



**PELATIHAN TEKNIK DASAR KARATE INKANAS RANTING UNIVERSITAS NEGERI
MAKASSAR**

Sudirman¹, Andi Masjaya², Ilham Kamaruddin³, Hezron Alhim Dos Santos⁴, Hasbi Asyhari⁵

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

E-mail: 1sudirman@unm.ac.id

Article History:

Received: 06-10-2023

Revised: 15-10-2023

Accepted: 20-11-2023

Keywords:

Teknik, Dasar, Karate,
Inkanas

Abstract: Program Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman Teknik Dasar Karate di Inkanas Ranting Universitas Negeri Makassar dan memberikan pelatihan kepada mitra mengenai teknik dasar karate. Metode yang dilakukan dalam pengabdian ini dimulai dari persiapan, pemaparan materi mengenai teknik dasar karate, pelatihan gerakan teknik dasar karate, dan evaluasi. Target luaran yang diharapkan dari pengabdian ini yaitu Meningkatnya pengetahuan karateka mengenai teknik dasar karate dengan baik dan benar serta menghasilkan keterampilan melakukan teknik dasar beladiri Karate.

PENDAHULUAN

Perkembangan minat masyarakat terhadap pola hidup sehat mempengaruhi pandangan masyarakat luas tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui pola hidup, pola makan dan olahraga yang teratur. Kepedulian seseorang terhadap kesehatannya dengan mulai mencoba melakukan aktivitas olahraga ringan mulai dari jalan hingga olahraga berat seperti angkat beban. Masyarakat yang dulunya berolahraga karena dipaksa sehat atas penyakit yang diderita atau sebagai “pengisi waktu senggang” namun kini hal tersebut mengalami pergeseran pandangan yaitu olahraga adalah kebutuhan dan gaya hidup mendapat nilai index tertinggi yaitu 90.25% (Tunggal Jati, Prabu Syechalam & Supriyanto, 2021).

Kebanyakan masyarakat melakukannya karena ingin sehat, bugar dan menjaga bentuk tubuh yang ideal. Bahkan beberapa orang memilih jasa personal trainer untuk memenuhi kebutuhan sehatnya. Kebutuhan akan sehat ini bukan hanya dipenuhi oleh orang dewasa saja namun mulai dari anak-anak hingga dewasa. Tidak segan-segan mereka bahkan menggeluti olahraga hingga menjadi profesional. Jika para orang tua memulai olahraga di klub olahraga atau di tempat gym bahkan di kantor tempat mereka bekerja atau melakukan olahraga di lapangan dengan sarana yang disediakan oleh pemerintah. Berbeda dengan anak usia sekolah. Kebutuhan olahraga mereka dilakukan di sekolah melalui pelajaran intrakurikuler dalam hal ini pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai minat dan bakat anak tersebut. Namun, beberapa orang tua memilih untuk mengembangkan bakat anak mereka dengan menambah porsi latihan melalui klub olahraga yang dilatih langsung oleh ahli dengan tujuan prestasi olahraga anak tersebut.



Salah satu cabang olahraga yang menjadi ekstrakurikuler di sekolah yaitu beladiri karate. Cabang beladiri karate menjadi salah satu cabang olahraga yang digemari oleh anak-anak hingga dewasa. Kegemaran anak-anak terhadap beladiri karate terbukti dengan banyaknya pertandingan karate disetiap tahunnya mulai dari tingkat lokal hingga tingkat nasional (Suparyanto dan Rosad (2015, 2020).

Beladiri karate berasal dari kepulauan Okinawa Jepang yang diprkenalkan oleh Funakoshi Gitchin pada tahun 1921. Masuk ke Indonesia pada tahun 1963 diperkenalkan oleh mahasiswa Indonesia yang menyelesaikan studinya di Jepang (Santos, 2016). Dalam beladiri karate ada beberapa gerakan dasar yang disebut kihon yang mana didalamnya terdapat gerakan-gerakan seperti sikap awal berdiri, kuda-kuda, tangkisan, pukulan, tendangan. Selanjutnya gerakan kata' (jurus) dan gerakan kumite (fighter).

Gerakan kata dan kumite merupakan gabungan dari beberapa gerakan dasar (kihon) menjadi rangkaian gerakan indah dalam kata dan menjadi serangan maupun pertahanan dalam kumite. Dalam gerakan karate baik kihon, kata maupun kumite melibatkan sebagian besar komponen fisik dalam olahraga. Gerakan kihon melibatkan beberapa komponen fisik diantaranya kekuatan, kelentukan, keseimbangan, daya ledak, daya tahan dan koordinasi. Sedangkan pada gerakan kata dominan melibatkan komponen fisik kekuatan, kelentukan, keseimbangan dan daya ledak. Gerakan kumite melibatkan komponen fisik seperti kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan, daya tahan, dan koordinasi. Namun demikian, beladiri karate melibatkan semua komponen fisik dalam latihan. Tujuannya tentu saja untuk mendapatkan kualitas gerakan yang sesuai dengan karakteristik cabang beladiri karate.

Selain mendapatkan kualitas gerakan yang baik pada karate membutuhkan Kime untuk melakukan gerakan dalam kihon, kata dan kumite. Kime dipengaruhi oleh pernafasan yang tepat bersamaan dengan kelentukan Pinggang dan daya ledak pada pinggang saat melakukan gerakan. Istilah Kime itu sendiri digunakan pada gerakan-gerakan karate yang memenuhi kriteria seperti memiliki bentuk yang benar, gerakannya yang kuat dan cepat, serta menggunakan perputaran pinggul yang benar (Danardono, 2006). Perputaran pinggul ini kemudian menjadi suatu karakteristik khas dalam melakukan gerakan-gerakan dalam beladiri karate agar bisa menghasikan kime.

Gerakan karate yang mengandung kime merupakan hal wajib dimiliki atlet karate sejak usia pemula. Karateka ini melakukan latihan selama periode waktu tertentu untuk bisa menghasilkan kime yang baik. Semakin cepat karateka menguasai kime maka semakin cepat pula karateka tersebut menguasai gerakan-gerakan yang berkualitas dalam olahraga beladiri karate.

Observasi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti memperlihatkan pelaku atlet karate untuk awal latihan terlihat susah untuk memperlihatkan kime yang benar sesuai karakteristik cabang beladiri karate. Hal ini dikarenakan kondisi otot pinggang yang kurang lentuk. Membentuk kelentukan pada pinggang memerlukan waktu kurang lebih 2 tahun untuk melatih kelentukan para atlet pemula. Keadaan tersebut juga ditenggarai karena belum ada program latihan dan model latihan khusus untuk cabang beladiri karate yang bisa digunakan oleh setiap perguruan guna meningkatkan kelentukan otot bagian pinggang sesuai dengan karakteristik gerak dalam beladiri karate dengan cepat.

Secara umum latihan kelentukan pinggang yang digunakan dalam beladiri karate masih menggunakan latihan umum sama seperti cabang olahraga pada umumnya dan tidak mengkhusus pada kecaboran beladiri karate, latihan kelentukan ini biasanya hanya



digunakan pada awal latihan (peregangan) atau dalam karate disebut taisei. Sedangkan dalam beladiri karate kelentukan diperlukan disemua gerakannya, baik pada gerakan dasar karate itu sendiri maupun gerakan-gerakan saat bertanding. Hal ini membuat penulis ingin melakukan pelatihan teknik dasar karate kepada mitra.

METODE

Metode pelaksanaan sosialisasi Teknik Dasar Karate bagi karateka Inkanas UNM Sulawesi Selatan akan diuraikan sebagai berikut :

1. Metode ceramah dan penyampaian makalah: terutama menyangkut penyampaian materi yang sifatnya teoretik.
2. Demonstrasi: Memberikan contoh kepada para karateka Inkanas UNM untuk mempraktekan berbagai macam materi.
3. Diskusi: Memberi kesempatan bagi peserta untuk bertanya dalam proses pelatihan.
4. Evaluasi: Melihat minat dan kesungguhan peserta dalam mengikuti kegiatan ini

Adapun materi Teknik Dasar Karate yang akan diberikan kepada mitra sebagai berikut :

Teknik karate secara harfiah diartikan sebagai cara yang dilakukan seseorang dalam mengaplikasikan dan mempraktikkan suatu bentuk latihan yang mendasar pada karate dengan tujuan menyempurnakan gerakan dalam olahraga karate.

Kihon secara harfiah berarti dasar atau fondasi. Praktisi karate harus menguasai Kihon dengan baik sebelum mempelajari Kata dan Kumite. Pelatihan Kihon dimulai dari mempelajari gerakan pada pukulan/tendangan (sabuk putih) dan bantingan (sabuk coklat). Pada tahap Dan atau Sabuk Hitam, atlet/siswa dianggap sudah menguasai seluruh kihon dengan baik (Simbolon, 2014:02).

Kata secara harfiah berarti bentuk atau pola. Kata dalam karate tidak hanya merupakan latihan fisik atau aerobik biasa. Tapi juga mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung. Setiap kata memiliki ritme gerakan dan pernapasan yang berbeda. Dalam kata ada yang dinamakan Bunkai. Bunkai adalah aplikasi yang dapat digunakan dari gerakan-gerakan dasar kata (Simbolon, 2014:03).

Kumite secara harfiah berarti "pertemuan tangan". Kumite dilakukan oleh murid-murid tingkat lanjut (sabuk biru atau lebih). Tetapi sekarang, ada dojo yang mengajarkan kumite pada murid tingkat pemula (sabuk kuning). Sebelum melakukan kumite bebas (jiyu kumite) praktisi mempelajari kumite yang diatur (go hon kumite). Untuk kumite aliran olahraga, lebih dikenal dengan kumite shiai atau Kumite Pertandingan. Untuk aliran Shotokan di Jepang, kumite hanya dilakukan oleh siswa yang sudah mencapai tingkat Dan (sabuk hitam). Praktisi diharuskan untuk dapat menjaga pukulannya supaya tidak mencederai kawan bertanding atau sering disebut non-kontek. Untuk aliran "kontak langsung" seperti Kyokushin, praktisi Karate sudah dibiasakan untuk melakukan kumite sejak sabuk biru strip. Praktisi Kyokushin diperkenankan untuk melancarkan tendangan dan pukulan sekuat tangannya ke arah lawan bertanding atau sering disebut Full-kontek Simbolon, 2014:0.



HASIL

Hasil yang ditemukan pada pelaksanaan kegiatan ini akan dijabarkan berdasarkan tahap-tahap pelaksanaannya, berikut penjelasannya

Pada tahap persiapan, pengabdian mempersiapkan peralatan yang digunakan untuk pemaparan materi dan pelatihan gerakan dasar karate. Hal ini dilakukan dengan berkoordinasi dengan mitra untuk ketersediaan sarana dan prasarana yang digunakan untuk kelancaran kegiatan ini. Selanjutnya kegiatan Penyampaian atau pemaparan materi kepada para karateka Inkanas Ranting UNM. Penyampaian materi mengenai Teknik Dasar ini dilakukan dengan metode ceramah guna menyampaikan beberapa hal yang sifatnya teoritik. Materi-materi ini selanjutnya didiskusikan untuk dapat direalisasikan dilingkungan perguruan (Ranting). Pemaparan ini juga melibatkan media seperti modul Teknik Dasar Karate agar menjadi bacaan bagi para karateka Inkanas Ranting Uiversitas Negeri Makassar.



Gambar 1. Pemaparan Teknis Dasar Karate



Gambar 2. Pelatihan Gerakan Dasar Karate

Pengetahuan akan teknik dasar Karate yang telah dipaparkan dengan metode ceramah selanjutnya di praktekkan mengingat teknik beladiri perlu dilakukan dengan baik agar menciptakan gerakan dengan teknik yang baik dan benar. Pada tahap ini karateka dibagi menjadi 3 kelompok dimana masing-masing kelompok akan mendapat giliran melakukan teknik Tangkisan (*Uke*), Pukulan (*Tsuki*), dan Tendangan (*Geri*). Pelatihan gerakan dasar ini dilakukan dengan metode demonstrasi dimana tim pengabdian melakukan dahulu gerakan dasar ini untuk selanjutnya diikuti oleh para karateka Inkanas Ranting UNM.



Gerakan-gerakan teknik dasar ini dilakukan beberapa kali yang selanjutnya dibuka sesi Tanya jawab. Sesi ini bertujuan agar tim pengabdian mengetahui sejauh mana kekurangan yang belum diketahui oleh para karateka. Pelatih di ranting ini juga terlibat dalam diskusi Tanya jawab dalam hal teknik dasar ini.

DISKUSI

Pelaksanaan program kemitraan Karateka ini dilakukan di Inkanas Ranting UNM bertujuan untuk memberikan solusi dari beberapa permasalahan yang telah diidentifikasi pada saat observasi awal. Program ini telah berjalan sesuai dengan rencana sehingga mencapai 95 % target yang telah ditentukan. Adapun Hasil yang telah dicapai dalam program ini yaitu Pemaparan mengenai aturan-aturan dalam melakukan teknik dasar karate merupakan salah satu hal yang penting. Hal ini mengingat bahwa dalam pengembangan teknik dasar Karate dipengaruhi oleh aliran-aliran tertentu yang dalam hal ini Inkanas merupakan aliran Shotokan. Pelatih Inkanas ranting UNM turut hadir dalam pemaparan mengenai teknik dasar Karate yang berdasar pada aliran Shotokan. Edukasi dilakukan oleh tim pengabdian dimaksudkan untuk meKaratekakan teknik dasar Karate baik pada aspek menangkis, memukul, menendang dan kuda-kuda sudah sesuai dengan prinsip Shotokan.

Realisasi dari kegiatan ini memperlihatkan dampak dimana Karateka setempat pemahaman mengenai konsep teknik dasar Karate. Materi mengenai aliran Shotokan diterima baik oleh karateka yang ingin mengembangkan keterampilannya menjadi lebih baik lagi. Pelatih bersama Karateka kemudian menginisiasi pola pelatihan kepada karateka yang kemudian akan diberikan keterampilan-keterampilan tambahan dalam hal melakukan teknik dasar menyerang dan bertahan.

Karateka Inkanas Ranting UNM didampingi oleh tim untuk bisa terampil dalam penguasaan teknik dasar Karate. Karateka telah mengerti untuk penggunaan teknik berdasarkan aliran Shotokan. Karateka juga telah memperoleh Pelatihan penggunaan kuda-kuda yang sesuai untuk setiap gerakan yang sangat bermanfaat untuk mendukung gerakan serangan dan tangkisan. Pelatihan yang dilakukan oleh tim pengabdian terhadap mitra akan memberikan dampak positif yaitu diantaranya akan menciptakan karateka yang baik dalam gerakan sehingga mampu mengembangkan potensi untuk melakukan gerakan Kata dan Kumite .

Pelaksanaan Kegiatan ini memberikan dampak pada terciptanya keterampilan melakukan gerakan dasar baik menyerang, bertahan dan gerakan kombinasi. Adapun faktor pendukung dalam kelancaran kegiatan pelatihan ini yaitu kekompakan Tim Pengabdian, dukungan dari Universitas Negeri Makassar, sambutan yang baik dari Ranting Inkanas UNM, dukungan dari Pengurus Inkanas Ranting Universitas Negeri Makassar. Selain itu juga ditemukan beberapa factor yang menjadi hambatan-hambatan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diantaranya menentukan waktu yang cenderung lambat antara tim pengabdian dan pihak-pihak yang terlibat, ketersediaan Perlengkapan yang mesti ditambah kuantitasnya dikarenakan banyak peserta yang ingin mengikuti kegiatan melebihi target peserta. Namun secara keseluruhan kegiatan ini berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan dari kegiatan pengabdian ini dapat disimpulkan beberapa hal yakni setelah dilakukan pengabdian ini karateka Inkanas Ranting Universitas



Negeri Makassar dapat memahami mengenai pelaksanaan teknik dasar karate dengan baik dan benar. Selain itu karateka Inkanas Ranting Universitas Negeri Makassar memiliki keterampilan dalam melakukan Teknik Dasar Karate secara baik dan benar.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih sebesar-besarnya kepada Rektor Universitas Negeri Makassar (UNM), Dekan FIK UNM dan LP2M atas dukungan, dan bantuannya dalam suksesnya pengabdian kami terutama bantuan ddana berupa PNBP. Terimakasih juga kepada karateka Inkanas Ranting Universitas Negeri Makassar yang bersedia menjadi tempat pelaksanaannpengabdian ini.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Danardono, M. O. (2006). Nomor-Nomor Pertandingan Cabor Karate. *Artikel E-Staff FIK UNY*, 1–15.
- [2] Santos, M. H. Dos. (2016). Pengaruh Metode Latihan Beban Dan Kecepatan Reaksi Tangan Terhadap Kecepatan Pukulan Kizami-Gyaku Tsuki Pada Karateka INKANAS UNM. *Tidak Diterbitkan. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar*.
- [3] Suparyanto dan Rosad (2015. (2020). 濟無No Title No Title No Title. *Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253*.
- [4] Tunggal Jati, Prabu Syechalam & Supriyanto, C. (2021). Perspektif Masyarakat Nganjuk Terhadap Olahraga Sebagai Kewajiban Dan Gaya Hidup. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 09, 65–74..*