

Pelatihan Seni Bela Diri Karate Teknik Zenkutsu Dachii pada Siswa SMP Negeri 1 Karawang Barat

Ajat Rukajat¹, Totoh Tauhidin Abas², Iwan Nugraha Gusniar³

^{1,2,3} Universitas Singaperbangsa Karawang

ajat.rukajat@staff.unsika.ac.id¹, totoh.tauhidin@fkip.unsika.ac.id²,

iwan.nugraha@ft.unsika.ac.id³

Abstract

Karate menjadi sebuah aktivitas olahraga dan seni bela diri yang diminati dan bahkan diajarkan kepada siswa di SMP Negeri 1 Karawang Barat. Kendati demikian pada aspek kuda-kuda, siswa masih mengalami kesulitan dan perlu pelatihan intensif. Untuk itu diadakan pelatihan yang berfokus pada teknik kuda-kuda depan (zenkutsu dachi) yang merupakan dasar dalam seni bela diri karate. Pelatihan diadakan sebanyak 5 pertemuan melibatkan 22 siswa. Melalui pelatihan, siswa diajarkan pengetahuan dasar, kegunaan dan metode kuda-kuda depan yang benar. Pelatihan dilaksanakan secara fun learning. Hasilnya menunjukkan siswa merasakan pengalaman belajar pelatihan karate dengan cara yang menyenangkan dan terfokus. Dengan melatih kuda-kuda secara rutin dan berkelanjutan mampu meningkatkan skill siswa. Selain itu siswa juga menjadi semakin kolaboratif di antara peserta, memiliki kemandirian, kedisiplinan, sikap tanggung jawab dan kesadaran melakukan aktivitas yang bermanfaat dan menyehatkan tubuh sesuai kebutuhan perkembangan dan belajar mereka.

Keywords: *Pelatihan, Karate, Zenkutsu Dachii*

Abstract

Karate has become a sport and martial art activity that is in demand and is even taught to students at SMP Negeri 1 Karawang Barat. However, in the aspect of horses, students still have difficulties and need intensive training. For this reason, training is held that focuses on the front stance technique (zenkutsu dachi) which is the basis of the martial art of karate. The training was held in 5 meetings involving 22 students. Through training, students are taught the basic knowledge, uses and methods of the correct front stance. The training is carried out in a fun learning manner. The results show that students experience the karate training learning experience in a fun and focused way. By training the horses on a regular basis and continuously can improve the skills of students. In addition, students also become more collaborative among participants, have independence, discipline, an attitude of responsibility and awareness to carry out activities that are beneficial and healthy for their bodies according to their development and learning needs.

Keywords: *Training, Karate, Zenkutsu Dachii*

PENDAHULUAN

Seni bela diri merupakan sebuah hasil cipta, rasa, karsa dan karya manusia yang timbul sebagai upaya dalam mempertahankan atau membela diri (Firdaus & Hazrati, 2013). Bela diri dikenal pula sebagai sistem pertarungan menyerang dan bertahan dengan tangan kosong maupun menggunakan senjata (Ahmad & Diana, 2013). Seni bela diri memiliki beragam manfaat bagi mereka yang melakonimya diantaranya adalah menjaga stamina tubuh agar tetap fit, meningkatnya kecerdasan kognitif, meningkatkan keseimbangan tubuh, meminimalisir resiko terjatuh, perlindungan dari gagal organ, menjadikan lebih lincah, dan membentuk tubuh yang ideal (Herdiyanto, 2020).

Di Indonesia, pembelajaran seni bela diri lazim diajarkan di sekolah-sekolah dalam bentuk pembelajaran ekstrakurikuler dan adapula dalam bentuk pendidikan informal. Karate

menjadi salah satu ilmu seni bela diri yang diajarkan dalam bentuk ekstrakurikuler kepada siswa SMP Negeri 1 Karawang Barat. Tujuan diselenggarakannya kegiatan ekstrakurikuler karate adalah untuk mendorong potensi dan perkembangan serta bakat yang dimiliki siswa. Selain itu kegiatan karate menumbuhkan kedisiplinan, sikap saling menghormati, semangat sportifitas, dan akuntabilitas dalam pengambilan keputusan (Weni Syafrinetti et al., 2021), maka tak heran karate pun menjadi kegiatan ekstrakurikuler yang cukup diminati para siswa. Namun kendala yang dialami oleh instruktur atau mentor adalah program Latihan yang belum terstruktur sehingga siswa mengeluhkan kurangnya waktu Latihan dan berdampak pula pada teknik yang dikuasai (Fahroraazi et al., 2020).

Dari sisi siswa, Gap yang terjadi di kalangan pelajar adalah seni bela diri seperti karate terkadang dikaitkan dengan aktivitas kekerasan. Tayangan televisi acapkali menayangkan bela diri sebagai sebuah aksi unjuk kemahiran yang berujung dan menjerus pada kekerasan, sehingga memunculkan miskonsepsi yang keliru mengenai seni bela diri karate. Bahkan jika dikaji secara mendalam sebagian pelajar ada yang mempelajari bela diri bertujuan untuk mengunggulkan diri (Nge-Jago) di hadapan siswa lain. Padahal karate dapat menjadi Latihan fisik yang menyenangkan tanpa harus melakukan kekerasan. Dengan bimbingan mentor yang baik bahkan karate dapat membantu mengatasi masalah kesehatan, mengarahkan perilaku pelajar, dan mengurangi tindak kekerasan di kalangan pelajar (Firdaus & Hazrati, 2013). Dengan demikian ekstrakurikuler karate dapat membantu dan mengarahkan siswa melakukan aktivitas positif yang berguna bagi diri dan lingkungannya.

Sebagai sebuah ilmu seni bela diri, karate penting diajarkan kepada siswa remaja. Aktivitas fisik merupakan masalah kesehatan utama bagi semua. Para peneliti bahkan meyakini bahwa mereka yang tidak banyak bergerak berada pada resiko gangguan kesehatan yang lebih tinggi. Sebuah penelitian menemukan kurangnya aktivitas fisik selama masa kanak-kanak, remaja dan dewasa awal dapat dikaitkan dengan masalah kesehatan masa depan seperti penyakit kardiovaskular, obesitas, dan kanker (Qasim et al., 2014). Partisipasi olahraga pada masa remaja merupakan salah satu faktor penentu untuk menjalani kehidupan yang aktif selama masa dewasa dan bukti yang berkembang menunjukkan bahwa aktif ketika muda dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik di kemudian hari (Styriak et al., 2020).

Berdasarkan penjelasan di atas, tim dosen Universitas Singaperbangsa Karawang melaksanakan sebuah pengabdian kepada masyarakat (PkM) melalui pelatihan bagi siswa agar mampu memahami teknik dasar, tujuan dan manfaat mempelajari seni bela diri karate. Melalui Pelatihan yang benar dan terbimbing diharapkan siswa mampu mengarahkan diri dan menjadikan kegiatan karate sebagai sebuah aktivitas positif yang membantu mereka mengembangkan potensi, kecerdasan, keterampilan dan kesehatan.

METODE

Metode pelatihan dipilih dalam kegiatan Pengabdian kepada masyarakat (PkM) (Sudarwati et al., 2020). Pelatihan adalah sebuah proses pendidikan dan pengajaran yang bersifat jangka pendek dengan menggunakan serangkaian prosedur yang sistematis untuk mengubah perilaku dan keterampilan sesuai tujuan yang diharapkan (Naidah & Yanti, 2017). Pada kegiatan PkM ini pelatihan ditujukan mengarahkan siswa melakukan aktivitas positif, karena sebagaimana kita ketahui bersama generasi remaja saat ini sangat akrab bahkan ketergantungan dengan gadget. Mereka kurang melaksanakan aktifitas fisik yang membantu mereka meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial emosi, dan kreativitas mereka. Pelatihan difokuskan pada teknik kuda-kuda depan (zenkutsu dachi) yang merupakan dasar dalam seni bela diri karate yang dapat menunjang perkembangan keterampilan bela diri di tahapan selanjutnya.

HASIL DAN DISKUSI

Program PkM ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Karawang Barat, beramat di Jl. Sukarja Jayalaksana, RT.03/RW.25, Nagasari, Kec. Karawang Baru., Kabupaten Karawang, Jawa Barat 41312. Subjek pelatihan adalah siswa yang rutin dan konsisten mengikuti

ekstrakurikuler karate sebanyak 22 orang siswa. Pelatihan ini dilaksanakan 5 kali pertemuan dikarenakan pembatasan sosial di masa pandemic. Selama pelatihan diterapkan protocol kesehatan sebagaimana mestinya. Sebelum memulai Latihan siswa di cek suhu tubuh, mencuci tangan, menggunakan masker, dan menjaga jarak selama latihan.

Pada pertemuan pertama sebagai tahap pengenalan, siswa diberikan materi pengetahuan mengenai teknik dalam bela diri karate. Karate sebagai sebuah cabang ilmu bela diri memiliki beberapa teknik yang diajarkan dan dipraktikan seperti teknik kuda-kuda, teknik pukulan dan teknik tangkisan. Sementara itu Purwantoro (Rozi, 2021) mengungkapkan terdapat 3 teknik utama yang harus dipelajari oleh pada karateka yaitu: 1) dasar (Kihon), 2) jurus (Kata), dan 3) bertarung (Kumite).

Pada pertemuan ke dua siswa mempelajari pengetahuan tentang kihon dan mempraktikan dachi/kuda-kuda dasar. Kihon merupakan tahap dasar dalam bela diri karate yang wajib dikuasai oleh karateka. Kihon sendiri terbagi ke dalam beberapa tehnik mencakup teknik bentuk tangan dan kaki, (dachi) teknik berdiri atau kuda-kuda, (uke) teknik tangkisa, (tsuki) teknik pukulan, dan (geri (teknik tendangan) (Darmalis, 2017). Nampak sebagian besar siswa melakukan dachi dengan cara yang belum sesuai atau belum tepat sehingga kuda-kuda kurang mampu mempertahankan performa dan kekuatan. Siswa kemudian diberikan informasi bahwa dachi laksana sebuah pondasi rumah, apabila penguasaan kihon baik maka akan mempermudah dan mengefiensiakan latihan Kata dan Kumite (Purba, 2015).

Pada pertemuan ketiga, siswa dilatih melakukan dachi dengan lebih intensif. Hasilnya terdapat peningkatan efektivitas kuda-kuda yang dilakukan siswa. Siswa umumnya sudah melakukan posisi dan bentuk kuda-kuda dengan benar meski ada satu atau dua siswa yang masih memerlukan bantuan. Pada pelatihan kali ini berfokus pada peltihan kihon dachi yaitu pelatihan dasar teknik kuda-kuda. Siswa diberikan pengetahuan dasar bahwa kuda-kuda adalah komponen dasar dan paling penting bagi para atlet karate ataupun yang hendak mengembangkan keterampilannya dalam bela diri bahkan kuda-kuda merupakan salah satu komponen penilaian (Rozi, 2021). Siswa diberikan cara melatih performa dan komposisi tubuh yang baik guna menunjang bentuk dan kekuatan kuda-kuda secara sempurna (Chaabène et al., 2012). Tak hanya itu, siswa juga diperingatkan agar memperhatikan nutrisi dan menjaga pola hidup sehat untuk menunjang performa gerakannya (Gloc et al., 2012)..

Pada pelatihan ke empat dan kelima, pelatihan berfokus membimbing dan melatih siswa pada teknik kuda-kuda depan (zenkutsu dachi) yang merupakan dasar dalam seni bela diri karate (Rozi, 2021). Siswa diajarkan kuda-kuda yang umum digunakan dalam aktivitas karate. Pada tahap awal siswa dilatih kuda-kuda dasar yaitu melakukan sikap berdiri dengan kaki terbuka (Hachiji Dachi). Siswa berdiri dengan salah satu kaki di depan sebagai tumpuan. Lutut depan ditekuk dengan tulang punggung lurus sedangkan jarak antara kaki dan pinggul turun sehingga titik berat badan berada di depan dengan perbandingan 4:6 . Dalam melakukan kuda-kuda zenkutsu dachi, antar kaki memiliki jarak harus kurang lebih 80 cm, kaki depan agak berputar sedikit ke dalam sementara kaki bagian belakang berputar ke depan sehingga ke dua kaki (kiri dan kanan) akan menghadap ke arah yang sama (Lisowska et al., 2017).

Sebagian siswa peserta latihan menanyakan tujuan dan alasan mereka melakukan latihan kuda-kuda dengan salah satu kaki sebagai tumpuan. Alasannya antara lain karena posisi kaki sebagai tumpuan akan mempengaruhi kekuatan dan durasi melaksanakan kuda-kuda. Bahkan hasil penelitian menyebutkan bahwa dengan melakukan kuda-kuda depan (zenkutsu dachi) dengan baik akan menunjang pergerakan baik kecepatan gerak untuk melakukan serangan ataupun bertahan dan mundur menangkis. Posisi ini juga mempengaruhi kecepatan memukul, di mana kecepatan pukulan yang tinggi sangat dibutuhkan dalam melumpuhkan lawan. Dari penjelasan tersebut siswa Nampak lebih mampu memahami tujuan, manfaat, dan fungsi kuda-kuda depan (zenkutsu dachi) bagi perkembangan keterampilan seni bela diri karate.

Pelatihan dilaksanakan dengan metode fun learning, dimana siswa melakukan latihan dengan cara yang menyenangkan dan memotivasi. Aktifitas fisik siswa juga meningkat dan mereka merasakan kondisi fisik yang lebih baik dengan berlatih karete secara intensif. Siswa

merasakan pengalaman belajar pelatihan yang membuat mereka secara mandiri mampu membangkitkan potensi dan kompetensinya sehingga meningkatkan keterampilan seni bela diri sesuai tujuan yang diharapkan bahwa melampaui ekspektasi. Temuan dari pelatihan adalah, dengan melatih kuda-kuda secara rutin dan berkelanjutan mampu meningkatkan kolaboratif di antara peserta, kemandirian, kedisiplinan, sikap tanggung jawab dan kesadaran melakukan aktivitas yang bermanfaat sesuai kebutuhan belajar mereka.

Kesimpulan

Karate merupakan sebuah olahraga seni bela diri yang cukup populer dan diajarkan sebagai ekstrakurikuler bagi siswa di SMP Negeri 1 Karawang Barat. Teknik teknik kuda-kuda depan (zenkutsu dachi) yang merupakan dasar dalam seni bela diri karate diajarkan kepada siswa melalui pelatihan karate diadakan kepada siswa selama 5 pertemuan. Melalui pelatihan siswa memperoleh pengetahuan dan pengalaman belajar melakukan kuda-kuda depan (zenkutsu dachi) yang dapat menunjang pergerakan baik kecepatan gerak untuk melakukan serangan ataupun bertahan, mundur menangkis, dan kecepatan memukul. Aktifitas fisik siswa juga meningkat dan mereka merasakan kondisi fisik yang lebih baik dengan berlatih karate secara intensif. Siswa merasakan pengalaman belajar pelatihan karate dengan cara yang menyenangkan dan terfokus. Dengan melatih kuda-kuda secara rutin dan berkelanjutan mampu meningkatkan kolaboratif di antara peserta, kemandirian, kedisiplinan, sikap tanggung jawab dan kesadaran melakukan aktivitas yang bermanfaat sesuai kebutuhan belajar mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., & Diana, R. (2013). Partisipasi Dalam Beladiri Karate Dan Agresifitas Anak Di Institut Karate-Do Indonesia (INKAI). *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1).
- Chaabène, H., Hachana, Y., Franchini, E., Mkaouer, B., & Chamari, K. (2012). Physical and physiological profile of elite karate athletes. *Sports Medicine*, 42(10), 829–843. <https://doi.org/10.2165/11633050-000000000-00000>
- Darmalis. (2017). *Mengenal KARATE SHOTOKAN*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Fahrora, F., Simanjuntak, V. G., & Supriatna, E. (2020). Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Peserta Didik Ekstrakurikuler Karate. *Jurnal Pendidikan Dan ...*, 1–8. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/40277>
- Firdaus, & Hazrati, I. L. (2013). Pengenalan Seni Bela Diri Pada Anak-Anak Dan Remaja Desa Untuk Menambah Aktivitas Positif Pada. *Seri Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 77–81. <http://journal.uin.ac.id/ajie/article/download/7854/6804>
- Gloc, D., Plewa, M., & Nowak, Z. (2012). The effects of kyokushin karate training on the anthropometry and body composition of advanced female and male practitioners. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 3(1), 63–71. <https://doi.org/10.5604/20815735.1047650>
- Herdiyanto, A. (2020). *Latih Tubuh dan Mental, Ini 7 Manfaat Belajar Bela Diri Pencak Silat*. IDN TIMES. <https://www.idntimes.com/health/fitness/abraham-herdiyanto/latih-tubuh-dan-mental-ini-7-manfaat-belajar-bela-diri-pencak-silat/7>
- Lisowska, A., Ogurkowska, M. B., & Gabryelski, J. (2017). Analysis of the occurrence of musculoskeletal pain in Shotokan karate kata athletes. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 2(8), 77–82. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0010.8672>
- Naidah, & Yanti. (2017). *Pengaruh Pelatihan terhadap Kinerja Karyawan Pada PT Pelabuhan Indonesia Iv (Persero)*. 13(2), 102–112.
- Purba, P. H. (2015). Pembelajaran Kihon Dalam Olahraga Karate. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(2), 57–64.
- Qasim, S., Ravenscroft, J., & Sproule, J. (2014). The effect of Karate practice on self-esteem in young adults with visual impairment: A case study. *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology*, 14(SPEC. ISS.), 167–185.
- Rozi, F. (2021). Analisis Teknik Dasar Kuda-kuda Zenkutsu Dachi Pada Beladiri Karate. *Fair Play : Indonesian Journal of Sport*, 1(1), 7–12.

- Styriak, R., Billman, M., & Augustovicova, D. (2020). Karate agility: The new competition category for children's physical development with very high test/re-test reliability. *Ido Movement for Culture*, 20(3), 32–37. <https://doi.org/10.14589/ido.20.3.5>
- Sudarwati, Bagus, Cantika, Cikal, Choirul, Fully, Hafid, Hanung, Lukiyanto, Rizal, & Sylvia. (2020). *Jurnal BUDIMAS Vol. 02, No. 01, 2020. 02(01)*, 43–49.
- Weni Syafrinetti, Liza, & Haris, F. (2021). Dampak Ekstrakurikuler Karate Terhadap Pendidikan Karakter. *Jurnal Stamina*, 4(6), 260–265.