



**STUDI EVALUASI PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER  
KARATE DI SMA N 1 SLAWI, SMA N 2 SLAWI, DAN  
SMA N 1 BOJONG SUMBANGSIHNYA TERHADAP  
PRESTASI KARATE PELAJAR  
DI KABUPATEN TEGAL**

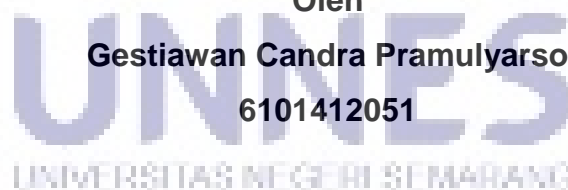
**SKRIPSI**

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh

**Gestiawan Candra Pramulyarso**

**6101412051**



**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2016**

## ABSTRAK

Gestiawan Candra Pramulyarso. 2016. **Studi Evaluasi Pembinaan Ekstrakurikuler Karate di SMA N 1 Slawi, SMA N 2 Slawi, dan SMA N 1 Bojong Sumbangsihnya Terhadap Prestasi Karate Pelajar di Kabupaten Tegal**. Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi / Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: 1. Drs. Endro Puji P., M.Kes. 2. Dr. Imam Santosa M. Si.

Kata Kunci : **Studi Evaluasi, Pembinaan, Ekstrakurikuler, Karate**

Latar belakang masalah yaitu belum tercapainya hasil prestasi maksimal untuk karate pelajar di kabupaten tegal. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana pembinaan ekstrakurikuler karate di SMA N 1 Slawi, SMA N 2 Slawi dan SMA N 1 Bojong. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana pembinaan ekstrakurikuler karate di SMA N 1 Slawi, SMA N 2 Slawi dan SMA N 1 Bojong .

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Metode analisis yang digunakan adalah metode deskriptif prosentase. Tahap penelitian ini meliputi tahap pralapangan, tahap pekerjaan lapangan, dan tahap analisis data. Metode pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, kuesioner, dan dokumentasi. Sumber informan penelitian ini sebanyak 55 orang yang terdiri dari wakil kepala sekolah, pembina ekstrakurikuler karate, guru PJOK, pelatih, dan atlet. Objek dalam penelitian ini adalah atlet, pelatih, sarana dan prasarana, struktur organisasi, serta pendanaan. Pemeriksaan keabsahan data dengan cara triangulasi sumber. Analisis data dengan cara *data reduction, data display, dan conclusion*.

Hasil penelitian menunjukkan kekurangan pada pembinaan karate sehingga prestasi karate pelajar di Kabupaten Tegal kurang maksimal. Pada aspek atlet tidak ada seleksi atlet. Kemudian pada aspek pelatih menunjukkan program latihan yang disusun belum terlaksana. Selain itu masih ada pelatih yang belum memiliki sertifikat resmi pelatih. Sarana dan prasarana karate belum menunjang prestasi atlet. Pada aspek organisasi yang menunjukkan bahwa pengelolaan organisasi belum maksimal. Bahkan ada sekolah yang belum memiliki organisasi khusus. Aspek terakhir yaitu pendanaan. Dana yang tersedia bagi ekstrakurikuler karate belum dapat menunjang kegiatan-kegiatan karate. Dengan melihat hasil dari penelitian dapat dikatakan pembinaan ekstrakurikuler karate di tiga sekolah yang menjadi tempat penelitian dalam kategori kurang dan perlu adanya upaya untuk memperbaiki hal tersebut.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah pembinaan ekstrakurikuler karate di tiga sekolah belum maksimal. Hal tersebut berpengaruh terhadap prestasi atlet karate Kabupaten Tegal. Dalam beberapa tahun terakhir prestasi karate Kabupaten Tegal menurun khususnya mulai tingkat karesidenan. Saran yang peneliti berikan untuk sekolah dan pelatih adalah agar dapat memperbaiki sistem pembinaan ekstrakurikuler karate. Saran untuk atlet adalah agar lebih fokus dan meluangkan waktu untuk berlatih. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai pembinaan prestasi karate di Kabupaten Tegal.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan. Apabila pernyataan penulis tidak benar penulis bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang,  
Peneliti

2016

UNN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



Gestiawan Candra Pramulyarso  
6101412051

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul " Studi Evaluasi Pembinaan Ekstrakurikuler Karate di SMA N 1 Slawi, SMA N 2 Slawi, dan SMA N 1 Bojong Sumbangsihnya Terhadap Prestasi Karate Pelajar di Kabupaten Tegal"

Disusun oleh:

Nama : Gestiawan Candra Pramulyarso

NIM : 6101412051

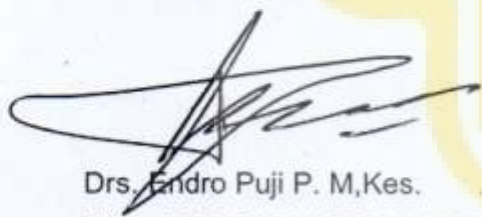
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah disahkan dan disetujui serta selanjutnya dapat dilanjutkan untuk dipertahankan di hadapan sidang panitia penguji skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.....

Oleh:

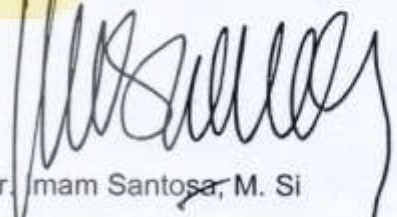
Pembimbing Utama



Drs. Endro Puji P. M, Kes.

NIP. 19590315 198503 1 003

Pembimbing Kedua



Dr. Imam Santosa, M. Si

NIP. 19690529 200112 1 001

# UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Menyetujui,  
Ketua Jurusan PJKR



Drs. Mugyo Hartono, M. Pd

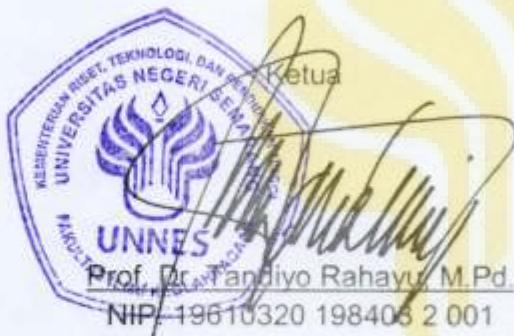
NIP. 19610903 198803 1 002

27/9 2016

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Gestiawan Candra Pramulyarso NIM 6101412051 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul studi evaluasi pembinaan ekstrakurikuler karate di SMA N 1 Slawi, SMA N 2 Slawi, dan SMA N 1 Bojong sumbangsihnya terhadap restasi karate pelajar di Kabupaten Tegal telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada *28 October 2016*.

Panitia Ujian,



Dewan Penguji,

1. Dr. Tommy Scenyoto, S.Pd., M.Pd. (Penguji 1)  
NIP. 19770303 200604 1 003

2. Drs. Endro Puji P. M.Kes.  
NIP. 19590315 198503 1 003

3. Dr. Imam Santosa, M.Si.  
NIP. 19690529 200112 1 001

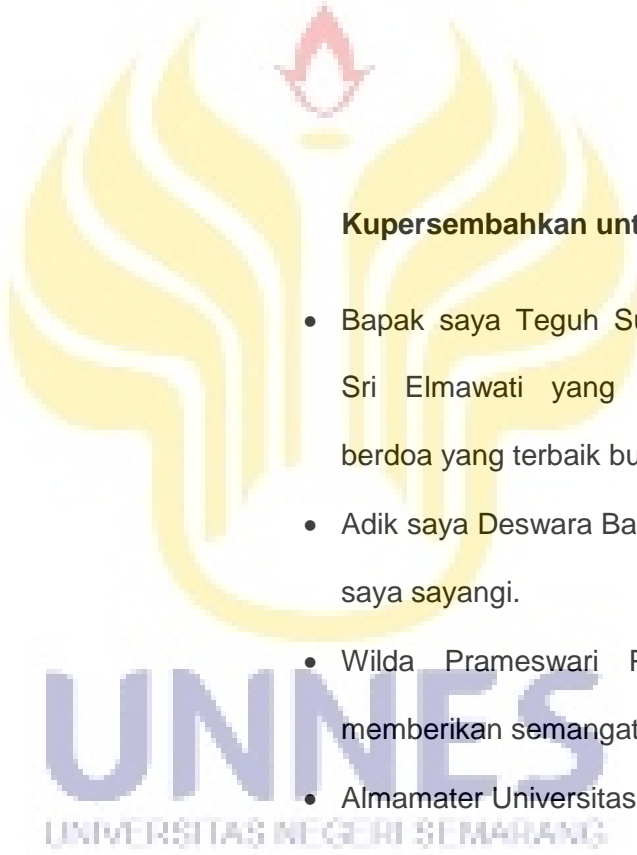
(Penguji 2)

(Penguji 3)

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

### Moto :

- “Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan mereka sendiri ” (Q.S Ar-Ra’d : 11)
- “*All the impossible is possible for those who believe!*” (Penulis)



### Kupersembahkan untuk :

- Bapak saya Teguh Susilo dan Ibu saya Sri Elmawati yang senantiasa selalu berdoa yang terbaik buat saya.
- Adik saya Deswara Bayu Pambagyo yang saya sayangi.
- Wilda Prameswari Putri yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
- Almamater Universitas Negeri Semarang.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya skripsi yang berjudul : “Studi Evaluasi Pembinaan Ekstrakurikuler Karate di SMA N 1 Slawi, SMA N 2 Slawi, dan SMA N 1 Bojong Sumbangsihnya Terhadap Prestasi Karate Pelajar di Kabupaten Tegal”, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan. Selama pembuatan skripsi penulis mendapat banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, maka dari itu penulis haturkan banyak terimakasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis memperoleh pendidikan formal di Unnes.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan rekomendasi penelitian sehingga ini dapat terlaksana.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan kepada penulis selama menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
4. Drs. Endro Puji P. M.Kes. Selaku Dosen Pembimbing utama yang selalu memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Dr. Imam Santosa, M.Si. Selaku Dosen Pembimbing kedua yang selalu memberikan pengarahan serta diskusi dalam penyusunan skripsi.
6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan terutama Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang.

7. Dra. Mimik Supriyatin. M.M. Selaku kepala SMA Negeri 1 Slawi dan SMA N 2 Slawi yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Slawi dan SMA N 2 Slawi.
8. Heris Samekto, S.Pd. M.M. Selaku kepala SMA Negeri 1 Bojong yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Bojong.
9. Wakil Kepala sekolah, pembina ekstrakurikuler karate, guru PJOK, pelatih ekstrakurikuler karate dan atlet karate di SMA N 1 Slawi, SMA N 2 Slawi, dan SMA N 1 bojong yang memberikan kesempatan pada penulis untuk melakukan penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi dan belum dapat penulis sebut satu persatu.

Atas segala do'a dan bantuannya kepada penulis, semoga amal dan bantuan yang telah diberikan mendapatkan berkah yang melimpah dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan berguna bagi pembaca pada umumnya.



Penulis



## DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1    Latar Belakang Masalah .....	1
1.2    Fokus Masalah .....	5
1.3    Pertanyaan Penelitian.....	6
1.4    Tujuan Penelitian.....	6
1.5    Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1    Kajian Pustaka.....	8
2.1.1    Studi Evaluasi.....	8
2.1.1.1    Tujuan dan Manfaat Studi Evaluasi .....	8
2.1.2    Pembinaan .....	9
2.1.2.1    Program Pembinaan.....	9
2.1.3    Kurikulum .....	15
2.1.3.1    Intrakurikuler.....	16
2.1.3.2    Kokurikuler.....	16
2.1.3.3    Ekstrakurikuler.....	16
2.1.4    Faktor Pendukung Olahraga Prestasi .....	18
2.1.4.1    Atlet .....	18
2.1.4.2    Pelatih .....	19
2.1.4.3    Fasilitas (Sarana dan Prasarana) .....	23
2.1.4.4    Organisasi .....	25
2.1.4.5    Pendanaan .....	27
2.1.4.6    Program Latihan .....	28
2.1.5    Bela Diri.....	32
2.1.5.1    Falsafah Bela Diri .....	32
2.1.5.2    Tujuan dan Manfaat Bela Diri.....	33
2.1.6    Karate.....	35

2.1.6.1	Pengertian Karate.....	35
2.1.6.2	Teknik Dasar ( <i>Kihon</i> ).....	36
2.1.6.3	Pertandingan Karate.....	40
2.2	Kerangka Konseptual.....	42

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1	Pendekatan Penelitian.....	43
3.2	Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	43
3.3	Sumber dan Wujud Data.....	44
3.4	Populasi.....	44
3.5	Instrumen dan Metode Pengumpulan Data.....	45
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	45
3.5.2	Metode Pengumpulan Data.....	47
3.5.2.1	Observasi (Pengamatan).....	47
3.5.2.2	Wawancara.....	47
3.5.2.3	Kuisisioner (Angket).....	48
3.5.2.4	Metode Dokumentasi.....	48
3.6	Pemeriksaan Keabsahan Data.....	48
3.6.1	Triangulasi Data.....	48
3.7	Analisis Data.....	49
3.7.1	Analisis Deskriptif Presentase.....	49
3.7.2	Reduksi Data.....	50
3.7.3	Penyajian Data.....	51

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1	Hasil Penelitian.....	52
4.1.1	Atlet.....	52
4.1.2	Pelatih.....	60
4.1.3	Sarana dan Prasarana.....	66
4.1.4	Organisasi.....	72
4.1.5	Pendanaan.....	77
4.2	Deskripsi Hasil Rekap Kueisioner.....	81
4.2.1	Presentase Hasil Keseluruhan Angket Manajemen Sekolah SMA N 1 Slawi.....	82
4.2.2	Presentase Hasil Keseluruhan Angket Pelatih SMA N 1 Slawi.....	83
4.2.3	Presentase Hasil Keseluruhan Angket Siswa SMA N 1 Slawi.....	84
4.2.4	Presentase Hasil Keseluruhan Angket Manajemen Sekolah SMA N 2 Slawi.....	86
4.2.5	Presentase Hasil Keseluruhan Angket Pelatih SMA N 2 Slawi.....	87
4.2.6	Presentase Hasil Keseluruhan Angket Siswa SMA N 2 Slawi.....	88
4.2.7	Presentase Hasil Keseluruhan Angket Manajemen Sekolah SMA N 1 Bojong.....	90
4.2.8	Presentase Hasil Keseluruhan Angket Pelatih SMA N 1 Bojong ...	91
4.2.9	Presentase Hasil Keseluruhan Angket Siswa SMA N 1 Bojong ....	92
4.3	Pembahasan.....	93
4.3.1	Atlet.....	94
4.3.2	Pelatih.....	96
4.3.3	Sarana dan Prasarana.....	98
4.3.4	Organisasi.....	99
4.3.5	Pendanaan.....	100

### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

5.1	Simpulan .....	103
5.2	Saran.....	104
DAFTAR PUSTAKA.....		106
LAMPIRAN .....		107



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Daftar SMA Negeri di Kabupaten Tegal .....	3
1.2 Data prestasi ekstrakurikuler karate SMA N 1 Slawi .....	4
1.3 Data prestasi ekstrakurikuler karate SMA N 2 Slawi .....	4
1.4 Data prestasi ekstrakurikuler karate SMA N 1 Bojong.....	4
2.5 Jabaran peran seorang pelatih .....	20
2.6 Ciri-ciri pelatih yang disegani .....	22
3.7 Kisi-kisi instrumen penelitian.....	46
3.8 Interval presentase skor.....	50
4.9 Daftar sarana Ekstrakurikuler Karate di SMA N 1 Slawi .....	67
4.10 Daftar sarana Ekstrakurikuler Karate di SMA N 2 Slawi.....	69
4.11 Daftar sarana Ekstrakurikuler Karate di SMA N 1 Bojong .....	70
4.12 Presentase keseluruhan hasil angket manajemen sekolah SMA N 1 Slawi .....	82
4.13 Presentase keseluruhan hasil angket pelatih SMA N 1 Slawi .....	83
4.14 Presentase keseluruhan hasil angket siswa SMA N 1 Slawi.....	84
4.15 Presentase keseluruhan hasil angket manajemen sekolah SMA N 2 Slawi .....	86
4.16 Presentase keseluruhan hasil angket pelatih SMA N 2 Slawi .....	87
4.17 Presentase keseluruhan hasil angket siswa SMA N 2 Slawi.....	88
4.18 Presentase keseluruhan hasil angket manajemen sekolah SMA N 1 Bojong.....	90
4.19 Presentase keseluruhan hasil angket pelatih SMA N 1 Bojong .....	91
4.20 Presentase keseluruhan hasil angket siswa SMA N 1 Bojong .....	92

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Siklus pembinaan olahraga berkelanjutan.....	10
2.2 Kerangka konseptual .....	42
4.3 Diagram erekrutan dan pemansuan bakat atlet karate SMA N 1 Slawi .....	55
4.4 Diagram perekrutan dan pemansuan bakat atlet karate SMA N 2 Slawi .....	57
4.5 Diagram perekrutan dan pemansuan bakat atlet karate SMA N 1 Bojong.....	60
4.6 Diagram pelatih karate di SMA N 1 Slawi .....	62
4.7 Diagram pelatih karate di SMA N 2 Slawi .....	64
4.8 Diagram pelatih karate di SMA N 1 Bojong .....	66
4.9 Diagram ketersediaan sarana dan prasarana di SMA N 1 Slawi .....	68
4.10 Diagram ketersediaan sarana dan prasarana di SMA N 2 Slawi .....	70
4.11 Diagram ketersediaan sarana dan prasarana di SMA N 1 Bojong.....	72
4.12 Diagram organisasi ekstrakurikuler karate di SMA N 1 Slawi .....	74
4.13 Diagram organisasi ekstrakurikuler karate di SMA N 2 Slawi .....	75
4.14 Diagram organisasi ekstrakurikuler karate di SMA N 1 Bojong .....	76
4.15 Diagram pendanaan kegiatan ekstrakurikuler karate di SMA N 1 Slawi .....	78
4.16 Diagram pendanaan kegiatan ekstrakurikuler karate di SMA N 2 Slawi .....	79
4.17 Diagram pendanaan kegiatan ekstrakurikuler karate di SMA N 1 Bojong .....	81
4.18 Persentase pembinaan keseluruhan manajemen sekolah SMA N 1 Slawi.....	83
4.19 Persentase pembinaan keseluruhan pelatih SMA N 1 Slawi .....	84
4.20 Persentase pembinaan keseluruhan siswa SMA N 1 Slawi.....	85
4.21 Persentase pembinaan keseluruhan manajemen sekolah SMA N 2 Slawi.....	87
4.22 Persentase pembinaan keseluruhan pelatih SMA N 2 Slawi .....	88
4.23 Persentase pembinaan keseluruhan siswa SMA N Slawi.....	89
4.24 Persentase pembinaan keseluruhan manajemen sekolah SMA N 1 Bojong ..	91
4.25 Persentase pembinaan keseluruhan pelatih SMA N 1 Bojong .....	92
4.26 Persentase pembinaan keseluruhan siswa SMA N 1 Bojong .....	93

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Usulan topik skripsi.....	107
2. Salinan surat keputusan Dekan mengenai penetapan pembimbing skripsi.....	108
3. Salinan surat ijin penelitian .....	109
4. Salinan surat pernyataan telah melakukan penelitian .....	112
5. Contoh lembar angket ekstrakurikuler.....	115
6. Piagam atlet karate SMA N 1 Slawi .....	118
7. Piagam atlet karate SMA N 2 Slawi .....	120
8. Piagam atlet karate SMA N 1 Bojong.....	124
9. Daftar anggota ekstrakurikuler karate .....	125
10. Struktur organisasi ekstrakurikuler karate .....	127
11. Panduan observasi .....	128
12. Panduan pemeriksaan dokumen.....	129
13. Jadwal penelitian .....	130
14. Catatan lapangan observasi .....	131
15. Kisi-kisi wawancara manajemen sekolah .....	137
16. Kisi-kisi wawancara pelatih .....	139
17. Kisi-kisi wawancara atlet.....	141
18. Hasil wawancara manajemen sekolah .....	143
19. Hasil wawancara pelatih .....	166
20. Hasil wawancara atlet.....	175
21. Kisi-kisi kuesioner penelitian .....	257
22. Kuesioner penelitian .....	259
23. Olah data hasil kuesioner penelitian pada manajemen sekolah .....	268
24. Olah data hasil kuesioner penelitian pada pelatih .....	270
25. Olah data hasil kuesioner penelitian pada atlet.....	272
26. Dokumentasi.....	275
27. Wawancara dengan Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan SMA N 1 Slawi	275
28. Wawancara dengan pembina ekstrakurikuler karate SMA N 1 Slawi .....	275
29. Wawancara dengan guru PJOK SMA N 1 Slawi .....	276
30. Wawancara dengan guru PJOK SMA N 1 Slawi .....	276

31. Wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler karate SMA N 1 Slawi .....	277
32. Wawancara dengan atlet karate SMA N 1 Slawi .....	277
33. Pengisian angket atlet karate SMA N 1 Slawi .....	278
34. Tempat latihan ekstrakurikuler karate SMA N 1 Slawi.....	278
35. kegiatan latihan ekstrakurikuler karate SMA N 1 Slawi .....	279
36. kegiatan latihan ekstrakurikuler karate SMA N 1 Slawi .....	279
37. Wawancara dengan Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan SMA N 2 Slawi	280
38. Wawancara dengan pembina ekstrakurikuler karate SMA N 2 Slawi .....	280
39. Wawancara dengan guru PJOK SMA N 2 Slawi .....	281
40. Wawancara dengan guru PJOK SMA N 2 Slawi .....	281
41. Pengisian angket oleh guru PJOK SMA N 2 Slawi .....	282
42. Pengisian angket oleh guru PJOK SMA N 2 Slawi .....	282
43. Wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler karate SMA N 2 Slawi .....	283
44. Pengisian angket oleh pelatih ekstrakurikuler karate SMA N 2 Slawi .....	283
45. Wawancara dengan atlet karate SMA N 2 Slawi .....	284
46. Pengisian angket oleh atlet karate SMA N 2 Slawi .....	284
47. Tempat latihan ekstrakurikuler karate SMA N 2 Slawi.....	285
48. Pemanasan sebelum latihan karate di SMA N 2 Slawi.....	285
49. Kegiatan latihan inti ekstrakurikuler karate SMA N 2 Slawi .....	286
50. Wawancara dengan Wakil Kepala Sekolah Bidang kesiswaan sekaligus pembina ekstrakurikuler karate SMA N 1 Bojong .....	286
51. Pengisian angket oleh Wakil Kepala Sekolah kesiswaan sekaligus pembina ekstrakurikuler karate SMA N 1 Bojong .....	287
52. Wawancara dengan guru PJOK SMA N 1 Bojong.....	287
53. Wawancara dengan guru PJOK SMA N 1 Bojong.....	288
54. Pengisian angket oleh guru PJOK SMA N 1 Bojong .....	288
55. Wawancara dan pengisian angket dengan pelatih ekstrakurikuler karate SMA N 1 Bojong .....	289
56. Wawancara dengan atlet karate SMA N 1 Bojong .....	289
57. Tempat latihan ekstrakurikuler karate SMA N 1 Bojong .....	290
58. Kegiatan latihan ekstrakurikuler karate SMA N 1 Bojong .....	290
59. Piala dan medali hasil kejuaraan.....	291
60. Karategi dan sabuk karate .....	291
61. Hand protector (pelindung tangan).....	292

62. Shin guard ( pelindung tulang kering) .....	292
63. Tatami atau matras untuk latihan .....	293





# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga seni bela diri karate yang berasal dari Jepang menyebar ke seluruh penjuru dunia dan terkenal pada sekitar tahun 1950-an, namun pada waktu itu belum terlihat masuk ke Indonesia. Baru kemudian pada 1964 sejumlah karateka Indonesia mendirikan PORKI (Persatuan Olahraga Karate Indonesia).

Pada awal tahun 1960-an, pemerintah Indonesia berhasil mengklaim Jepang untuk membayar perampasan perang, yakni sebagai kompensasi atas peristiwa masa lalu ketika Jepang pernah menjajah bangsa Indonesia tahun 1942-1945. Salah satu kompensasinya adalah pemberian beasiswa pada mahasiswa Indonesia untuk belajar di Jepang.

Selain studi umum di berbagai disiplin ilmu di perguruan tinggi, para pemuda tersebut juga berkesempatan menimba ilmu beladiri Jepang, yaitu Karate. Mereka berlatih karate dari berbagai aliran seperti Shotokan, Gojuikai, Wadokai dan lainnya. Aliran karate yang paling banyak diikuti adalah aliran Shotokan. Para pemuda tersebut membawa masuk karate ke Indonesia.

Setelah masuk di Indonesia, Karate berkembang pesat dan muncul banyak aliran perguruan selain Shotokan. Oleh karena itu, PORKI kemudian berubah nama menjadi FORKI (Federasi Karatedo Indonesia). FORKI menanungi seluruh perguruan karate di Indonesia. FORKI kemudian diakui oleh KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) pusat, dan dipertandingkan untuk pertama kalinya

di PON 1973. Namun, peraturan pertandingannya tetap menggunakan peraturan PORKI.

Memperhatikan perkembangan karate di Indonesia yang makin marak, maka pada tahun 1972 sebanyak 24 perguruan karate di Indonesia bersepakat bergabung masuk dalam naungan satu wadah organisasi pembinaan nasional FORKI. Nama 24 perguruan karate yang menyatakan bergabung dalam FORKI, yaitu : AMURA, BKC, BLACK PANTHER, FUNAKOSHI, GABDIKA SHITORYU, GOJUKAI, GOJU RYU ASS, GOKASHI, INKADO, INKAI, KALA HITAM, KANDAGA PRANA, KEI SHIN KAN, KKNSI, KKI, LEMKARI, MKC, PERKAINDO, PORBIKAWA, PORDIBYA, SHINDOKA, SHI ROI TE, TAKO INDONESIA, WADOKAI.

FORKI kemudian diakui keberadaannya oleh KONI. FORKI menjadi perwakilan WKF (*World Karate Federation*) untuk Indonesia. Dibawah binaan FORKI, para karateka Indonesia dapat berlaga di forum internasional terutama yang disponsori oleh WKF.

Di beberapa daerah di provinsi Jawa Tengah masih sedikit sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler karate. Ekstrakurikuler merupakan salah satu wujud dari pembinaan prestasi dan mencetak bibit-bibit atlet. Di Kabupaten Tegal, dari 11 SMA Negeri yang ada, hanya ada 3 sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler karate FORKI. Daftar sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler karate FORKI dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 1.1 Daftar SMA Negeri di Kabupaten Tegal.

No	Sekolah	Alamat	Ekstrakurikuler Karate FORKI	Jumlah Peserta	
				Putra	Putri
1	SMA Negeri 1 Balapulang	JL. BANJARANYAR PO BOX 02 BALAPULANG – TEGAL	-	-	-
2	SMA Negeri 1 Bojong	JL. RAYA TUWEL BOJONG KAB. TEGAL	INKANAS	7	20
3	SMA Negeri 1 Dukuhwaru	JL. PRAMUKA KEC. DUKUHWARU KAB. TEGAL	-	-	-
4	SMA Negeri1 Kramat	JL. GARUDA NO 1A BONGKOK KRAMAT KAB.TEGAL	-	-	-
5	SMA Negeri 1 Margasari	JL. RAYA KESAMBI PRUPUK SELATAN	-	-	-
6	SMA Negeri 1 Pangkah	JL. RAYA KALIKANGKUNG PANGKAH KABUPATEN TEGAL	-	-	-
7	SMA Negeri 1 Slawi	JL. KH WAHID HASIM I NO. 1 SLAWI	INKAI	-	5
8	SMA Negeri 2 Slawi	JL. RA KARTINI PO BOX 22 SLAWI 52417 KAB. TEGAL	INKAI	4	5
9	SMA Negeri 3 Slawi	JL. PROF.MOH.YAMIN SLAWI SLAWI	-	-	-
10	SMA Negeri 1 Warureja	JL. AMD 4 SUKAREJA WARUREJA	-	-	-
11	SMA Negeri 1 Pagerbarang	JL.RAYA PAGERBARANG KAB.TEGAL	-	-	-

(sumber: Data Hasil Observasi Pembinaan Ekstrakurikuler Karate SMA Kabupaten Tegal)

Penulis memilih karate FORKI sebagai objek penelitian karena hanya ekstrakurikuler karate yang termasuk anggota FORKI yang dapat mengikuti kejuaraan karate seperti O2SN dan POPDA. Dari ketiga sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler karate diatas, belum menunjukkan prestasi yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari data observasi awal mengenai data prestasi masing-masing sekolah berikut:

**Tabel 1.2 Data Prestasi Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 1 Slawi**

No	Juara	Tingkat	Atas Nama	Tahun
1	Juara 3 Kumite kelas +53 Kg junior putri Kejuaraan FORKI antar pelajar.	Provinsi	Maulidiyah	2009
2	Juara 3 Kumite kelas -68 Kg junior putra Kejuaraan FORKI antar pelajar.	Provinsi	Argon Khadrani Ardianto	2009
3	Juara 3 kumite kelas -53 kg putri POPDA karate	Kabupaten	Toifatul Munawaroh	2015
4	Juara 3 kumite kelas +53 kg putri POPDA karate	Kabupaten	Aulia Ayu Sabila	2015
5	Juara 1 kumite kelas -53 kg putri POPDA karate	Kabupaten	Toifatul Munawaroh	2016
6	Juara 3 kumite kelas -61 kg putra POPDA karate	Kabupaten	Hanies Ganang Hutomo	2016
7	Juara 2 kumite kelas -42 kg putri POPDA karate	Karesidenan	Toifatul Munawaroh	2016
8	Juara 3 kumite kelas -68 kg putra POPDA karate	Karesidenan	Hanies Ganang Hutomo	2016

(sumber: Data Hasil Observasi Prestasi Karate SMA N 1 Slawi)

**Tabel 1.3 Data Prestasi Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 2 Slawi**

No	Juara	Tingkat	Atas Nama	Tahun
1	Juara 3 Kumite kelas -61 Kg junior putra Kejuaraan FORKI antar pelajar.	Provinsi	Drajat Suparno	2009
2	Juara 3 Kata perorangan putra Kejuaraan FORKI antar pelajar.	Provinsi	Wira Harasan Adli	2009
3	Juara 2 kumite kelas -61 kg putra POPDA karate	Kabupaten	Drajat Suparno	2010
4	Juara 3 kata perorangan putri POPDA Karate	Karesidenan	Okfi Aliani	2016

(sumber: Data Hasil Observasi Prestasi Karate SMA N 1 Slawi)

**Tabel 1.4 Data Prestasi Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 1 Bojong**

No	Juara	Tingkat	Atas Nama	Tahun
1	Juara 3 kumite kelas -65 kg junior putra Kejuaraan FORKI antar pelajar.	Provinsi	M. Imam Satrio P.	2009

(sumber: Data Hasil Observasi Prestasi Karate SMA N 1 Slawi)

Dari data prestasi di atas, dapat dilihat bahwa SMA yang mengadakan ekstrakurikuler karate FORKI belum menunjukkan prestasi yang menonjol di Jawa Tengah. Dalam POPDA, karate belum pernah berprestasi di tingkat provinsi.

Bahkan walaupun setiap tahun mengikuti O2SN karate, Kabupaten Tegal belum sekalipun mendapatkan juara.

Belum tercapainya prestasi yang maksimal tersebut tidak terlepas dari beberapa faktor, antara lain: atlet, pelatih, ketersediaan sarana dan prasarana, organisasi, dan pendanaan kegiatan yang memadai. Yang mana semua faktor tersebut merupakan bagian dari kegiatan pembinaan prestasi.

Pembinaan prestasi di Kabupaten Tegal, dalam pelaksanaannya langsung dibebankan kepada pihak sekolah, yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler karate di masing-masing sekolah. Pihak dinas sendiri terkesan lepas tangan perihal pembinaan prestasi karate di Kabupaten Tegal. Hal ini terbukti dengan kurangnya informasi yang dapat digali dari pihak DINPORA dan FORKI kabupaten.

Pembinaan suatu cabang olahraga tertentu tidak lepas dari prinsip pembinaan cabang olahraga pada umumnya. Untuk mengembangkan prestasi diperlukan pembinaan secara terpadu, terarah, berkesinambungan dan dimulai sejak usia muda. Dari alasan tersebut penulis merasa tertarik untuk meneliti pembinaan karate di beberapa sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Sasaran penelitian adalah tingkat SMA karena pada usia SMA kondisi kesehatan, kemampuan fisik, aspek mental, dan aspek sosialnya lebih siap dibanding dengan anak usia SMP.

## **1.2 Fokus Masalah**

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa fokus masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah: Pembinaan ekstrakurikuler karate di SMA N 1 Slawi, SMA N 2 Slawi dan SMA N 1 Bojong sumbangsihnnya terhadap prestasi karate pelajar di Kabupaten Tegal.

### 1.3 Pertanyaan Penelitian

Setelah diketahui dan dipahami latar belakang alasan pemilihan judul tersebut maka yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pembinaan ekstrakurikuler karate di SMA N 1 Slawi, SMA N 2 Slawi dan SMA N 1 Bojong dilihat dari atlet dan sistem pemanduan bakatnya?
2. Bagaimana pembinaan ekstrakurikuler karate di SMA N 1 Slawi, SMA N 2 Slawi dan SMA N 1 Bojong dilihat dari pelatih ekstrakurikuler yang dimiliki?
3. Bagaimana pembinaan ekstrakurikuler karate di SMA N 1 Slawi, SMA N 2 Slawi dan SMA N 1 Bojong dilihat dari sarana dan prasarana yang menunjang?
4. Bagaimana pembinaan ekstrakurikuler karate di SMA N 1 Slawi, SMA N 2 Slawi dan SMA N 1 Bojong dilihat dari organisasi yang dijalankan?
5. Bagaimana pembinaan ekstrakurikuler karate di SMA N 1 Slawi, SMA N 2 Slawi dan SMA N 1 Bojong dilihat dari sumber pendanaan yang digunakan?

### 1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan sarana utama untuk mengetahui segala sesuatu yang ada dalam penelitian, sesuai dengan judul yang penulis kemukakan, maka tujuan dari penelitian :

1. Untuk mengetahui atlet karate di SMA N 1 Slawi, SMA N 2 Slawi dan SMA N 1 Bojong.
2. Untuk mengetahui pelatih ekstrakurikuler karate yang dimiliki SMA N 1 Slawi, SMA N 2 Slawi dan SMA N 1 Bojong.

3. Untuk mengetahui sarana dan prasarana yang menunjang dalam pembinaan ekstrakurikuler karate di SMA N 1 Slawi, SMA N 2 Slawi dan SMA N 1 Bojong.
4. Untuk mengetahui struktur organisasi yang dijalankan dalam kegiatan ekstrakurikuler karate di SMA N 1 Slawi, SMA N 2 Slawi dan SMA N 1 Bojong.
5. Untuk mengetahui sumber pendanaan yang digunakan dalam pembinaan ekstrakurikuler karate di SMA N 1 Slawi, SMA N 2 Slawi dan SMA N 1 Bojong.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil dari suatu penelitian haruslah memberikan manfaat, maka dengan dilakukannya penelitian tentang pembinaan ekstrakurikuler karate pelajar di beberapa sekolah menengah atas penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan atau saran bagi sekolah, pelatih dan organisasi terkait. Agar ke depannya mampu meningkatkan kualitas atlet dalam mencapai prestasi karate. Sedangkan manfaat bagi pembaca dapat dijadikan referensi sebagai penamahan wawasan tentang pembinaan ekstrakurikuler karate FORKI.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

Kajian pustaka berisi teori-teori yang digunakan peneliti sebagai dasar dari penelitian. Teori tersebut dijelaskan lebih lanjut dalam sub-bab di bawah ini.

##### **2.1.1 Studi Evaluasi**

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:36) Evaluasi adalah sebuah kegiatan pengumpulan data atau informasi, untuk dibandingkan dengan kriteria, kemudian diambil kesimpulan.

Studi evaluasi atau juga disebut dengan penelitian evaluasi menuntut persyaratan yang harus dipenuhi, yaitu adanya kriteria, tolak ukur, atau standar, yang digunakan sebagai pembanding bagi data yang diperoleh, setelah data tersebut diolah dan merupakan kondisi nyata dari objek yang diteliti. Kesenjangan antara kondisi nyata dan kondisi harapan yang dinyatakan dalam kriteria itulah yang dicari. Dan kesenjangan tersebut diperoleh gambaran apakah objek yang diteliti sudah sesuai, kurang sesuai, atau tidak sesuai dengan kriteria

##### **2.1.1.1 Tujuan dan Manfaat Studi Evaluasi**

Menurut .Suharsimi Arikunto (2010:37) Tujuan penelitian evaluatif untuk mengetahui keterlaksanaan kebijakan, bukan hanya pada kesimpulan sudah terlaksana dengan baik atau tidaknya, tetapi ingin mengetahui kalau belum baik implementasinya, apa yang menyebabkan, dimana letak kelemahannya, dan kalau lemah apa sebabnya.



Penelitian evaluatif ini mempunyai manfaat sebagai pengembangan kualitas atau *quality improvement*.

### **2.1.2 Pembinaan**

Djoko Pekik (2002:27) berpendapat bahwa untuk meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis, dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari pemasalan, pembibitan dan pembinaan hingga mencapai prestasi puncak.

Dari pendapat tersebut maka proses pembinaan haruslah dilakukan secara konsisten, berkesinambungan, mendasar, sistematis, efisien dan terpadu, agar mendapat hasil yang optimal dan maksimal. Pembinaan yang dimaksudkan disini berkaitan dengan sekolah atau ekstrakurikuler di sekolah, jadi pembinaan yang dilaksanakan haruslah sesuai dengan minat, kemampuan, potensi dan bakat peserta didik secara keseluruhan, untuk meraih prestasi olahraga pada lembaga pendidikan haruslah dibentuk suatu unit kegiatan olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, kelas olahraga, serta event-event olahraga agar bakat peserta didik lebih terarah. Disini pembinaan olahraga yang dilaksanakan lebih dikhususkan ke karate.

#### **2.1.2.1 Program Pembinaan**

Untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan (Undang Undang Sistem Keolahragaan Nasional, 2005: pasal 25 ayat 6)

Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara

menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler (Undang Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomer 3, 2005: pasal 25 ayat 4)

Menurut Wahjoedi, dkk., (2009:12-14) pembinaan cabang olahraga unggulan seyogyanya dilakukan dengan menggunakan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi (lptek) sesuai dengan siklus pembinaan dari awal hingga akhir sebagaimana ditunjukkan pada gambar 1 berikut.



**Gambar 2.1 Siklus Pembinaan Olahraga Berkelanjutan**

#### 1. Pemasalan

Pemasalan merupakan suatu upaya untuk mengikutsertakan seluruh lapisan masyarakat dengan sasaran melibatkan semua kelompok umur. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:27), upaya pemasalan dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain :

- a. Menyediakan sarana dan prasarana yang memadai di kelompok bermain, taman kanak-kanak, dan sekolah dasar.
- b. Menyiapkan tenaga pengajar olahraga yang mampu menggerakkan kegiatan olahraga di sekolah.
- c. Mengadakan pertandingan persahabatan antar sekolah atau antar kelas.

- d. Memberikan motivasi pada siswa baik internal maupun eksternal.
- e. Mengadakan demonstrasi pertandingan atlet-atlet berprestasi.
- f. Merangsang minat anak untuk berolahraga melalui media massa.
- g. Melakukan kerjasama antara sekolah dan masyarakat khususnya orang tua.

Kaitannya dengan olahraga prestasi tujuan pemasaran olahraga yang dilaksanakan antara lain agar masyarakat menyadari pentingnya olahraga prestasi, sehingga akan memunculkan bibit-bibit atlet yang baik.

## 2. Pembibitan

Salah satu modal dasar untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam suatu cabang olahraga adalah memiliki bibit yang berbakat sesuai dengan tuntutan dan spesifikasi masing-masing cabang olahraga tersebut.

Pembibitan adalah upaya yang diterapkan untuk menjaring atlet berbakat dalam olahraga prestasi yang diteliti secara terarah dan intensif melalui orang tua, guru, dan pelatih pada suatu cabang olahraga. Tujuan pembibitan adalah untuk menyediakan calon atlet berbakat dalam berbagai cabang olahraga prestasi, sehingga dapat dilanjutkan dengan pembinaan yang lebih intensif, dengan sistem yang inovatif dan mampu memanfaatkan hasil riset ilmiah serta perangkat teknologi modern.

Menurut Cholik (1994:234) yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto, beberapa indikator yang perlu diperhatikan sebagai kriteria untuk mengidentifikasi dan menyeleksi bibit atlet berbakat secara obyektif antara lain :

- a. Kesehatan (pemeriksaan medic, khususnya sistem kardiorespirasi dan sistem otot saraf)
- b. Antropometri (tinggi dan berat badan, ukuran bagian tubuh, lemak tubuh dll)

- c. Kemampuan fisik (*speed, power*, koordinasi,  $Vo_2$  max)
- d. Kemampuan psikologis (sikap, motivasi, daya toleransi)
- e. Keturunan
- f. Lama latihan yang telah diikuti sebelumnya dan adakah peluang untuk berkembang
- g. Maturasi

Sedangkan menurut Bempa (1990) yang dikutip KONI dalam Proyek Garuda Emas, pengidentifikasian bakat dapat dilakukan dengan metode alamiah dan metode seleksi ilmiah.

1) Seleksi alamiah

Seleksi dengan pendekatan secara natural (alamiah), anak-anak usia dini berkembang, kemudian tumbuh menjadi atlet. Dengan seleksi alamiah ini, anak-anak menekuni olahraga tertentu, sebagai akibat pengaruh lingkungan, antara lain tradisi olahraga di sekolah, keinginan orangtua dan pengaruh teman sebaya. Perkembangan dan kemajuan atlet sangat lambat, karena seleksi untuk cabang olahraga yang layak dan ideal baginya tidak ada, kurang ataupun tidak tepat.

2) Seleksi ilmiah

Seleksi dengan penerapan ilmiah (IPTEK). Untuk memilih anak-anak usia dini yang senang dan gemar berolahraga, kemudian diidentifikasi untuk menjadi atlet. Dengan metode ini, perkembangan anak usia dini untuk menjadi atlet dan untuk mencapai prestasi tinggi lebih cepat, apabila dibandingkan dengan metode alamiah. Metode ini menyeleksi dengan mempertimbangkan faktor-faktor antara lain : tinggi dan berat badan, kecepatan, waktu reaksi, koordinasi dan kekuatan (*power*).

### 3. Pemanduan Bakat

Atlet dilahirkan kemudian dibentuk, artinya faktor bakat memang mempunyai peranan penting agar seseorang menjadi juara, namun diperlukan peranan besar seorang pelatih untuk mencari atlet dan menemukan bakat yang dimilikinya karena bakat harus dibina agar muncul dan dapat berfungsi dengan semaksimal mungkin.

Bakat seseorang dapat dilihat dari potensi awal dari orang tersebut, semua potensi awal harus dapat dilihat oleh pelatih, tentunya dengan kepribadian yang dimiliki oleh seorang atlet. Oleh karena itu potensi dan bakat atlet dapat dilihat dari komponen fisik yaitu melalui:

- a. Komponen fisik, meliputi struktur anatomis, fisiologis, kondisi biokemik
- b. Komponen psikologis (kepribadian)

Selain dipengaruhi oleh potensi bawaan seorang anak, bakat olahraga seseorang juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu :

- a. Komponen bawaan
- b. Faktor keberuntungan
- c. Perkembangan fisik
- d. Kondisi lingkungan
- e. Kualitas psikologis

Komponen bawaan yaitu berupa faktor bawaan genetik seorang siswa, tidak dapat dibentuk dari luar oleh seseorang, begitu juga dengan faktor keberuntungan. Faktor perkembangan fisik dapat dibentuk melalui pola makan dan latihan yang diberikan oleh seorang pelatih. Hendaknya pelatih menyarankan pada siswa untuk mengatur pola makan dengan benar dan memberikan latihan fisik yang sesuai. Selain itu faktor lingkungan juga akan

berpengaruh terhadap perkembangan siswa karena untuk berkembang siswa memerlukan lingkungan yang mendukung.

#### 4. Pembinaan Intensif

Setelah melalui tahap pemasangan, pembibitan serta pemanduan bakat maka yang harus dilakukan selanjutnya yaitu pembinaan secara intensif, artinya pelatih harus membina dan melatih siswa yang telah dipilih agar bisa mencapai prestasi puncaknya. Pembinaan yang dilakukan pelatih lebih ditingkatkan serta disempurnakan sampai ke batas optimal atau maksimal. Pembinaan intensif merupakan usaha pengembangan potensi atlet semaksimal mungkin, sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai prestasi puncaknya.

Dalam tahap pembinaan intensif, keadaan atlet disiapkan untuk mencapai prestasi puncak. Di dalam tahap pembibitan pembinaan harus dilakukan secara terprogram, terarah dan terencana dengan baik.

#### 5. Prestasi Puncak

Sasaran tahapan tahapan pembinaan adalah agar siswa dapat mencapai prestasi puncak. Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik.

Untuk mencapai prestasi puncak pentingnya pembinaan merupakan salah satu usaha atau kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan atau memperoleh hasil yang lebih baik. Menurut Depdiknas (2000:32) prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai dan tertuju pada aspek pelatihan seutuhnya yang mencakup : kepribadian atlet, kondisi fisik, keterampilan teknik, keterampilan taknis, dan kemampuan mental.

Kelima aspek itu merupakan satu kesatuan yang utuh. Bila salah satu terlalaikan, berarti pelatihan tidak lengkap. Keunggulan salah satu aspek akan

menutupi kekurangan pada aspek lainnya. Dan setiap aspek akan berkembang dengan memakai metode latihan yang spesifik.

### 2.1.3 Kurikulum

Suatu sistem pendidikan memerlukan adanya peraturan dan ketentuan-ketentuan di dalamnya, untuk menjadi panutan dalam penyelenggaraan proses belajar-mengajar, dan membantu tercapainya tujuan dari pendidikan tersebut. Maka sistem pendidikan memerlukan adanya kurikulum. Menurut UU No. 20 Tahun 2003, kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan pembelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan nasional.

Menurut Soetjipto dan Rafli Kosasi (2009:148), kurikulum adalah seperangkat bahan pengalaman belajar siswa dengan segala pedoman pelaksanaannya yang tersusun secara sistematis dan dipedomani oleh sekolah dalam kegiatan mendidik siswanya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa, Kurikulum merupakan seperangkat rancangan yang berisi tentang keseluruhan rencana pembelajaran yang disusun secara sistematis, sehingga dapat dijadikan pedoman dalam proses belajar mengajar di sekolah.

Dalam pelaksanaannya, kurikulum memiliki beberapa jenis kegiatan kurikuler. Kegiatan kurikuler adalah kegiatan yang waktunya sudah ditentukan dalam program kurikulum seperti tatap muka di kelas, di ruang praktik atau fasilitas lain (Uzer Usman, 2013:147).

Soetjipto dan Rafli Kosasi (2009:161) menambahkan bahwa ada 3 macam kegiatan kurikuler, yaitu kegiatan intrakurikuler, kegiatan kokurikuler, dan ekstrakurikuler.

### **2.1.3.1 Intrakurikuler**

Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan sekolah dengan penjatahan waktu sesuai dengan struktur program. Menurut KBBI kegiatan Intrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh sekolah yang sudah teratur, jelas dan terjadwal dengan sistematis yang merupakan program utama dalam proses mendidik siswa.

Contohnya di tiap sekolah umum pasti ada kegiatan mendidik siswa dengan berbagai mata pelajaran seperti Matematika, PKN, Agama, dan lain sebagainya. Yang dilaksanakan misalnya pukul 07.00-13.00 dengan ada jeda waktu atau istirahat 2 kali.

### **2.1.3.2 Kokurikuler**

Kegiatan kokurikuler adalah kegiatan yang erat kaitannya dengan pemerikayaan pelajaran. Kegiatan ini dilakukan diluar jam pelajaran yang ditetapkan dalam struktur program, dan dimaksudkan agar siswa dapat mendalami dan memahami apa yang telah dipelajari dalam kegiatan intrakurikuler.

Contoh pelaksanaan kegiatan kokurikuler di sekolah adalah adanya pelaksanaan jam tambahan yang diadakan sepulang sekolah, biasanya jam tambahan dilaksanakan pada siswa kelas XII SMA dalam rangka persiapan Ujian Nasional.

### **2.1.3.3 Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran biasa (intrakurikuler), tidak erat terkait dengan pelajaran di sekolah. Program ini dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dimaksudkan untuk memperluas pengetahuan siswa, menambah keterampilan, menyalurkan bakat, minat, dan



menunjang pencapaian tujuan intrakurikuler, serta melengkapi pembinaan manusia Indonesia seutuhnya.

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah ikut andil dalam meningkatkan kecerdasan peserta didik. Kegiatan ini bukan termasuk materi pelajaran yang terpisah dari materi pelajaran lainnya, yang dapat dilaksanakan disela-sela mata pelajaran, mengingat kegiatan tersebut merupakan bagian penting dari kurikulum sekolah (Amal, 2005:378).

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/ madrasah (Anifral Hendri, 2008: 1-2)

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) dengan maksud untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

Dengan adanya kegiatan yang dilakukan di luar sekolah maka siswa dapat menyalurkan, memaksimalkan dan mengembangkan kemampuan dan bakatnya yang terpendam di dalam dirinya. Melalui ekstrakurikuler siswa dapat benar-benar menjadi manusia yang intensif. Siswa dapat belajar untuk menghormati keberhasilan orang lain, bersikap sportif, berjuang untuk mencapai prestasi secara jujur dan lain-lain.

#### 2.1.4 Faktor Pendukung Olahraga Prestasi

Dalam olahraga prestasi pembinaan olahraga merupakan aspek penentu berkembang atau tidaknya prestasi olahraga . sumber daya manusia (atlet dan pelatih), sarana dan prasarana, organisasi dan pendanaan merupakan faktor pendukung keberhasilan pembinaan olahraga prestasi. Peran pembinaan prestasi harus diprogramkan secara optimal. Pembinaan khusus dalam usaha mencari bibit yang baru sekaligus pengembangan olahraga, berjenjang dan berkesinambungan antara instansi yang terkait.

##### 2.1.4.1 Atlet

Dalam pelaksanaan pembinaan prestasi, atlet merupakan pelaku utama dalam keberhasilan. Bagaimana perekrutan dan pemanduan bakat sangat menentukan terciptanya suatu keberhasilan dalam pembinaan prestasi. Atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi memiliki ciri-ciri:

1. Berani mengambil resiko

Atlet cenderung memilih aktivitas yang menantang, namun tidak berada diatas taraf kemampuan dan cenderung memilih aktivitas dengan derajat kesulitan yang sedang, yang memungkinkan berhasil.

2. Melakukan Evaluasi

Selalu melakukan evaluasi terhadap keberhasilan dan kegagalan yang dialaminya. Secara teoritis, atlet lebih menyukai bekerja dalam situasi dimana mereka dapat memperoleh umpan balik yang kongkret tentang apa yang sudah mereka lakukan.

3. Bertanggung jawab dan disiplin

Atlet akan lebih bertanggung jawab dan disiplin secara pribadi pada hasil kinerjanya karena hanya dengan begitu mereka dapat merasa puas saat dapat

menyelesaikan suatu tugas dengan baik. Memiliki tanggung jawab penuh dalam menjalankan program latihan dengan sungguh-sungguh dan disiplin tinggi yang dapat terlihat dari tepat waktunya dalam latihan, tidur, menjaga asupan makanan, serta melakukan latihan dengan semangat dan bersungguh-sungguh.

#### 4. Tekun

Atlet lebih tekun dalam menjalani latihan, bahkan saat latihan tersebut dibuat lebih rumit dan kompleks.

#### 5. Inovatif

Biasanya atlet sering melakukan inovasi dalam bermain dengan melakukan cara atau sesuatu yang berbeda dari sebelumnya ia akan lebih sering mencari informasi untuk menemukan cara yang lebih baik dalam melakukan suatu hal dan lebih inovatif sehingga dapat menemukan taktik dan strategi yang baik dalam mengatasi lawan-lawannya (Lilik Sudarwati, 2007:48-50)

#### **2.1.4.2 Pelatih**

Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Karena pelatih adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan standar atau ukuran profesional yang ada. Sedangkan yang sesuai dengan profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah dibidang yang ditekuni menurut Pate Rotella dalam buku (Sanusi Hasibuan Dkk, 2009:8).

Pelatih merupakan seorang yang profesional yang memiliki tugas penting karena tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki kemampuan olahraga. Menurut Djoko Pekik (2002:16) pelatih memiliki tugas

menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial dan religi.

Dalam melatih dibutuhkan banyak keahlian yang berkaitan dengan skill yang didapatkan dari berbagai pengalaman dan pengetahuan, baik dari pendidikan formal maupun non formal. Agar dapat menjadi panutan hendaknya pelatih harus dapat melaksanakan perannya dengan baik, pelatih dituntut untuk memiliki kewibawaan karena jika pelatih memiliki kewibawaan diyakinkan dalam proses melatih akan berjalan lancar.

### 1. Peran Pelatih

Menurut Thomson (1993) dalam buku dasar kepelatihan (2002 : 17) pelatih harus mampu berperan sebagai : guru, pelatih, instruktur, motivator, penegak disiplin, manajer, administrator, agen penerbit, pekerja sosial, teman, ahli ilmu pengetahuan dan sebagai mahasiswa, secara terperinci di jabarkan pada table berikut:

**Tabel 2.5 Jabaran Peran Seorang Pelatih**

PERAN	URAIAN
• Guru	Menanamkan pengetahuan, skill dan ide – ide
• Pelatih	Meningkatkan kebugaran
• Instruktur	Memimpin kegiatan dan latihan
• Motivator	Memperlancar pendekatan yang positif
• Penegak disiplin	Menentukan sistem hadiah dan hukuman
• Manajer	Mengatur dan membuat rencana
• Administrator	Berkaitan dengan kegiatan tulis menulis
• Agen penerbit	Bekerja dengan media masa
• Pekerja sosial	Memberikan nasihat dan bimbingan
• Teman	Memberikan bimbingan
• Ahli sains	Menganalisa, mengevaluasi dan memecahkan masalah
• Mahasiswa	Mau mendegar, belajar dan menggali ilmu

## 2. Kompetensi Pelatih

Untuk menjadi pelatih yang profesional harus memiliki latar belakang yang sesuai dengan kemampuan antara lain:

### 1) Latar belakang pendidikan

Dengan latar belakang yang mumpuni, seorang pelatih harus mau membekali dan senantiasa memperkaya diri dengan ilmu dan pengetahuan yang erat hubungannya dengan cabang olahraga masing-masing khususnya cabang olahraga karate.

### 2) Pengalaman dalam berolahraga

Meskipun pengalaman akademis adalah penting dan kesuksesan dalam kepelatihan tidak semata-mata tergantung dari partisipasi dalam olahraga, akan tetapi pengalaman sebagai atlet sangat berpengaruh untuk seorang calon pelatih. Seorang pelatih yang pengalamannya dulunya sebagai atlet lebih terampil dalam membina atletnya.

### 3) Pendidikan tambahan

Pendidikan tambahan yang dapat dilakukan oleh pelatih, antara lain: penataran-penataran pelatih, konferensi olahraga, diskusi-diskusi serta tukar-menukar ide, pengalaman-pengalaman, dan metode-metode latihan yang terbaru baik dengan rekan-rekan pelatih maupun dengan pelatih-pelatih dari cabang lain serta ahli-ahli ilmu pengetahuan lainnya yang erat hubungannya dengan profesi kepelatihan (Rubianto Hadi,2007:27)

## 3. Kriteria Pelatih

Menurut Djoko Pekik (2002:19) agar mampu melaksanakan tugas dan mengemban perannya dengan baik, seorang pelatih perlu memiliki kewibawaan, sebab dengan kewibawaan akan melancarkan proses berlatih melatih, untuk

memperoleh kewibawaan tersebut seorang pelatih perlu memiliki ciri-ciri sebagai pelatih yang disegani meliputi:

**Tabel 2.6 Ciri-ciri Pelatih yang Disegani**

<b>CIRI-CIRI</b>	<b>URAIAN</b>
• Intelegensi	Munculnya ide-ide untuk membuat variasi latihan
• Giat/ Rajin	Konsistensi dalam bertugas
• Tekun	Tidak mudah putus asa
• Sabar	Tabah menghadapi heterogenitas atlet dengan berbagai macam permasalahan
• Semangat	Mendorong atlet agar secara mandiri mampu melaksanakan latihan
• Berpengetahuan	Mengembangkan metode dan pendekatan dalam proses berlatih melatih
• Percaya diri	Memiliki keyakinan secara proporsional terhadap apa yang dimiliki
• Emosi Stabil	Emosi terkendali meski menghadapi berbagai masalah
• Berani Mengambil Keputusan	Cepat mengambil keputusan dengan resiko minimal berdasar kepentingan atlet dan tim secara keseluruhan
• Rasa humor	Ada variasi dalam penyajian materi, disertai humor-humor segar sehingga tidak menimbulkan ketegangan dalam berlatih
• Sebagai model	Pelatih menjadi idola yang dicontoh baik oleh atletnya maupun masyarakat secara umum

#### 4. Etika Pelatihan

Dalam upaya menciptakan suasana yang terorganisir tentunya harus ada etika pelatihan dalam proses berlatih, etika pelatihan tersebut meliputi: 1) menghargai bakat atlet; 2) mengembangkan potensi yang dimiliki atlet; 3) memahami atlet secara individu; 4) mendalami olahraga untuk menyempurnakan atlet; 5) jujur; 6) terbuka; 7) penuh perhatian; 8) mampu menerapkan *system control*.

### 2.1.4.3 Fasilitas (Sarana dan Prasarana)

Sarana dan prasarana dalam pembinaan olahraga merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan prestasi dan menentukan kualitas pembinaan prestasi.

#### 1. Sarana

Sarana olahraga adalah terjemahan dari “facilities”, yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sarana olahraga dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu:

- 1) Peralatan (*apparatus*), ialah suatu yang digunakan, contoh: peti loncat, palang tunggal, palang sejajar, gelang-gelang, kuda-kuda, dan lain-lain.
- 2) Perlengkapan (*device*), yaitu:
  - a. Sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, misalnya: net, bendera untuk tanda, garis batas dan lain-lain.
  - b. Sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki, misalnya: bola, raket, pemukul dan lain-lain (Soepartono, 2000:6).

Menurut Undang – Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 bab XI tentang Prasarana dan sarana olahraga pasal 67 menyatakan bahwa: (1) pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat bertanggung jawab atas perencanaan, pengadaan, pemanfaatan, pemeliharaan, dan pengawasan prasarana olahraga, (2) pemerintah dan pemerintah daerah menjamin ketersediaan prasarana olahraga sesuai dengan standart dan kebutuhan pemerintah dan pemerintah daerah, (3) jumlah dan jenis prasarana olahraga yang dibangun harus memperhatikan potensi keolahragaan yang berkembang di daerah setempat, (4) prasarana olahraga yang dibangun di daerah wajib

memenuhi jumlah dan standart minimum yang ditetapkan oleh pemerintah. Dalam suatu kegiatan olahraga sangatlah diperlukan cukup ruang untuk bergerak, dalam menentukan kebutuhan ruang haruslah sesuai dengan standart kebutuhan ruang perorangan, menurut Republik Federasi Jerman ditentukan kebutuhan ruang sebesar 3.5 m<sup>2</sup> per orang dan dalam upaya pembinaan haruslah ada ketersediaan sarana dan prasarana untuk menunjang keberlangsungan proses pembinaan, sarana dan prasarana sangatlah di butuhkan dan harus sesuai dengan standart yang sudah ditetapkan.

Sarana yang digunakan pada setiap cabang olahraga tentunya memiliki ukuran dan standart sendiri-sendiri, begitu juga dalam cabang olahraga karate tentunya ada ukuran dan standart dalam sarana dan prasarananya sesuai dengan aturan yang sudah ada.

## 2. Prasarana

Prasarana olahraga adalah merupakan wadah untuk melakukan kegiatan olahraga, dengan demikian untuk menyongsong Hari Depan Olahraga Indonesia perlu disiapkan wadah yang mencukupi jumlahnya sehingga seluruh masyarakat dapat memperoleh kesempatan yang sama untuk berolahraga sehingga dapat mendapatkan kebugaran dan kesehatan sesuai dengan konsep "*Sport Of All*" (Harsuki 2003:379).

Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan (Soepartono, 2000:5).



Perlengkapan latihan yang komplit sangat mendukung majunya prestasi olahraga karena dengan perlengkapan maka latihan yang akan dijalankan akan semakin berjalan dengan mudah.

Perlengkapan bela diri adalah hal paling wajib saat sedang melakukan latihan maupun unjuk pertandingan. Beberapa perlengkapan wajib untuk latihan harus ada agar latihan dapat lebih maksimal.

Beberapa perlengkapan Karate saat latihan diantaranya, *Target kicking Double Moks*, *Target Single*, *Samsak*, pakaian latihan, sabuk karate, dan *Training Bag Karate*. Sementara itu, perlengkapan yang tidak wajib ada untuk latihan tetapi harus digunakan saat pertandingan adalah perlengkapan pelindung anggota badan.

#### **2.1.4.4 Organisasi**

Untuk melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga, diperlukan pengelolaan yang terpadu, berjenjang dan berkesinambungan antara instansi yang terkait.

Maka diperlukan adanya suatu organisasi yang jelas, dalam mengelola jalannya setiap kegiatan dan dalam berhubungan dengan instansi terkait. Dalam upaya mencari pendanaan dan lain-lain.

##### **1. Pengertian Organisasi**

Menurut Achmad Paturusi (2012:71) organisasi adalah sekelompok orang yang bekerja sama dalam struktur dan koordinasi tertentu dalam pencapaian serangkaian tujuan tertentu atau dengan kata lain dapat didefinisikan bahwa organisasi sebagai sekumpulan orang atau kelompok yang memiliki tujuan tertentu dalam upaya mewujudkan tujuannya melalui kerja sama. Menurut Harsuki (2012:105) pengorganisasian berarti mempersatukan

sumber-sumber daya pokok dengan cara yang teratur dan mengatur orang-orang dalam pola yang sedemikian rupa, hingga mereka dapat melaksanakan aktivitas-aktivitas guna mencapai tujuan yang telah di tentukan.

Menurut Achmad Paturusi (2012:72) dalam manajemen terdapat 6 fungsi, fungsi merupakan tugas tugas atau kegiatan yang di wajibkan untuk di kerjakan dalam usaha mencapai sebuah tujuan. Ke enam fungsi tersebut adalah:

- 1) Fungsi Perencanaan (*Planning*): dalam perencanaan di rumuskan dipilih dan ditetapkan seluruh aktivitas-aktivitas sumber daya yang akan dilaksanakan dan digunakan untuk mencapai tujuan.
- 2) Fungsi pengorganisasian (*Organizing*): pembagian pekerjaan yang direncanakan untuk diselesaikan oleh anggota kelompok, penentu hubungan pekerjaan diantara mereka dan pemberian lingkungan pekerjaan yang sepatuhnya
- 3) Fungsi Penggerakan (*Actuating*): merupakan aktivitas seorang manajer dalam memerintah, menugaskan, menjuruskan, mengarahkan dan menuntun pegawai atau personal organisasi untuk melaksanakan pekerjaan-pekerjaan dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan.
- 4) Fungsi Pengkoordinasian (*coordination*): merupakan rangkaian aktivitas menghubungkan, menyatupadukan dan menyelaraskan orang-orang dan pekerjaannya.
- 5) Fungsi Pengarahan (*Directing*): merupakan pengarahan yang diberikan kepada anggota organisasi sehingga mereka menjadi karyawan yang berpengetahuan dan akan bekerja efektif menuju sasaran yang telah ditetapkan organisasi.

- 6) Fungsi Pengawasan (*controlling*): pengawasan dikaitkan dengan upaya untuk mengendalikan, membina dan pelurusan suatu dalam kegiatan organisasi sebagai upaya pengendalin mutu dalam arti luas.

## 2. Prinsip–Prinsip Organisasi

Menurut Harsuki (2012:118) Organisasi yang dikatakan baik tentunya harus memiliki prinsip-prinsip sebagai berikut;

- a. Terdapat tujuan yang jelas.
- b. Tujuan organisasi harus diterima oleh setiap orang dalam organisasi.
- c. Tujuan organisasi harus dipahami oleh setiap orang dalam organisasi.
- d. Adanya kesatuan arah.
- e. Adanya kesatuan perintah.
- f. Adanya keseimbangan antara wewenang dan tanggung jawab seseorang.
- g. Adanya pembagian tugas.
- h. Struktur organisasi harus disusun sesederhana mungkin.
- i. Pola dasar organisasi harus relative permanen.
- j. Adanya jaminan jabatan.
- k. Balas jasa yang diberikan setiap orang harus setimpal dengan jasa yang diberikan.
- l. Penempatan orang harus sesuai dengan keahliannya.

### 2.1.4.5 Pendanaan

Untuk menunjang kegiatan pembinaan prestasi selain diperlukan adanya dukungan sarana dan prasarana juga diperlukan dana. Hal ini sebagai bentuk dari proses berjalannya kegiatan pembinaan yang dilakukan. Dalam aktivitas organisasi keuangan adalah sebagai bahan bakunya. Keuangan yang menggerakkan seluruh bagian organisasi, oleh karenanya maka setiap

organisasinya haruslah mempunyai dana. Pasal 69 ayat (1) UU RI Nomor 3 Tahun 2005 menyatakan bahwa pendanaan olahraga menjadi tanggung jawab bersama antara pemerintah pusat, pemerintah daerah, dan masyarakat. Adanya suatu kerjasama akan menghasilkan dana yang cukup.

Keuangan harus dikelola dengan baik demi kelancaran dan tercapainya tujuan organisasi. Tanpa adanya dana maka suatu organisasi tersebut akan lumpuh. Efisiensi penggunaan dana akan menyuburkan aktivitas organisasi. Manajemen yang baik dalam pengelolaan dana membawa organisasi dalam aktivitas yang sebenarnya.

Untuk kegiatan ekstrakurikuler diperlukan pendanaan untuk membiayai antara lain: honor pelatih, pembelian alat dan perlengkapan olahraga, sewa lapangan/gedung pertandingan dan kompetisi. (Said Junaidi, 2003:64).

#### **2.1.4.6 Program latihan**

Dalam pembinaan olahraga diperlukan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan para atlet. Unsur-unsur yang perlu diperhatikan dalam program latihan:

- a. Intensitas: yang dimaksud intensitas latihan adalah tingkat kegiatan didalam melakukan suatu latihan, misalnya; pace atau kecepatan lari atau sering juga disebut kualitas latihan.
- b. Durasi: adalah lamanya waktu yang diperlukan untuk melaksanakan satu pembebanan latihan tanpa harus istirahat. Seorang atlet dapat meningkatkan kemampuannya apabila kian menambah waktu latihannya namun demikian perlu diajaga agar jangan sampai melebihi batas karena hal ini juga bisa membahayakan atlet tersebut.

- c. Volume: dalam latihan olahraga prestasi hal yang tidak kalah untuk diperhatikan yaitu volume latihan, yang dimaksud adalah jumlah waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan seluruh pembebanan latihan didalam satu sesion latihan. Jadi semakin cepat seorang atlet menyelesaikan beban latihan dalam satu sesion maka mengindikasikan bahwa kemampuan nya semakin membaik.
- d. Istirahat: adalah waktu yang diperlukan untuk pemulihan antara periode pemebanan latihan. Masing-masing atlet membutuhkan istirahat yang berbeda-beda, semakin baik kemampuan kardiovaskularnya maka semakin cepat waktu yang dibutuhkan untuk recovery.
- e. Repetisi: adalah jumlah pengulangan yang dilakukan dalam suatu bentuk latihan. Biasanya repetisi dilakukan antara delapan sampai sepuluh kali dai satu bentuk latihan. Hal ini bertujuan agar bentuk latihan/gerakan lebih mudah dikuasai sehingga otomatisasi gerakan atau reflek gerak cepat tercapai.

#### 1. Aspek Latihan

Tujuan utama dari diadakannya progam latihan yaitu untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi secara maksimal, menurut Djoko Pekik (2002:65) ada empat aspek latihan di antaranya yaitu:

##### 1) Latihan fisik

Fisik merupakan pondasi utama bagi tercapainya prestasi olahragawan, sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik, untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan dari teknik dasar ke teknik yang lebih tinggi perlu bekal fisik yang cukup, latihan fisik ditujukan untuk meningkatkan kualitas sistem otot. Latihan fisik

yang sering di gunakan yaitu: 1) kekuatan; 2) daya tahan; 3) kecepatan; 4) kelentukan; 5) koordinasi.

#### 2) Latihan teknik

Menurut suharno dalam Djoko Pekik (2002:80) teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Sedangkan Thomson dalam Djoko Pekik (2002:80) mengartikan teknik ke dalam olahraga sebagai cara paling efisien dan sederhana untuk memecahkan kewajiban fisik atau masalah yang di hadapi dalam pertandingan yang di benarkan oleh peraturan. Dalam pertandingan teknik memiliki peran sebagai: 1) cara efisien mencapai prestasi; 2) mencegah atau mengurangi cedera; 3) sebagai modal untuk melakukan taktik; 4) meningkatkan percaya diri.

#### 3) Latihan taktik

Dalam sebuah pertandingan di butuhkan cara-cara yang sportif untuk meraih sebuah kemenangan, selain keunggulan fisik dan teknik, taktik sangatlah penting bagi sebuah tim. Menurut Nossek dalam Djoko Pekik (2002:90) taktik adalah pengaturan rencana perjuangan yang pasti untuk mencapai keberhasilan dalam sebuah tim. Suharno dalam Djoko Pekik (2002:80) mengartikan taktik sebagai siasat atau akal yang digunakan pada saat bertanding untuk mencari kemenangan secara sportif sedangkan bila siasat tersebut disusun sebelum bertanding di sebut strategi.

#### 4) Latihan mental

Suharno dalam Djoko Pekik (2002:99) menyatakan bahwa mental atlet sebagai aspek abstrak berupa daya penggerak dan pendorong untuk mewujudkan kemampuan fisik, teknik maupun taktik dalam aktivitas olahraga.

Berhasilnya sebuah pertandingan sangat ditentukan oleh kesiapan mental para pemain, jika pemain sudah dibekali dengan teknik fisik, teknik dan taktik tapi belum secara mental, maka akan berpengaruh dalam sebuah pertandingan karena kalah secara psikis. Biasanya atlet yang masih dalam taraf pemula yang sering mengalami kendala tersebut karena kurangnya jam terbang dalam bertanding.

## 2. Perencanaan Latihan

Dalam upaya pembinaan prestasi dalam olahraga tentunya diperlukan perencanaan yang diatur secara sistematis dan dilaksanakan berkelanjutan.

Menurut Djoko pekik (2002:107) perencanaan di kelompokkan menjadi:

- 1) Perencanaan jangka panjang: program yang disusun mulai dari pembibitan hingga tercapai prestasi, memerlukan waktu 8 – 10 tahun.
- 2) Perencanaan jangka menengah: program yang dipersiapkan untuk menghadapi suatu event, misalnya program 4 tahunan untuk menghadapi PON
- 3) Program jangka pendek meliputi: a) siklus myo: program harian; b) siklus mikro: program mingguan; c) siklus meso: program bulanan; d) siklus makro: program tahunan.

Manfaat perencanaan latihan bagi atlet maupun pelatih yaitu :

- a. Sebagai pedoman yang terorganisir untuk mencapai prestasi puncak
- b. Menghindari faktor kebetulan dalam meraih prestasi
- c. Menghemat waktu, biaya, tenaga dsb
- d. Untuk mengetahui hambatan sedini mungkin
- e. Memperjelas arah pembinaan prestasi

### 2.1.5 Bela Diri

Bela diri sudah ada sejak zaman dahulu serta tercipta dari kebiasaan dan kebutuhan manusia zaman dahulu untuk mempertahankan diri dari berbagai serangan. Seni bela diri merupakan satu [kesenian](#) yang timbul sebagai satu cara seseorang mempertahankan/membela diri.

Pada dasarnya, [manusia](#) mempunyai [insting](#) untuk selalu melindungi diri dan hidupnya. Dalam tumbuh atau berkembang, manusia tidak dapat lepas dari kegiatan fisiknya, kapan pun dan di manapun. Hal inilah yang akan memacu aktivitas fisiknya sepanjang waktu. Pada zaman kuno, tepatnya sebelum adanya persenjataan modern, manusia tidak memikirkan cara lain untuk mempertahankan dirinya selain dengan tangan kosong. Pada saat itu, kemampuan bertarung dengan [tangan](#) kosong dikembangkan sebagai cara untuk menyerang dan bertahan, kemudian digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik/badan seseorang. Meskipun begitu, pada zaman-zaman selanjutnya, persenjataan pun mulai dikenal dan dijadikan sebagai alat untuk mempertahankan diri.

#### 2.1.5.1 Falsafah Bela Diri

Menurut Jasonda Lazuardi (2012) ada 3 klasifikasi falsafah bela diri. Di bawah ini adalah uraiannya.

##### 1. Falsafah Bertahan

Mengingat sejarah bela diri yang kental dengan suasana dan ajaran agama Budha, sebagian besar bela diri memiliki falsafah bertahan. Tidak menyerang lebih dahulu, dan hanya menggunakan jurus untuk membela diri. Tidak menggunakan bela diri untuk pamer atau unjuk kehebatan. Contoh bela diri aliran ini antara lain Aikido, Pencak Silat, dan Shaolin Kung Fu.



## 2. Falsafah Menyerang

Dalam perkembangannya, ahli bela diri mengembangkan tidak hanya teknik bertahan, tapi juga teknik menyerang. Menyerang memiliki keuntungan di mana kita bisa melumpuhkan lawan tanpa mesti menunggu serangannya. Di dalam beberapa kasus seperti melawan musuh berbadan besar atau perkelahian keroyokan, menyerang memberikan keunggulan mendahului melumpuhkan lawan sebelum keadaan berkembang menguntungkan lawan. Contoh bela diri yang menganut falsafah menyerang adalah Karate dan Tae Kwon Do.

## 3. Falsafah Melenyapkan

Bela diri di zaman dahulu juga digunakan untuk keperluan militer. Anda jangan terkejut mendengar ada bela diri yang memiliki falsafah melenyapkan atau menghabisi lawan. Sebab di dalam perang berlaku hukum "membunuh atau dibunuh". Contoh bela diri yang menganut falsafah melenyapkan antara lain ialah Ninjutsu.

### 2.1.5.2 Tujuan dan Manfaat Bela Diri

Tujuan mempelajari bela diri pada dasarnya adalah untuk mempertahankan diri sendiri, tetapi saat ini tujuan mempelajari bela diri mengalami perkembangan. Banyak orang mempelajari bela diri untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Bagi atlet bela diri dipelajari untuk memperoleh suatu prestasi.

Manfaat mempelajari bela diri terdiri dari 2 aspek, yaitu manfaat dari aspek teknik dan aspek non teknik.

### 1. Manfaat dari aspek teknik

- a. Dapat mengembangkan teknik pertarungan untuk menghadapi lawan dalam situasi dan kondisi tertentu, misalnya lawan lebih dari satu orang, atau menghadapi serangan lawan yang menggunakan senjata.
- b. Dapat menjaga kesehatan fisik melalui latihan beladiri yang teratur.
- c. Dapat mengendalikan serangan lawan, kemudian mengendalikan pertarungan agar penyerang dan yang diserang tidak sampai mengalami cedera berat.
- d. Dapat mempertahankan diri sendiri dan orang lain dengan tidak mengandalkan serangan frontal terhadap lawan yang mungkin memiliki tenaga lebih besar.

### 2. Manfaat dari aspek non teknik.

- a. Mempunyai kepercayaan diri dan tidak panik untuk dapat menyelamatkan diri sendiri maupun orang lain.
- b. Memiliki sikap dan mental yang relatif tangguh untuk tidak gampang menyerah saat menghadapi permasalahan dalam kehidupan.
- c. Mempunyai semangat juang yang cukup tinggi dalam mengejar keinginannya.
- d. Dapat menerapkan sikap disiplin dalam menjalani kehidupan sehari-hari.
- e. Dapat memahami seni budaya dan karakter masyarakat suatu bangsa dimana seni beladiri itu berasal, sehingga jalinan persaudaraan antar sesama makhluk ciptaan tuhan dapat diperkokoh meskipun berbeda bangsa, negara, ras, agama dan ideologi.
- f. Dapat mengendalikan sikap dan tingkah laku sehari-hari agar tidak merugikan orang lain.

- g. Dapat meningkatkan dan menjaga keseimbangan fisik, mental dan spiritual dalam harmonisasi irama kehidupan yang dinamis.

Dari tujuan dan manfaat mempelajari bela diri diatas maka saat ini banyak seni bela diri yang menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah. Salah satu seni bela diri yang diikuti siswa di sekolah adalah Karate.

## 2.1.6 Karate

### 2.1.6.1 Pengertian Karate

Karate adalah beladiri asal jepang. *Kara* berarti 'kosong', dan *te* berarti 'tangan'. Jadi, secara harfiah karate berarti tangan kosong. Maksudnya adalah beladiri yang menggunakan tangan kosong.

Karate merupakan beladiri beraliran keras yang menggunakan teknik-teknik fisik seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dengan kuda-kuda yang kokoh. Latihan karate mencakup tiga bagian, yaitu: *Kihon* atau teknik dasar, *kata*/bentuk teknik atau peragaan jurus, *kumite* atau pertarungan bebas. Bagi setiap orang yang berlatih karate, baik sebagai instruktur atau pelatih maupun murid, disebut *karateka*.

Seragam standar karate berwarna putih, disebut dengan *Dogi* (seragam latihan), atau sering disebut dengan *karategi*. *Dogi* dilengkapi dengan *Obi* (sabuk) yang menunjukkan jenjang seorang karateka.

Jenjang dalam karate terbagi menjadi dua, yaitu *Kyu* dan *Dan* yang ditandai dengan warna sabuk yang berbeda. *Kyu* adalah tingkat dasar, ditandai dengan sabuk berwarna. Sabuk putih adalah *Kyu* paling dasar. Adapun *Dan* adalah tingkat lanjut. Sabuk hitam mulai dikenakan oleh karateka yang telah mencapai *Dan I*.

Panggilan *kohei* adalah kelaziman untuk menyebut adik seperguruan, atau yang memiliki tingkat yang lebih rendah. Panggilan *Sempei* (bahasa Jepang) merupakan kelaziman untuk menyebut kakak seperguruan, atau seseorang yang tingkatannya lebih tinggi. Panggilan *Sensei* merupakan kelaziman untuk menyebut guru. Panggilan *Renshi* atau guru ahli utama.

Tempat latihan dalam karate disebut *DOJO*, kata ini berasal dari bahasa Jepang yang berarti tempat berlatih atau tempat untuk mempelajari sesuatu.

### 2.1.6.2 Teknik Dasar (KIHON)

Seorang karateka harus menguasai *kihon* dengan baik sebelum memasuki pelajaran *kata* dan *kumite*. Teknik dasar karate umumnya meliputi: *tsuki* (pukulan), *keri* (tendangan), *uke* (tangkisan), *uchi* (hentakan), dan lain-lain. Hakikat penyempurna penggunaan teknik dasar karate harus memiliki *kime* (penentu).

#### 1. Teknik pukulan (Tsuki)

##### 1) Pukulan dengan kepala

- a. *Seiken jodan tsuki / Age tsuki* : Pukulan lurus ke arah muka (wajah).
- b. *Seiken gedan tsuki* : pukulan lurus arah vital.
- c. *Seiken chudan tsuki / chudan tsuki* : pukulan lurus arah ulu hati.
- d. *Sambon tsuki* : pukulan lurus secara bergantian ke arah wajah, vital, dan ulu hati.
- e. *Gyaku tsuki* : pukulan lurus arah ulu hati yang berlawanan dengan langkah kuda-kuda.
- f. *Mawashi tsuki* : pukulan arah pelipis / rahang / lambung dari arah luar.
- g. *Morote tsuki* : pukulan lurus arah dada dengan dua kepala tinju secara bersamaan.

- h. *Yama tsuki* : pukulan lurus dengan dua kepalan tinju secara bersamaan, satu pukulan ke arah wajah dan satu pukulan ke ulu hati.
  - i. *Uraken sayu uchi* : pukulan dari bawah ke atas dengan kepalan ke arah vital.
  - j. *Uraken hisho suchi* : pukulan dari dalam ke luar dengan punggung kepalan ke arah pelipis/lambung.
  - k. *Uraken shita uchi* : pukulan dari atas ke arah bawah dengan punggung kepalan ke arah kepalan ke kepala.
- 2) Pukulan dengan genggaman tangan
- a. *Tetshuwi* : pukulan dari luar ke dalam dengan tangan menggenggam rapat ke arah lambung atau ginjal.
  - b. *Sutai* : pukulan lurus ke arah dagu dengan tumit telapak tangan dan jari-jari dilipat.
  - c. *Riken* : pukulan dengan punggung kepalan tangan dari samping.
  - d. *Haito* : pukulan jari-jari rapat menghadap ke bawah dari arah dalam ke luar kemudian kembali lagi ke dalam.
- 3) Pukulan dengan jari-jari tangan (Nugite)
- a. *Ippon nugite* : tusukan jari telunjuk ke arah leher atau ulu hati.
  - b. *Nihon nugite* : tusukan dua jari arah mata.
  - c. *Gohon nugite* : tusukan lima jari dengan posisi jari-jari merapat, ditusukan ke arah ulu hati.
- 4) Pukulan dengan pedang tangan (shuto)
- a. *Shuto gamen uchi* : pukulan dari arah luar ke dalam dengan pedang tangan ke arah leher.
  - b. *Shuto sakutshu uchi* : pukulan dari atas ke bawah ke ubun-ubun

- c. *Shuto hisa uchi* : pukulan dari luar ke dalam membentuk garis diagonal ke tulang selangkangan.
- d. *Shuto ychi komi* : pukulan lurus ke depan dengan pedang tangan ke tulang siku
- e. *Shuto uchi* : pukulan dengan pedang tangan dari dalam ke luar
- f. *Shuto aito uchi* : pukulan dengantulang ibu jari ke arah pelipis

5) Pukulan dengan siku

- a. *Hiji jodan ate* : pukulan dengan ujung siku ke arah dagu arah bawah ke atas
- b. *Hiji chudan ate* : pukulan dengan dengan ujung siku ke ulu hati
- c. *Hiji oroshi uchi* : pukulan dengan ujung siku ke arah ubun-ubun
- d. *Empi* : pukulan dengan ujung siku ke arah kepala dari luar ke dalam
- e. *Empi uchi* : serangan secara bersamaan dengan tangan yang satu menepis dan yang satu lagi memukul.

2. Teknik tangkisan (Uke)

- a. *Age uke* : tangkisan guna menghindari pukulan arah wajah dengan menggerakkan bagian lengan ke arah atas sampai diatas ubun-ubun, dan tangan mengepal keras. Dan tangan lainnya bersiap di pinggang.
- b. *Gedan barai* : tangkisan untuk menghindari pukulan arah vital atau serangan yang rendah dengan menggerakkan bagian lengan ke arah bawah dari dalam ke luar.
- c. *Choku uke* : tangkisan untuk menghindari pukulan arah tengah dengan menggerakkan lengan kesisi luar sampai membentuk sudut kira-kira 90 derajat.

- d. *Sambon uke* : tangkisan untuk menghindari seranga atas, bawah dan tengah bergantian dengan satu tangan
- e. *Shuto uke* : tangkisan dari dalam ke luar dengan pedang tangan untuk menghindari serangan bawah
- f. *Yuyi uke* : tangkisan atas dengan kedua tangan mengepal keras saling bersilang di pergelangan tangan
- g. *Yuyi gedan uke* : tangkisan bawah dengan kedua tangan saling bersilang dipergelangan tangan
- h. *Gyaku uke* : tangkisan ke arah luar yang berlawanan dengan langkah kuda-kuda
- i. *Ude uke* : tangkisan dengan menggerakkan bagian lengan yang keras dari luar ke dalam
- j. *Sheri uto* : tangkisan dengan pedang tangan dari atas ke bawah, dengan arah tangkisan diagonal
- k. *Morote uke* : tangkisan dengan dua tangan secara bersamaan

### 3. Teknik tendangan (Geri)

- a. *Mae geri* : tendangan lurus ke depan dengan cocoran
- b. *Mae geri kekomi* : tendangan lurus ke depan dengan sasaran ulu hati
- c. *Maegeri kiage* : tendangan lurus ke depan dengan arah wajah
- d. *Yoko geri* : tendangan lurus menyamping dengan diikuti gerakan pisau kaki
- e. *Mawashi geri* : tendangan yang diayunkan dari arah luar ke dalam
- f. *Kakato geri* : tendangan menyodok ke belakang dengan menggunakan tumit
- g. *Ushiro geri* : tendangan melingkar dari arah luar ke dalam dengan tumit ke arah wajah
- h. *Sayo geri* : tendangan dari dalam ke luar dengan punggung kaki ke wajah

- i. *Fumikomi* : tendangan dengan pisau kaki ke arah tulang kering atau lutut
- j. *Hashibarai* : tendangan sapuan bawah dengan telapak kaki.

#### 4. Teknik kuda-kuda (Dachi Waza)

- a. *Kokutshu-dachi* : kuda-kuda berbentuk leter L.
- b. *Zenkotshu-dachi* : sikap kuda-kuda sam dengan *kokutshu-dachi*. Kaki depan ditekuk kira-kira 90 derajat, namun kaki belakang berbentuk lurus ke depan.
- c. *Sanchin-dachi* : kaki depan ditekuk, kaki belakang juga ditekuk sedikit, kaki depan dan belakang sejajar kira-kira satu jengkal kaki.
- d. *Kiba-dachi* : kaki depan ditekuk, kaki belakang juga ditekuk sedikit. Lebar kuda-kuda kira-kira dua lebar bahu.

#### 2.1.6.3 Pertandingan Karate

Pertandingan resmi karate terbagi dalam dua nomor, yaitu *kata* dan *kumite*.

##### 1. Kata

Secara harfiah berarti bentuk atau pola dasar gerakan yang dirangkai atau dikombinasikan dari beberapa gerak dasar. *Kata* dalam karate tidak hanya berwujud latihan fisik semata, tapi juga mengandung pelajaran tentang prinsip kehidupan.

*Kata* adalah peragaan jurus yang telah dibakukan. Ada empat aliran *kata* yang disepakati secara resmi untuk pertandingan oleh WKF. Masing-masing adalah dari Shotokan, Goju Ryu, Shito Ryu, dan Goju Ryu As. Pertandingan kata terbagi dalam dua jenis, yaitu tunggal dan beregu. Untuk kata beregu setiap regu terdiri dari 3 orang. Penilaian *kata* didasarkan pada ketetapan, kecepatan, keseimbangan konsentrasi, dan kekuatan gerakan. Adapun waktu pelaksanaan pertandingan adalah 3 menit.



## 2. Kumite

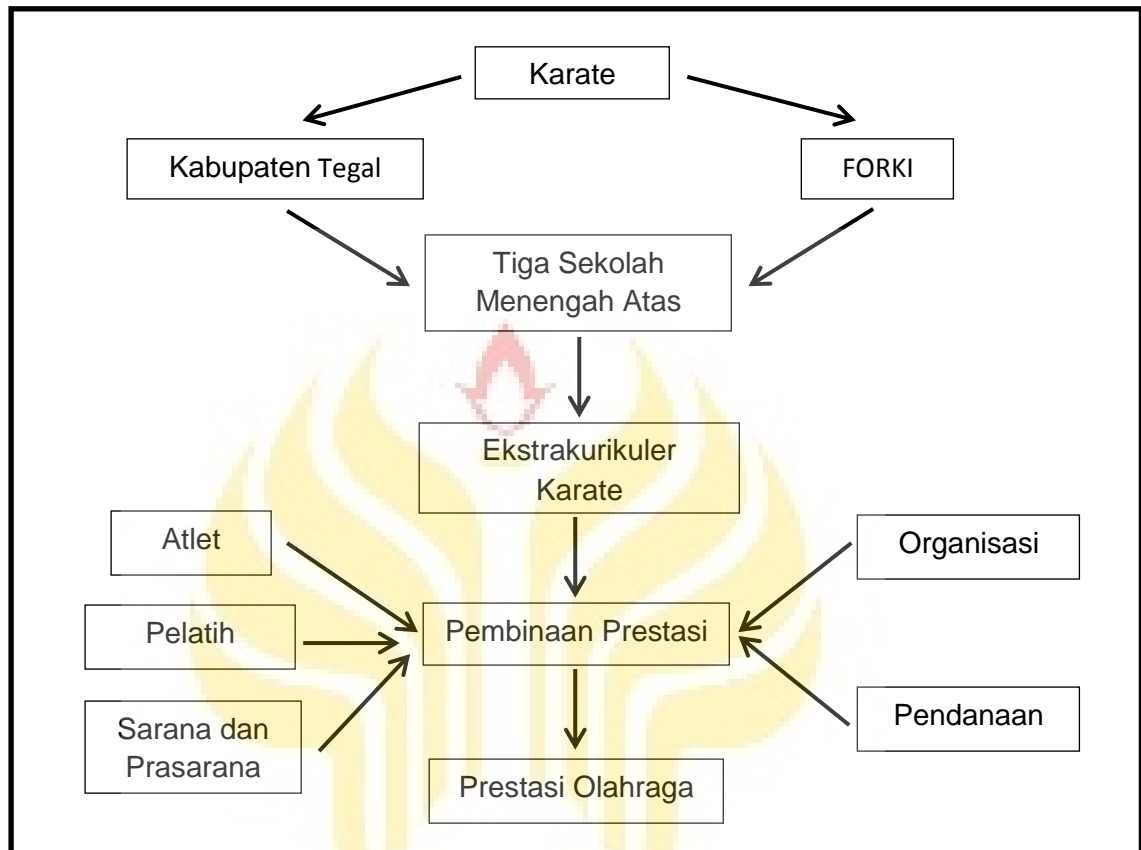
*Kumite* adalah pertarungan bebas karate. Dalam *kumite*, selain memakai seragam standar karate, karateka memakai beberapa perlengkapan seperti pelindung tangan (hand protec), pelindung tulang kering (decker), pelindung muka (fecemask), pelindung tubuh (body protektor), pelindung kaki, pelindung gigi (gumshield), dan pelindung selangkangan. Untuk kedua karateka, sabuk dibedakan dengan warna merah dan warna biru. Pertandingan dibagi menurut kelas berat badan dan jens kelamin, sedangkan waktu pelaksanaannya adalah 2-3 menit.

Pertandingan dilaksanakan di arena berupa lantai berukuran 8x8 meter, beralas papan atau matras di atas panggung dengan ketinggian 1 meter, ditambah daerah pengaman berukuran 2 meter pada tiap sisi. Arena pertandingan harus rata dan terhindar dari kemungkinan menimbulkan bahaya.

Secara umum, dalam *kumite* karateka dilarang menyerang dengan siku, lutut, cakaran, cekikan, mematahkan sendi, dan menyerang bagian vital. Daerah yang boleh diserang adalah kepala, wajah, leher, dada, perut, samping tubuh, serta punggung.

Kedua karateka harus bisa mengontrol tenaganya. Jika serangan mengakibatkan cedera yang fatal, karatek bisa didiskualifikasi.

## 2.2 Kerangka Konseptual



Gambar 2.2 Kerangka Konseptual Pemninaan Ekstrakurikuler Karate

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA N 1 Slawi, SMA N 2 Slawi, dan SMA N 1 Bojong tentang pembinaan ekstrakurikuler karate dan sumbangsuhnya terhadap prestasi karate pelajar di Kabupaten Tegal, maka dapat disimpulkan bahwa pembinaan ekstrakurikuler karate di SMA N 1 Slawi, SMA N 2 Slawi, dan SMA N 1 Bojong dalam kategori kurang. Hal tersebut terjadi karena masih terdapat beberapa kendala yang di lima aspek yang menjadi faktor penghambat dalam pencapaian prestasi maksimal berikut:

1. Dalam aspek atlet, sistem perekrutan dan progam pembinaan yang dijalankan belum maksimal, karena prestasi yang sudah diraih hanya sebatas ditingkat Kabupaten dan karesidenan belum sampai ketinggian Provinsi Jawa Tengah. Progam latihan yang diterapkan belum sepenuhnya dijalankan sesuai dengan teori yang ada.
2. Pada aspek pelatih, masih ada pelatih yang dapat dikatakan belum profesional karena tidak memiliki sertifikat pelatih resmi. Pelatih yang ditunjuk dituntut untuk lebih bisa membimbing atlet agar memiliki kepribadian yang baik.
3. Sarana dan prasarana yang ada masih belum bisa dikatakan baik, masih perlu adanya pengadaan, penambahan, dan peningkatan kualitas alat.

4. Organisasi yang ada masih kurang baik karena dalam pengelolaan organisasi masih belum maksimal, bahkan ada satu sekolah yang belum memiliki organisasi khusus karate.
5. Yang terahir pada aspek pendanaan, Dana yang berasal dari sekolah masih belum mencukupi dalam upaya pembinaan prestasi sehingga sekolah dituntut untuk mencari cara dalam pemenuhan anggaran pembinaan. Khususnya dana untuk pengadaan sarana dan prasarana.

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, adapun beberapa saran yang disampaikan penulis adalah sebagai berikut:

1. Untuk proses perekrutan atlet di tiga sekolah yang menjadi tempat penelitian seharusnya melalui beberapa tahapan seleksi sesuai dengan teori manajemen pembibitan. Selain proses perekrutan yang harus diperbaiki sistem pemanduan bakat di tiga sekolah yang menjadi tempat penelitian juga harus memperhatikan beberapa indikator sesuai dengan teori pemanduan bakat dalam pembagian porsi latihan, tidak hanya dibekani berdasarkan warna sabuk saja.
2. Pelatih ekstrakurikuler SMA N 1 Slawi seharusnya membekali diri dengan sertifikat pelatih karate resmi untuk memperkaya diri dengan ilmu dan pengetahuan tentang kepelatihan karate. Selain itu, pelatih karate SMA N 1 Slawi dan SMA N 1 Bojong juga harus rutin mengikuti penataran-penataran pelatih karate agar dapat berdiskusi serta saling bertukar ide, pengalaman-pengalaman, dan metode-metode latihan yang terbaru baik dengan rekan-rekan pelatih maupun dengan pelatih-pelatih dari cabang lain serta ahli-ahli

ilmu pengetahuan lainnya yang erat hubungannya dengan profesi kepelatihan karate.

3. Perlu adanya tambahan peralatan untuk kegiatan ekstrakurikuler karate di tiga sekolah yang menjadi penelitian. Terutama alat-alat pelindung tubuh untuk pertandingan dan matras. Hal tersebut agar atlet terbiasa dengan kondisi peralatan saat pertandingan. Dan untuk SMA N 1 Bojong sebaiknya menyediakan tempat latihan dalam ruangan atau aula agar ketika cuaca tidak menentu kegiatan latihan dapat tetap berjalan. Selain itu saran peneliti perlu adanya pengaturan jadwal latihan agar latihan ekstrakurikuler karate tidak bersamaan dengan kegiatan ekstrakurikuler lain dalam tempat yang sama, sehingga atlet dapat lebih fokus dalam latihan.
4. Saran dari peneliti bagi sekolah yang belum memiliki organisasi khusus ekstrakurikuler karate untuk dapat membentuk satu organisasi khusus agar manajemen lebih tertata dan membantu tugas pembina sekaligus pelatih dalam menjalankan program-program kegiatan. Bagi sekolah yang sudah memiliki organisasi dapat meningkatkan kinerja pengurus agar ekstrakurikuler karate dapat lebih maju dan prestasi atlet dapat lebih meningkat.
5. Saran dari peneliti mengenai pendanaan adalah sekolah agar lebih memperhatikan anggaran untuk pengadaan sarana dan prasarana. bagi pengurus agar dapat mengajukan proposal bantuan dana kepada sponsor.
6. Saran yang dapat diberikan peneliti kepada dinas dan pengurus FORKI tingkat kabupaten agar lebih memperhatikan dan bertanggung jawab terhadap kegiatan pembinaan prestasi karate di Kabupaten Tegal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, LS. 2007. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hadi, Rubianto. 2007. *Ilmu Kepeleatihan dasar*. Semarang: Cipta Prima Nusantara.
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Irianto, DP. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta:FIK UNY.
- Junaidi, S.2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang:Unnes.
- Moloeng, Lexy J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Paturusi, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rudianto, Dody. 2010. *Seni Beladiri Karate*. Jakarta: Golden Terayon Press.
- Sanusi Hasibuan, Imran Akhmad, Eko Hariyanto.2009. *Evaluasi Program Pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar di Kalimantan Timur, Riau, dan Sumatra Barat*.Jakarta:Asisten Deputi IPTEK Olahraga,
- Soetjipto & Kosasi, R. 2009. *Profesi Keguruan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Usman, MU. 2013. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Wahjoedi, dkk. 2009. *Pembinaan Cabang Olahraga Unggulan*. Jakarta: kementerian pemuda dan olahraga.
- Amal. 2005. *Ekstrakurikuler sekolah*.  
[http://www.repository.upi.edu/ekstrakurikuler sekolah](http://www.repository.upi.edu/ekstrakurikuler%20sekolah). (15 maret 2016).
- Hendri, Anifral. 2008. *Ekskul Olahraga Membangun Karakter Siswa*.  
<http://repository.upi.edu/ekstrakurikuler>. (15 maret 2016).
- Kamus Besar Bahasa Indonesia versi online/ daring (dalam jaringan).  
<http://www.kbbi.web.id>. (17 maret 2016).
- Lazuardi, Jasonda. 2012. *7 Falsafah Seni Bela Diri*.  
<http://sonz-share.blogspot.co.id/2012/12/7-falsafah-seni-bela-diri>.  
(28 April 2016)
- Undang Undang Sistem Keolahragaan Nasional. 2005.  
[http://www.google.co.id/undang undang sistem keolahragaan nasional](http://www.google.co.id/undang%20undang%20sistem%20keolahragaan%20nasional).  
(15 maret 2016).