

## PROGRAM LATIHAN PENINGKATAN KEMAMPUAN PUKULAN GYAKU TSUKI PADA ATLET KARATE LEMKARI FBS UNIMA

D. F. Tamunu

Dosen FIK UNIMA

### ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini: Bagaimana pengaruh program latihan yang akan diterapkan pada atlet-atlet karate LEMKARI FBS UNIMA. Tujuan penelitian: untuk mengetahui program latihan kemampuan pukulan *Gyaku Tsuki* pada atlet-atlet karate LEMKARI FBS UNIMA. Sampel penelitian: sesuai dengan tingkatan sabuk; mulai dari sabuk kuning sampai sabuk coklat berjumlah 20 atlet, yang masing-masing 10 atlet kelompok latihan dan 10 atlet kelompok kontrol diambil secara acak. Teknik analisa data: teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik uji t, dengan taraf signifikansi 0,05.

Kata Kunci : Program latihan, *Gyaku Tsuki*

Kegiatan olahraga pada umumnya setiap individu ingin tampil dengan aktif dan serius, sebagai upaya untuk membentuk pribadi yang sehat fisik dan upaya untuk berperan aktif dalam pembangunan. Hal ini disebabkan karena olahraga merupakan aktivitas yang dapat dimanfaatkan untuk membina kesehatan dan kesegaran jasmani. Prestasi di bidang olahraga merupakan indikator untuk menunjukkan karakteristik suatu daerah atau bangsa dalam menjawab tantangan globalisasi di semua bidang saat ini, baik itu di tingkat nasional maupun internasional. Prestasi di bidang olahraga tercermin dari keberhasilan pembinaan tiap cabang atau induk organisasi olahraga ketika menjuarai suatu kejuaraan baik itu di tingkat Pekan Olahraga Daerah (PORDA), Pekan Olahraga Nasional (PON), Sea Games, Asean Games atau Olympiade.

Prestasi cabang olahraga karate dapat dicapai melalui proses pembinaan yang ditunjang oleh berbagai disiplin ilmu yang berkaitan dengan karakteristik cabang olahraga itu sendiri. Menurut Harsono (1988), ilmu yang menunjang teori dan metodologi pelatihan meliputi fisiologis, biomekanika, statistika,

psikologis, tes dan pengukuran, kesehatan olahraga, belajar gerak, ilmu gizi, sejarah dan sosiologi.

Dewasa ini kegiatan olahraga selain diarahkan untuk membina dan meningkatkan kesehatan juga ditujukan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Menyadari hal tersebut, maka untuk meningkatkan prestasi olahraga, pemerintah dan masyarakat Indonesia sedang menggalakkan program untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat daerah maupun nasional, di sini sering kali kita melihat terdapat pada atlet gerakan-gerakan yang tidak sempurna seperti pukulan *Gyaku Tsuki* yang kurang terarah disebabkan kurangnya kemampuan pukulan. Pukulan ini dilakukan pada saat menyerang lawan bahkan dapat dilaksanakan dengan berbagai posisi dan arah sasarannya harus berpusat sehingga dengan mudah melaksanakan serangan terhadap lawan, dalam hal pengumpulan point atau nilai pada suatu pertandingan.

Jelas kiranya bahwa prestasi maksimal seorang atlet karate melalui suatu program latihan baik program jangka pendek maupun program jangka panjang.

Hal ini yang menonjol Nampak pada karateka-karateka LEMKARI FBS UNIMA adalah kurangnya kekuatan pukulan *Gyaku Tsuki* pada saat bertanding, padahal pukulan *Gyaku Tsuki* adalah pukulan andalan yang sangat penting dalam karate yang dapat menghasilkan angka dalam pertandingan. Sehubungan dengan uraian di atas, maka peneliti ingin melihat bagaimanakah program latihan peningkatan kemampuan pukulan dalam pukulan *Gyaku Tsuki* atlet karate LEMKARI FBS UNIMA tahun 2010.

#### **METODE**

Karate adalah seni beladiri yang berasal dari Jepang, seni beladiri ini dibawa masuk ke Jepang melalui Okinawa. Karate pertama kali disebut “Tote” yang berarti Tangan China. Saat karate masuk ke Jepang, Nasionalisme Jepang sedang tinggi-tingginya sehingga Tote (Tangan China) oleh Sensei Gichin Funakoshi diubah dalam kanji Jepang menjadi “Karate” (Tangan Kosong) agar mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Karate terdiri dari dua kata yaitu “Kara” dan “Te”. Kara artinya kosong dan Te artinya tangan, sehingga dapat diartikan Tangan Kosong. (Simanjuntak, 2004).

Karate merupakan suatu ilmu pengetahuan tentang bela diri dengan tangan kosong atau tanpa senjata. Namun demikian karate jangan hanya dipandang sebagai suatu keterampilan teknik pertarungan semata, karena pada hakikatnya karate memiliki makna jauh melebihi sekedar teknik membela diri. Karate adalah suatu cara menjalankan kehidupan yang tujuannya adalah memberi kemungkinan bagi seseorang agar mampu menyadari daya potensi dirinya, baik secara fisik maupun yang berhubungan dengan segi mental dan spiritual. Kalau karate mengabaikan sisi spiritual, maka sisi fisik menjadi kurang bermakna. (Sujoto, 2006).

Unsur-unsur pokok yang sangat diperlukan dalam pembinaan atlet karate haruslah mulai diadakan sejak di perkumpulan – perkumpulan/klub karate, yang meliputi : 1) Pelatih karate yang berkemampuan profesional, 2) Sumber-sumber daya para ilmuwan yang berkemampuan dalam bidang gizi, kesehatan, kejiwaan dan sebagainya, 3) Pembina karate atau pemilik perkumpulan yang berkemampuan baik moril maupun materiil. Bidang Pembinaan PB Forki, (1992:19).

#### **Hakikat Program Latihan**

Pelatihan adalah proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban pelatihan fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat, kesinambungan dan berulang-ulang waktunya (Suharno, 1993). Kemudian Astrand, (1986) mengatakan bahwa pelatihan adalah suatu proses yang sistematis pada kegiatan atau kerja secara kontinyu yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban semakin bertambah secara bertahap atau bergelombang.

Program adalah rancangan mengenai asas-asas (dasar cita-cita) serta usaha-usaha yang akan dijalankan. Program latihan adalah seperangkat kegiatan dalam berlatih yang diatur sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan oleh atlet, baik mengenai jumlah beban latihan maupun intensitas latihannya. (James Tangkudung, 2006 : 45). Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya (Harsono, 1988:101).

Latihan dalam olahraga dilakukan untuk mencapai prestasi maksimal, latihan disusun sedemikian rupa untuk meningkatkan kemampuan fisik keterampilan dan sifat-sifat psikologis agar mampu menerima dan mengatasi kesulitan-kesulitan yang dapat diperoleh dalam latihan.