

Submitted : 17 Agustus 2020 Accepted : 23 Oktober 2020 Published : 23 Oktober 2020

Kegiatan Latihan Keseimbangan Dan Konsentrasi Pemula Karate Menggunakan Permainan Tradisional

Hariadi¹; Suryansah²

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Hamzanwadi^{1,2}
hariadi@hamzanwadi.ac.id, suryansah@hamzanwadi.ac.id

Abstrak

Olahraga merupakan kebutuhan kehidupan, setiap organ tubuh yang kita miliki membutuhkan ransangan agar peredaran darah dan oksigen dalam tubuh kita berjalan dengan lancar sehingga setiap organ tubuh bekerja sesuai dengan fungsinya, dalam hal ini kami dari Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Hamzanwadi selalu ingin terlibat dalam setiap momen yang bersifat keolahragaan. Melihat pentingnya olahraga bagi kalangan pemuda kami dari Prodi Penjaskesrek mencoba untuk mengembangkan olahraga tidak hanya di bangku perkuliahan saja namun dari Prodi Penjaskesrek ingin membina dan ikut serta dalam memajukan olahraga mulai dari tingkat Dusun sampai ke level Nasional. Minat anak muda pada masa sekarang dalam melakukan kegiatan olahraga semakin berkurang, bahkan lebih dominan menyibukkan diri ke hal yang kurang bermanfaat seperti nongkrong dijalan dan balap-balapan liar. Untuk itu, kami dari Program Study Penjaskesrek melakukan latihan karate dengan pemula yang ada di Karang Taruna Mercusuar Desa Sepit dan kami akan melatih keseimbangan dan konsentrasi para peserta pemula agar setiap pertandingan yang akan diikuti selalau mendapatkan hasil yang diinginkan.

Keyword: Latihan Keseimbangan; Konsentrasi pemula; karate; permainan tradisional

Abstract

Sport is a necessity of life, every organ we have needs stimulation so that the circulation of blood and oxygen in our bodies runs smoothly so that every organ of the body works according to its function, in this case we are from the Department of Physical Education, Health and Recreation, FKIP Hamzanwadi University always want to be involved in every sporting moment. Seeing the importance of sports for our youth, from the Penjaskesrek Study Program try to develop sports not only in lectures, but from the Penjaskesrek Study Program want to foster and participate in advancing sports starting from the Hamlet level to the National level. The interest of young people nowadays in doing sports activities is decreasing, they are even more dominant to busy themselves with less useful things such as hanging out on the streets and wild racing. For that, we from the Penjaskesrek Study Program do karate exercises with beginners at the Sepit Village Mercusuar Youth Organization and we will train the balance and concentration of the novice participants so that every match that will be followed always gets the desired result.

Keyword: balance exercise; Beginner's concentration; karate; traditional game

PENDAHULUAN

Setiap gerakan yang ada di bela diri karate membutuhkan keseimbangan ketika melakukan gerakan. Setiap gerakan dibeladiri karate memiliki nama tersendiri, salah satu contoh pukulan lurus dinamakan *Giako tsyuke* Tanpa ada keseimbangan antara kaki dan gerakan tangan maka posisi tubuh tidak tetap karena tidak memiliki keseimbangan pada saat melakukan pukulan. Jadi setiap pukulan maupun gerakan kaki yang dilakukan harus memiliki keseimbangan. Keseimbangan sendiri dapat dirasakan pada saat posisi kuda-kuda pada kaki seimbang. Menurut Brian J. Sharkey (2003: 169) Keseimbangan dapat ditingkatkan melalui partisipasi dalam olahraga dan variasi gerakan yang dicoba, khususnya ketika masih kecil. Jadi keseimbangan dapat dilatih dengan melakukan berbagai bentuk gerakan sehingga setiap gerakan dapat dilkaskan dengan mudah sesuai dengan persendian yang ada pada organ tubuh yang melakukan gerakan. Karate merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang membawa nama baik Bangsa Indonesia di level Nasional bahkan Internasional, salah satu atlet andalan Bangsa Indonesia adalah Umar Syarif yang sering menyumbang medali emas. Karate merupakan olah tubuh karena setiap gerakan yang ada digerakan karate anggota tubuh ikut bergerak, pernyataan ini bisa kita lihat dari seni yang ada di cabang olahraga karate.

Pada saat mempelajari seni dari karate atlet harus mampu memusatkan pikiran dan selalu focus pada setiap gerakan. Apabila ada diantara pemula yang tidak memperhatikan gerakan yang diperagakan oleh seorang pelatih maka akan merasa kesulitan untuk mengingat setiap gerakan yang akan dilakukan. Untuk itu, sangat penting bagi pemula untuk selalu konsentrasi pada setiap gerakan yang diajarkan oleh seorang pelatih. Konsentrasi sendiri dapat dibentuk melalui sering melakukan latihan, memperhatikan gerakan yang diajarkan, serius melakukan gerakan yang diperagakan dan sering mengulangi dari setiap gerakan yang sudah dilakukan.

Selain itu, kita sebagai pemula harus mampu untuk menguasai diri dari rasa malas, cepat mengeluh hal yang semacam ini yang merusak konsentrasi pemula untuk latihan. Oleh sebab itu sangat penting bagi pemula sebelum melakukan gerakan harus melakukan pemanasan. Menurut Joan M. Nelson (2001: 5) menyatakan, pemanasan dan pendinginan merupakan hal yang diperlukan dalam bela diri, seperti dalam kegiatan fisik dan olahraga lainnya. Jadi setiap akan melakukan aktifitas latihan maka harus didahului dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan agar setiap gerakan yang dilakukan tidak akan menyebabkan cedera.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) akan dilaksanakan di beladiri karate Inkanas *Dojo Osinabu* Karang Taruna *Mercusuar* Desa Sepit Kecamatan Keruak Kabupaten Lombok Timur. Kegiatan ini akan dilaksanakan oleh Dosen yang ada di Prodi Penjaskesrek FKIP Universitas Hamzanwadi yang bekerjasama dengan pelatih Karate Inkanas *Dojo Osinabu*. Adapun jadwal program kegiatan yang akan dilaksanakan.

Submitted : 17 Agustus 2020 Accepted : 23 Oktober 2020 Published : 23 Oktober 2020

Tabel 1. Jadwal kegiatan pelaksanaan karate

No	Periodesasi	Jenis Kegiatan	Volume Latihan	Ket.
1	Rabu Persiapan I	Latihan Gerak Dasar kuda-kuda 1. Zenkotsu Dachi 2. Kokutsu Dachi 3. Kiba Dachi	1. 40 menit/1set 2. 40 menit/1set 3. 40 menit/1set	
2	Kamis Persiapan II	1. Permainan Lari Tarompang 2. Permainan Tarik Tambang 3. Permainan Batok Kuda	1. 40 menit/1set 2. 40 menit/1set 3. 40 menit/1set	
3	Jumat Persiapan Khusus	1. Menggabungkan gerak dasar kuda-kuda dengan permainan	1. 120 menit/1set	

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gerak Dasar Karate

Sebelum melakukan kegiatan yang akan dilaksanakan, kami dari pelatih memberikan pengarahan terhadap pemula yang ikut latihan beladiri karate apa yang perlu harus diperhatikan, dilakukan, dan dipersiapkan sampai dampak bahaya ketika gerakan yang dilakukan tidak sesuai dengan apa yang menjadi gerak dasar yang sesuai dengan aturan dalam beladiri karate.



Gambar 1. Gerakan persiapan

Kemudian setelah pengarahan serta harapan yang sudah diberikan oleh pelatih maka dilanjutkan dengan melakukan pemanasan. Kenapa harus melakukan pemanasan? karena setiap gerakan yang berat yang kita akan laksanakan yang menyangkut masalah aktivitas fisik maka sangat perlu untuk melakukan pemanasan, supaya tidak terjadi cedera.



Gambar 2. Gerakan Pemanasan

Setelah pemanasan selesai maka kegiatan selanjutnya melaksanakan kegiatan sesuai dengan program yang sudah dilakukan. Pertama semua peserta latihan diajarkan gerak dasar karate Inkanas yakni kuda-kuda Zenkotsu Dachi, dimana berat

Submitted : 17 Agustus 2020 Accepted : 23 Oktober 2020 Published : 23 Oktober 2020

badan terletak di kaki bagian depan dan gerakan kaki selebar dengan bahu.



Gambar 3. Gerakan Zenkotsu Dachi

Setelah kuda Zenkotsu Dachi di peragakan, kemudain dilanjutkan ke kuda-kuda Kiba dachi. kuda- kuda ini dilakukan dengan kaki terbuka lebar denga titik poros terletak di tengah badan, apabila berat badan tidak di letak pada posisi tengah maka kekuatan kuda-kuda tidak akan seimbang.



Gambar 4. Gerakan Kiba Dachi

Setelah kuda-kuda Kiba Dachi sudah dilakukan kemudian dilanjutkan ke

Submitted : 17 Agustus 2020 Accepted : 23 Oktober 2020 Published : 23 Oktober 2020

kuda-kuda Kokutsu Dach, pada kuda – kuda Kokutsu Dach sendiri berat badan terletak pada kaki bagian belakang.



Gambar 5. Gerakan Kokutsu Dach

Permainan Tradisional Permainan Bakiak

Permainan ini dilakukan dengan alat yang masih sangat tradisional yakni Papan, Karet, dan paku, semua ini disatukan menjadi satu sehingga menyerupai seperti sandal. Permainan ini dinamakan permainan lari bakiak dan orang Lombok menyebutnya dengan sandal raksasa. Melalui permainan ini gerak dasar karate seperti kuda-kuda *Zenkotsu Dach* dapat dilatih untuk tetap menjaga keseimbangan dan konsentrasi.



Gambar 6. Gerakan Permainan Bakiak

Permainan Batok Kuda

Permainan tradisional ini sangat sederhana baik dari segi peralatan yang digunakan. Adapun alat yang digunakan seperti Batok Kelapa dan Tali. permainan ini dilakukan dengan sendiri namun sangat butuh perjuangan untuk menyelesaikan sampai ke finis. melalui permainan ini kita dapat melatih keseimbangan dan sangat membutuhkan konsentrasi sehingga dengan permainan batok kuda ini kita dapat melatih kuda-kuda Kiba Dachi.



Gambar 7. Gerakan Permainan Batok Kuda

Permainan Tarik Tambang

Permainan tarik tambang sudah sering dilakukan di tingkat pedesaan bahkan sampai perkotaan. Permainan ini sering dijadikan perlombaan saat hari kemerdekaan bahkan hari besar Islam. Namun kebanyakan orang belum bisa untuk mengkombinasikan permainan ini dengan beberapa gerakan latihan ke cabang olahraga, melalui gerakan pertahanan tarik tambang bisa melatih keseimbangan dan konsentrasi pada kuda-kuda Kokutsu dachi.



Gambar 8. Gerakan Permainan Tarik Tambang

KESIMPULAN

Melalui program latihan untuk meningkatkan keseimbangan dan konsentrasi pada pemula yang ikut latihan beladiri karate sangat diperlukan untuk meningkatkan perhatian yang lebih kontinyu dalam latihan sehingga memperoleh hasil yang sesuai dengan keinginan. Semoga apa yang kami lakukan (PKM) mendapatkan apresiasi dan berguna untuk pemula binaan Karang Taruna Marcesuar Desa Sepit.

DAFTAR PUSTAKA

- Brian J. Sharkey, 2003. *Kebugaran & Kesehatan*. Pt. Rajakrafindo. Jakarta
- Fratiwie, A. G. I., Suratmin, S. P. M., & Kardiawan, I. K. H. (2015). Pengaruh Pelatihan Three Corner Drill Dan Dot Drill Terhadap Kelincahan Atlet Karate Kumite Usia 14-16 Tahun Dojo Mahakerti Jembrana Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 3(1).
- Hadjarati, H. (2008). *Pembinaan Klub Olahraga Karate Di Kota Gorontalo* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Joan M. Nelson, 2001. *Latihan Beladiri Peraktis*. Pt. Rajakrafindo Persada. Jakarta
- Kadarman, A., Ariani, L. P. T., & Muliarta, I. W. (2015). Pengaruh Pelatihan Lateral Cone Hops Dan Hurdle Hops Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Karate Kumite Klub Tri Yudha Sakti Di Kecamatan Sukasada Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 3(1).
- Saraswati, I. A. A. A. O., Suryada, I. G. A. B., & Suryada, I. G. A. B. (2018). Pusat Pelatihan Karate Di Denpasar, Bali. Penerapan Tema Neo Vernacular Pada Rancangan Bangunan. *Jurnal Arsitektur Universitas Udayana*, 6(2).

ABDI POPULIKA

Vol. 01 No. 2, Oktober 2020, Hal. 44-52

E-ISSN : 2721-9844

Submitted : 17 Agustus 2020 Accepted : 23 Oktober 2020 Published : 23 Oktober 2020

Tumbal, M. L. (2011). Perbandingan Front Cone Hops Dan Lateral Cone Hops Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pada Olahraga Karate. *Jurnal Health And Sport*, 2(1).