sekolah dipadukan dengan kurikulum teknik-teknik dasar gerakan karate dari FORKI. Praktiknya memakai modifikasi prinsip latihan dan belajar olahraga di sekolah. Yang diawali dengan pemanasan selama 15 menit, latihan inti selama 90 menit dan penutup/pendinginan selama 15 menit.

Sebagaimana biasanya kegiatan berlatih melatih bahwa sebelum pelatihan dilakukan upacara, apel kemudian melakukan pemanasan, berlari berganti memimpin latihan di depan. Memperhatikan bahwa materi utama yang perlu dimatangkan adalah pelatihan tendangan busur depan (mawashi geri), maka disiapkan waktu khusus untuk pelatihan tendangan tersebut. Selesai pelatihan diberikan pendinginan, berbaris dan upacara bahwa pelatihan sudah selesai. Pembagian porsi latihan 1) Pelatihan umum materi yang diberikan adalah materi pelatihan sabuk putih dan kuning, 2) Latihan dan melompat di tempat kemudian mengelilingi tempat pelatihan dengan melakukan gerakan-gerakan mulai dari otot besar sampai pada otot kecil sendiri-sendiri dan berpasangan. Pelatihan inti mulanya diberikan secara masal mengenai teknik dasar karate sesuai sabuk, dilakukan secara individu atau kelompok juga ada yang berpasangan, kemudian di berikan kesempatan secara kelompok Sabuk putih dan kuning di sendirikan 3) Berpasangan 4) spesialisasi tendangan busur dilakukan dengan cara maju lima kali 5) spesialisasi tendangan busur di tempat secara sistematis.

Sistematika pelaksanaan latihan tendangan busur depan (mawashi geri) Lima kali maju:



Gambar 1.  
Sikap Kuda-Kuda Gedan Barai

Fase pertama: Sikap kuda-kuda gedam barai yaitu gerakan didahului dengan memalingkan kepala menangkis ke kiri dengan tangkisan tangan kiri ke bawah luar. Kaki kiri di geser ke kiri dengan kuda-kuda tekuk depan posisi (zenkuksu Dachi).



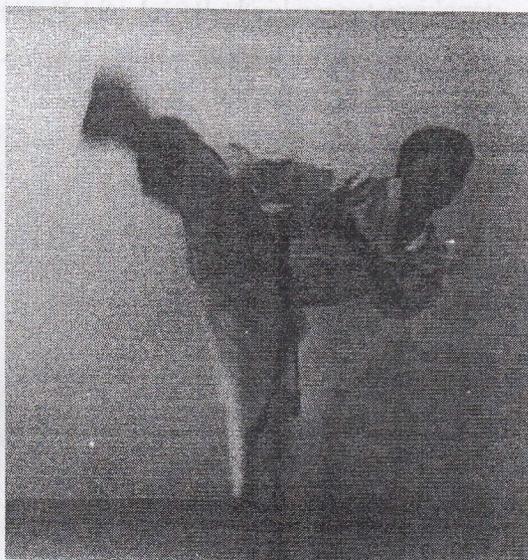
Gambar 2.  
Sikap kumite

Fase kedua kumite: Sikap kedua tangan diletakkan di depan dengan sikap waspada, pandangan lurus ke depan.



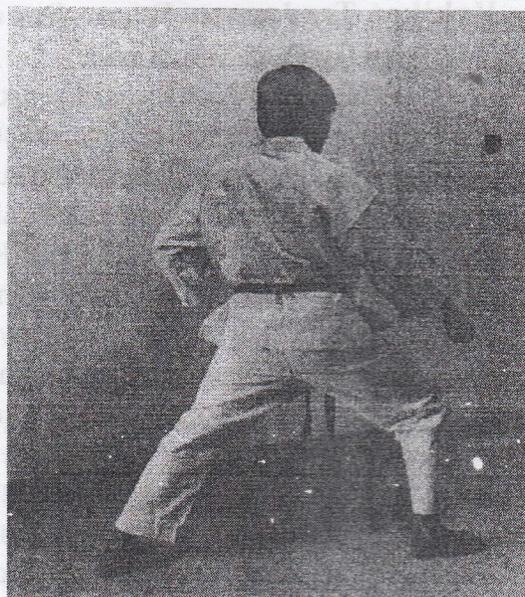
**Gambar 3.**  
Sikap angkat lutut kaki tergantung lemas

Fase ketiga: sikap angkat lutut kaki tergantung lemas pandangan lurus ke depan berat badan berada di tumpuan kaki kiri.



**Gambar 4.**  
Sikap tendangan mawashi geri

Fase keempat: Sikap Tendangan mawashi geri ke daerah sasaran.



**Gambar 5.**  
Sikap sesudah tendangan mawashi geri

Fase kelima: Sikap kaki kanan turun ke depan, posisi serong, tangan posisi kumite. Kaki kiri siap melanjutkan tendangan mawashi geri.

Sistematika pelaksanaan latihan tendangan busur depan (mawashi geri), di tempat.



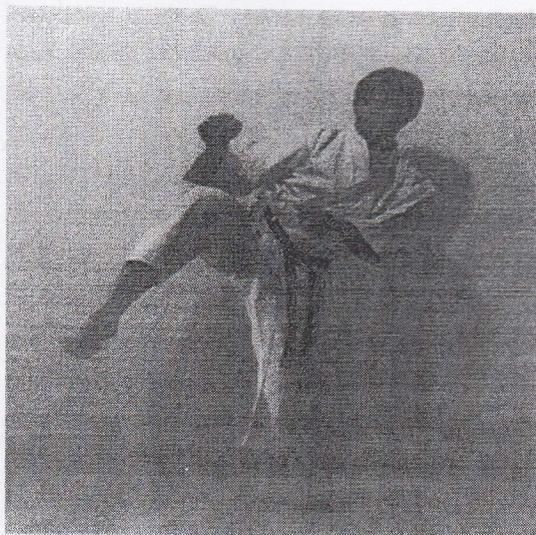
**Gambar 6.**  
Sikap Kuda-Kuda Gedan Barai

Fase pertama: Sikap kuda-kuda gedan barai yaitu gerakan didahului dengan memalingkan kepala menangkis ke kiri dengan tangkisan tangan kiri ke bawah luar. Kaki kiri di geser ke kiri dengan kuda-kuda tekuk depan posisi (zenkutsu dachi).



Gambar 7.  
Sikap kumite

Fase kedua Kumite: Sikap kedua tangan diletakan di depan dengan sikap waspasda, pandangan lurus ke depan.



Gambar 8.  
Sikap angkat lutut kaki tergantung lemas

Fase ketiga: Sikap angkat lutut kaki tergantung lemas, kedua tangan rileks, pandangan lurus ke depan, berat badan bertumpuh di kaki kiri.



Gambar 9.  
Sikap kaki turun ke depan posisi serong kanan

Fase keempat: Sikap Tendangan mawashi geri ke daerah sasaran.



Gambar 10.  
Kembali sikap kumite

Fase kelima: Sikap kaki turun, posisi kembali kumite seperti fase kedua.

### Kesimpulan

Adapun yang menjadi kesimpulan dalam pembahasan karya tulis ini adalah

teoritis mengenai metode pelatihan dengan menggunakan metode motorik, bagian dan keseluruhan, yang dalam pelaksanaan dapat juga dilakukan secara kombinasi berdasarkan kriteria yang sudah disusun oleh guru atau pelatih.

1. Metode latihan motorik, yaitu melakukan latihan-latihan teknik dengan cara bergerak sebagaimana teknik karate itu harus dilakukan.
2. Metode latihan bagian, yaitu memberikan tahapan-tahapan latihan dari suatu teknik dengan kata lain memberikan materi latihan per bagian, yang kemudian diberikan secara utuh.
3. Metode latihan menyeluruh, yaitu memberikan atau mengajarkan teknik secara utuh. Misalnya untuk teknik Mawashi Geri pelatih memberikan tendangan Mawashi Geri secara langsung hingga perkenaan pada target.
4. Materi latihan olahraga di SMP Negeri Tataaran harus disesuaikan dengan kurikulum mata pelajaran di sekolah dan materi latihan dari karate (FORKI).

Dengan menerapkan ketiga metode latihan di atas yang dilakukan secara kombinasi, pelatih memperoleh hasil yang memuaskan dengan diutusnya salah satu siswa untuk mengikuti kejuaraan karate antar pelajar di Jakarta.

#### DAFTAR PUSAKA

- Depdiknas, *Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP*. Jakarta, 2006
- Depdiknas, *Panduan Pengembangan Silabus Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta, 2005
- Harsono, *Prinsip-Prinsip Latihan dan Kondisi Fisik*, Jakarta 1996
- Kramatmaja, Rosiha, *Prinsip Dasar*

*Olahraga Karate*. Jakarta 2008

Lembaga Karate-Do Indonesia, *Pedoman Pelajaran Teknik Karate*, 2005

Manurung, *Pengaruh Latihan Kecepatan Pukulan Tangan Untuk Meningkatkan Pukulan Chudan Tsuki Atlet Karate Dojo Ranting Unima*, 2003,

Midgley, Rud, Cs, *Enslkopedia Olahraga, Dahara Prize*, 1982.

Nala, *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*, Denpasar. 2001

Saputra Yudha M., *Belajar dan Pembelajaran*, Diknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Paroyek Penataran Guru SLTP Setara D-III. 2000.

Simajuntak dan Dinata, *Teknik Dasar Karate*, Cerdas Jaya, Jakarta, 2004.

Tanjung, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Gita Media Pres, Jakarta, 2005.

Utomo Bambang Ali, *Seni Bela Diri dan Filosofot*, PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta 2001