

# **PRINSIP-PRINSIP DASAR OLAH RAGA KARATE**

*OLEH :  
ROSI H KRAMATMADJA*

## **I. PENDAHULUAN**

Karate sebagai salah satu cabang olah raga prestasi, tak luput dari perkembangan IPTEK Olahraga, meski belum bisa dilakukan secara menyeluruh tentang IPTEK olah raga ini, masih banyaknya kendala yang ditemui, sebagai contoh misalnya belum meratanya penyebaran IPTEK Olah raga baik ke tingkat Pengda Forki maupun Perguruan, sehingga masih banyaknya metode konvensional yang masih terpaku dengan sistem pembinaan yang tradisional bahkan sangat panatik dengan sistem yang ortodok .

Sistem tradisional yang masih kental terasa adalah pada sistem latihan yang tidak berpegang pada prinsip-prinsip dasar olah raga prestasi dengan benar. Tidak jarang seorang pelatih ingin menambah porsi latihan anak didiknya dengan menambah durasi latihan, tanpa memperhatikan kualitas latihan, intensitas, skill kontrol dan lain-lain, sehingga hasil yang didapat dari latihan kurang nyata keberhasilannya.

Bagaimana prinsip latihan karate yang benar menurut IPTEK Olahraga ? apa dan bagaimana kualitas latihan serta intensitas latihan ?

## **II. PEMBAHASAN**

Latihan atau training adalah : suatu proses berlatih yang sistematis, yang dilakukan secara berulang-ulang, dan kian hari makin bertambah bebannya. ( Harsono ).

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

**Prinsip-prinsip dasar yang harus dimiliki seorang pelatih diantaranya :**

### **2.1. Pemanasan Tubuh**

Pemanasan Tubuh atau warming up atau pada Olah raga karate sering disebut Taisho, dilakukan sebelum latihan inti, tujuan dari pemanasan itu sendiri adalah :

- a. *Atlet lebih siap secara fisik dan psikis* untuk melakukan gerakan – gerakan inti baik dalam bentuk KIHON, GOHON, KATA maupun KUMITE.
- b. Karena secara fisik atau psikis atlet merasa sudah siap, maka karateka *lebih sedikit kemungkinan terjadinya cedera*.
- c. Karateka akan lebih mudah *melakukan koordinasi* gerakan-gerakan yang kompleks.

Sistematika pemanasan tubuh yang baik, pada dasarnya sama , tergantung kondisi pada saat dilapangan artinya situasional. Secara umum pemanasan diawali dengan stretching atau peregangan atau pemanasan statis, kemudian diawali dengan pemanasan dinamis dengan cara merenggut-renggutkan atau menghentak-hentakan bagian tubuh yang hendak kita panaskan sehingga merangsang otot-otot besar untuk beraktifitas. Sering kali dilanjutkan dengan joging. Atau wind-spint. Tetapi apabila dilapangan kurang pas dengan sistematika diatas bisa dirubah dengan susunan sebaliknya, tetapi harus hati-hati, karena apabila langsung dikejutkan dengan tugas gerak yang dihentak, kaget, kecepatan dll, akan cedera yang berakibat fatal.

Tidak kalah pentingnya adalah pendinginan tubuh atau cooling down, yang dilakukan pada saat akhir latihan. Cooling down atau pendinginan ini bertujuan agar tidak terjadi pengendapan asam laktat atau asam susu yang menyebabkan kekakuan otot, dan kesakitan otot pada keesokan harinya. Pendingin sangat bertolak belakang sekali dengan pemanasan, karena tidak terjadi lagi gerakan yang dihentak-hentak tetapi bersifat merilekskan otot dan sendi.

## 2.2. Multilateral

Multilateral atau menyeluruh adalah mamberikan materi latihan secara keseluruhan atau secara umum bentuk-bentuk teknik yang akan dilatihkan pada satu season itu. Misalnya seorang pelatih setelah pemanasan memberikan teknik-teknik KIHON sebelum akhirnya ke latihan inti baik latihan KATA maupun latihan KUMITE.

Adapun prinsip Multilateral ini juga bisa diterapkan pada sistem pembinaan terhadap seorang atlet. Seorang anak akan lebih baik jika tidak terlalu dini untuk memilih satu cabang olahraga tertentu ( kecuali senam ), dengan kata lain berikanlah pengalaman gerak sebanyak-banyaknya kepada seorang anak dari berbagai cabang olah raga, sebelum difokuskan pada satu cabang olah raga. Demikian pula dengan seorang Karateka muda usia, idealnya belum bisa difokuskan untuk memilih satu nomor spesialisasinya (KATA atau KUMITE)

Untuk menjadi seorang pemain KATA atau KUMITE, berikanlah kepadanya pengalaman gerak sebanyak mungkin tentang teknik KIHON, KATA maupun KUMITE, untuk kemudian kita arahkan kepadanya sesuai dengan kemampuan gerak, postur tubuh dan yang tidak kalah penting adalah peluang.

Disinilah pelatih harus jeli serta dituntut kesabaran agar tidak tergesa-gesa ingin menuai hasil dari Karateka binaannya, dalam arti tidak mengharapkan prestasi prematur sehingga memberikan latihan dengan potong kompas, yang akibatnya prestasi pada masa *golden age* tidak tercapai.

### 2.3. Spesialisasi

Berbanding terbalik dengan prinsip Multilateral, spesialisasi akan diberikan kepada seorang Karateka jika menurut pandangan pelatih sudah cukup untuk diberikan program spesialisasi. Hal mana tujuan Karateka yang kita latih sudah lebih jelas arahnya, yaitu untuk menjadi seorang pemain Kumite atau untuk menjadi seorang pemain KATA, setelah melalui pase multilateral yang dianggap cukup. Penerapan prinsip spesialisasi pada anak-anak atau karateka muda harus hati-hati dan dengan pertimbangan yang cerdikserta selalu berpedoman dari cukupnya prinsip multilateral diterapkan.

Spesialisasi juga bisa diartikan mencurahkan segala kemampuan, baik fisik maupun psikis pada satu teknik andalan, atau jurus andalan (TOKUI)

### 2.4. Metode Latihan

Beberapa metode latihan yaitu :

- a. Metode latihan *motorik*, yaitu melakukan latihan-latihan teknik dengan cara bergerak sebagaimana teknik karate itu harus dilakukan.
- b. Metode latihan *nir-motorik*, yaitu melakukan latihan –latihan teknik dengan cara tidak bergerak, dengan kata lain melatih dalam bentuk membayangkan atau *memvisualisasikan*. Namun metode ini saja tidaklah cukup jika tidak dibarengi dengan gerakan latihan "*motorik*", *BMC (brain MuscleConnection)*. *Nirmotorik* akan berhasil jika kita mampu membayangkan gerakan-gerakan teknik dengan jelas atau dapat terlihat pada bayangan kita secara nyata, serta kita dapat mengoperasikan mengenai gerakan yang dimaksud, dengan demikian kita bisa memperoleh dimensi kognitif, bisa diambil dari gerakan teknik yang benar baik video kita sendiri maupun membayangkan teknik yang benar yang pernah dilihat sebelumnya.

- c. Metode 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<sup>0</sup>, pada posisi kaki masih diatas maka luruskan tungkai dengan perkenaan bola-bola kaki.....dst.
- d. Metode menyeluruh, yaitu memberikan atau mengajarkan teknik secara utuh. Misalnya untuk teknik Mawashi geri pelatih memberikan tendangan Mawashi geri secara langsung hingga perkenaan pada target.
- e. Metode menciptakan stres yang tiba-tiba dan tanpa diduga-duga sebelumnya. Misalnya didatangkan karateka yang sering menjadi rekannya, atau disparing dengan yang jauh lebih berat dari badannya, pemain KATA harus main KUMITE atau sebaliknya (tanpa menimbulkan resiko yang berarti).
- f. Latihan *isolasi*, yaitu Karateka harus berlatih tanpa disaksikan langsung oleh senpainya atau senseinya. Maksud dari latihan itu untuk mempersiapkan Karateka agar mandiri, karena situasi demikian akan ia hadapi pada saat pertandingan. Latihan demikian sangat penting juga agar seorang Karateka tidak terlalu bergantung pada pelatih.
- g. Latihan dengan simulasi, yaitu memberikan materi latihan dengan permainan seperti pada saat bertanding misalnya dengan memberikan nilai terlebih dahulu pada lawan atau sebaliknya. Atau diciptakan kondisi sedemikian rupa agar menyerupai pertandingan sesungguhnya.

## 2.5. Berfikir Positif

Tidak jarang seorang Karateka melakukan dengan hati yang berat, tidak bersemangat, tidak *mood* hal ini disebabkan oleh karena "*inner speaking*" nya tidak mendukung. Padahal mereka sebenarnya mampu untuk menanggung suatu beban latihan yang berat dari perkiraan semula.

Misalnya seorang Karateka trauma hari "Rabu" karena latihan hari Rabu adalah latihan fisik, sehingga setiap kali latihan hari Rabu akan datang, maka badan terasa panas, mual, sakit kepala, pegal-pegal, tak jarang hingga menggigil dsb. Kondisi seperti ini sebenarnya bisa kita lawan

dengan iner speakingnya yang positif. Misalnya :..... saya bisa, .....saya mampu, .....saya yakin.....kondisi saya fit, .....dsb” Karena kebiasaan-kebiasaan seperti inilah yang akan muncul pada saat bertanding nanti.

## 2.6. Beban Lebih (Over Load)

Prinsip beban lebih atau *over load* atau *progresive resistance*, yaitu prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang semakin berat. Seorang Karateka harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban yang lebih berat dari pada yang mampu dilakukannya saat itu.

Sebagai contoh, Seorang Karateka melakukan latihan Mawashi geri tanpa turun kaki, pada minggu-minggu pertama 30x, minggu kedua 40x, minggu keempat 50x, .....dst.

Pada awal latihan teknik Mawashi geri tentu akan terasa sangat berat dilakukannya, seperti halnya tendangan dengan 30x pada minggu pertama akan sama beratnya dengan tendangan Mawashi Geri pada minggu ke sekian dengan 100x tendangan. Dengan demikian pembebanan yang kian meningkat akan sejalan dengan kemampuan otot serta system dengan fungsi Faal lainnya.

Setiap bentuk latihan, baik latihan teknik, fisik, taktik, dan mental harus berpedoman pada prinsip beban lebih ini. Jika beban latihan terlalu ringan, artinya beban latihan seorang Karateka dibawah kemampuan sesungguhnya, maka berapa lamapun ia berlatih, betapa sering pun berlatih, prestasinya tidak akan meningkat. Dengan kata lain latihan harus bisa menyeluruh bahkan melebihi ambang rangsang seorang Karateka.

Akan tetapi perlu juga kita perhatikan agar tidak timbul cedera dan *over training*, beban berat tersebut harus berada pada batas – batas kemampuan atlet untuk mengatasinya. Jka beban terlalu berat pun perkembangan tidak akan terjadi.

## 2.7. Intensitas Latihan

Latihan dikatakan intensif jika : latihan-latihan yang dilakukan memacu jantung masuk pada zona latihan. Sebagai tolak ukur menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovascular, kita dapat menerpkan teori Katch dan Mc Ardle, yaitu :

- a. Menghitung denyut nadi maksimal (DNM) caranya :  $220 - \text{UMUR}$

- b. Intensitas latihan, bagi orang yang bukan atlet tentukan intensitas antara 70% - 85% dari DNM. Untuk atlet 80% - 90% dari DNM, dengan kata lain rumus intensitas latihan atlet adalah  $220 - \text{UMUR} \times 80\%$  s.d 90%. Untuk Karateka elit biasanya sampai 100 ahkan 110 %.
- c. DNL (Denyut Nadi Latihan) dipertahankan selama 45 – 120 menit.

Contoh :

Karateka A berusia 20 tahun, akan melakukan latihan untuk untuk olahraga prestasi pada suatu season latihan. Maka karateka A, akan dikatakan latihan secara intensif jika menyentuh ambang rangsang lathan yaitu pada zona sebagai berikut :

$$220 - 20 \text{ tahun} \times 80 \% = 160 \text{ denyut/menit}$$

$$220 - 20 \text{ tahun} \times 90 \% = 180 \text{ denyut/menit}$$

Karateka A harus berlatih intensif antara DNL 160x s.d 180x/ menit . DNL ini harus dipertahankan selama 45-120 menit.

Jika pelatih akan memberikan waktu untuk beristirahat kepadanya maka berikannlah istirahat aktif dengan berjalan, atau mengerakkan anggota badannya, dan harus diketahui yang lainnya, dan harus diketahui pula bahwa latihan intensif memberikan latihan hingga DN (Denyut Nadi) 120x/menit. Sehingga seorang Karateka A jika DN istirahatnya sudah 120x/menit, maka segeralah untuk melanjutkan kembali latihannya.

## 2.8. Kualitas Latihan

Kualitas latihan sebaiknya ditekankan sejak awal sekali latihan, misalnya seorang pelatih ingin melatih teknik Mawashi Geri, maka tunjukanlah terlebih dahulu bentuk teknik tersebut dengan benar. Berikanlah kesempatan kepada Karateka kita untuk mengulang-ulang teknik yang benar tersebut, sehingga menjadi suatu rangkaian gerak yang continue dan terjadi otomatisasi motorik untuk teknik tersebut.

Jika bentuk teknik Mawashi Geri yang kita harapkan sudah benar, maka tingkatkanlah bentuk-bentuk latihan tersebut agar lebih intensif. Dengan kata lain kualitas harus lebih diutamakan dari pada intensitas. Sering kali latihan sudah intensif, sudah menguras tenaga, bahkan latihan agar dikatakan intensif maka latihan keras pun dilakukan, hal ini akan kurang efektif hasilnya jika tidak memperhatikan kualitas latihannya.

Dengan demikian sebenarnya bagaimana suatu bentuk latihan itu akan dikatakan berkualitas ?

Beberapa ciri latihan berkualitas, yaitu :

- a. Latihan atau dril-dril yang diberikan pelatih kepada KOHAINYA, adalah benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan seorang Karateka tersebut. Misalnya : Karateka A memiliki teknik tokui / andalan serangan rofel atau beruntun, maka pelatih hendaklah memberikan dril-dril yang sesuai dengan kebutuhan Karateka A, jangan memberikan dril-dril serangan tunggal. Namun demikian sebagai bentuk dari variasi latihan, tidak menutup kemungkinan untuk tetap memberikan teknik-teknik lain diluar teknik andalan atau *Tokuinya*. Contoh lain ketika seorang pelatih KATA akan mendrill KATA andalan atau KATA Tokuinya yaitu Unshu, maka drill lah Kata Unshu sebagai Kata Andalan, sehingga latihan itu akan lebih bermanfaat bagi yang dilatihnya.
- b. *Koreksi yang tetap dan konstruktif* selalu diberikan sesegera mungkin ketika Karateka melakukan kesalahan teknik. Sehingga kesalahan itu tidak menjadi "*handicaping habit*" atau kebiasaan salah. Sebagai contoh misalnya seorang Karateka yang akan melakukan teknik Gyaku Tsuki, dengan cara menarik terlebih ke belakang, sebelum tangan aktif yang akan dipakai untuk melakukan pukulan. Segeralah diperbaiki agar tidak menjadi kebiasaan.
- c. Berikan pengawasan yang teliti dan lebih detail terhadap suatu teknik yang benar. Jika terjadi kesulitan dilapangan pada seorang pelatih yang tidak bisa memberikan teknik yang benar, maka pelatih bisa meminta bantuan seorang Karateka yang telah menguasai teknik itu atau bisa menunjukannya dengan memutar video.

Tidak kalah pentingnya adalah kebiasaan seorang pelatih yang ingin memberikan waktu latihan pada durasi yang lebih lama, dengan harapan latihan akan berhasil. Hal ini kurang efektif jika dibandingkan dengan latihan pada durasi yang bermanfaat. Jika berlangsung terlalu lama dan terlalu melelahkan maka harus diantisipasi kemungkinan Karateka akan mengalami kejenuhan, memandang setiap latihan adalah penyiksaan, sehingga hari-hari berikutnya dipandang sebagai sesuatu yang tidak bisa dinikmati lagi.

## 2.9. Variasi Latihan

Latihan-latihan yang dilakukan secara terus menerus, yang dilakukan secara benar, yang dilakukan pada kurun waktu tertentu, latihan yang dilakukan dengan intensif dan sungguh-sungguh, seringkali

menimbulkan kebosanan berlatih atau *Boredom*. Perasaan ini akan terjadi pada Karateka di level manapun. Perasaan ini akan menyebabkan latihan menurun, motivasi berlatih juga menurun bahkan harus diwaspadai kondisi ini akan menyebabkan atlet kehilangan kemampuan, jika dibiarkan maka tidak menutup kemungkinan prestasipun akan menurun.

Seorang pelatih dituntut untuk lebih jeli menanggapi keadaan ini. Sehingga tanpa mengurangi tujuan dari satu bentuk latihan, maka berikanlah latihan tersebut dengan model atau cara yang lain. Misalnya pelatih ingin memberikan latihan kecepatan tangan, tidak selalu dengan teknik cudan stuki, tapi berikan berikan bentuk latihan pendukung misalnya dengan menggunakan bola basket dan lakukan teknik cestpass secepat-cepatnya, baik berpasangan maupun dipantulkan kedinding.

Misalnya untuk melatih daya ledak teknik maegeri, tidak selalu harus dengan teknik maegeri tetapi berikanlah latihan dengan bentuk fisik pendukung untuk teknik tersebut misalnya : pliometrik, yaitu loncat satu kaki, dua kaki dengan berbagai variasi. Contoh lain pelatih akan memberikan latihan peningkatan kondisi fisik dengan materi lari. Jika lari dilakukan didalam ruangan dengan waktu 15 menit, otomatis akan menimbulkan kebosanan pada Karateka yang sedang berlatih, maka lakukanlah dengan bentuk latihan yang lain seperti fertlek, cross country atau lari di alam terbuka. Selain bentuk-bentuk latihan seperti itu dilakukan dengan gembira, juga akan lebih segar serta akan memberikan kesan kepada Karateka, bahwa latihan tidak cepat cape, padahal latihan tersebut lebih intensif dan lebih padat. Hal lain beberapa komponen kondisi fisik terlatih secara bersamaan antara lain daya tahan umum, kekuatan, koordinasi gerak, kecepatan, serta unsur-unsur lainnya.

## 2.10. Volume Latihan

Volume latihan, lebih mendekati pada hal-hal yang berhubungan dengan banyaknya, lamanya suatu teknik atau latihan fisik itu dilakukan. Misalnya seorang pelatih ingin melatih Karatenya suatu teknik atau drill agar terjadi otomatisasi gerak, maka cenderung melatih teknik teknik tersebut dengan berulang-ulang, suatu gerakan hingga jumlahnya ratusan kali. Demikian halnya dengan melatih fisik , misalnya seorang Karateka harus lari mengelilingi lapangan sepak bola sebanyak 10 x atau 25 x atau harus berlari selama satu jam.

Disini terlihat bahwa volume lebih berhubungan dengan sesuatu yang dilakukan dengan *banyak* atau *waktu yang lama*. Tetapi tidak berlaku kedua-duanya pada satu season latihan.

## 2.11. Penerapan Sasaran

Pada dasarnya orang memiliki sasaran atau target dalam tujuan hidupnya. Demikian pula dengan pelatih, atlet dan pengurus. Pada kurun waktu tertentu sasaran telah ditetapkan dengan tujuan jangka pendek, jangka-menengah dan jangka panjang. Mengapa sasaran ini perlu diterapkan ?

- a. Sasaran perlu ditetapkan agar dapat membangkitkan motivasi baik bagi pelatih, maupun bagi Karateka yang kita latih.
- b. Karena ada suatu yang dituju, ada sesuatu yang diharapkan, serta mental pelatih maupun Karateka yang dilatih merasa wajib, dan terikat untuk mencapai sasaran tersebut.
- c. Jika sasaran tersebut tercapai bukan hanya Karateka yang kita latih yang akan bangga, tetapi pelatih, pengurus dan pihak-pihak terkait akan merasa bangga. Dan dengan suatu keberhasilan tertentu akan mendorong untuk meraih sukses yang lebih tinggi .

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam menetapkan sasaran :

- a. Harus ditetapkan dengan jelas sasaran untuk jangka pendek, jangka menengah dan jangka panjang.
- b. Sasaran harus spesifik dan dapat diukur seobjektif mungkin
- c. Sasaran harus cukup berat untuk dicapai namun realistis serta masih dalam batasan kemampuan atlet untuk dicapai.
- d. Sasaran sebaiknya ditetapkan bersama oleh pelatih dan atlet, sehingga diketahui dan terbuka
- e. Sasaran ditetapkan secara tertulis
- f. Sasaran sebaiknya menekankan pada keberhasilan melakukan suatu keterampilan dan bukan pada hasil melakukan keterampilan.  
Contoh : pada waktu melakukan serangan, jangan difokuskan pada hasil mencapai target, melainkan pada kesempurnaan teknik.

## Kepustakaan

Ardle, W., et.al.1986. *Exercise Ohysiology, Energy, Nutrition and Human Performance*, Lea and Febiger, Philadelphia.

Arnheim, D., and Klasfs, E., 1981. *Modern Principles of Athletic of Training*, The C.V. Mosby Company, London

Bompa, T. And Carmichael. 1990. *Periodesation of Training for Long term Athletics Success*, Australia Olympic Commite

Bompa, T. 1990. *Theory and Methodology of Training*, Second Edition, Kendall and Hunt Publishing Company, Dubugue, Iowa

Costill, D., and Wilmore, J. 1994. *Physiology of Sport and Exercise*, Human Kinetics, USA

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*, Tambak Kusuma , Jakarta