



**SURVEI PEMBINAAN PRESTASI PADA OLAHRAGA
KARATE DI KABUPATEN MERANGIN PROVINSI JAMBI
TAHUN 2019**

Skripsi
diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh
Purwa Kresna Aji Wijaya
6102415014

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020**

ABSTRAK

Wijaya, Purwa Kresna Aji. 2019. “*Survei Pembinaan Prestasi Pada Olahraga Karate di Kabupaten Merangin Tahun 2019*”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Roas Irsyada, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Pembinaan, Prestasi, Karate

Latar belakang masalah dari penelitian ini adalah kurangnya sarana dan prasarana yang memadai, program latihan yang belum terprogram secara baik, dan pelatih yang belum memiliki sertifikat kepelatihan. Dalam usaha prestasi olahraga karate, diperlukan unsur pendukung yang sangat penting, salah satu unsur tersebut yaitu pembinaan. Pertanyaan penelitian yaitu bagaimana pembinaan olahraga karate di Kabupaten Merangin?. Tujuan penelitian untuk mengetahui pembinaan olahraga karate di Kabupaten Merangin.

Penelitian ini merupakan jenis kualitatif. Lokasi penelitian ini dilakukan di 3 *dojo* yang ada di Kabupaten Merangin, yaitu: *Dojo* SMAN 12 Merangin, *Dojo* Biduk Amo dan *Dojo* SDN 170 Desa Rasau. Sasaran penelitian ini adalah pengurus, pelatih, dan atlet. Instrumen penelitian yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pemeriksaan keabsahan data yang digunakan menggunakan triangulasi. Analisis data menggunakan data *reduction*, data *display*, dan data *conclusion drawing/ verification*.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa, 1) Struktur organisasi kepengurusan karate di Kabupaten Merangin sudah lengkap, 2) Program Latihan yang diberikan yaitu program latihan mingguan, dimana setiap satu minggu diadakan dua kali latihan dan pada saat latihan pelatih baru menjelaskan program latihan yang akan dilaksanakan pada latihan tersebut. Tidak ada program latihan tertulis yang diberikan oleh pelatih untuk para atletnya, 3) Pelatih karate di Kabupaten Merangin sudah cukup baik dikarenakan pelatih memiliki pengalaman dibidang karate, meskipun belum semua pelatih memiliki sertifikat, 4) Perekrutan atlet langsung dilakukan oleh pelatih sendiri, 5) Sarana dan prasarana yang digunakan oleh *dojo* yang ada di Kabupaten Merangin bisa dikatakan cukup baik, dan 6) Sumber dana bersal dari iuran para anggota *dojo*.

Simpulan dalam penelitian ini adalah pembinaan karate yang ada di Kabupaten Merangin sudah cukup baik, saran dalam penelitian ini adalah program latihan dibuat secara tertulis dan terprogram dan dari segi sarana dan prasarana agar ditingkatkan kembali dan dibuatkan gedung khusus latihan karate.

ABSTRACT

Wijaya, Purwa Kresna Aji. 2019. *"Performance Development Survey on Karate Sports in Merangin Regency in 2019". Thesis. Department of Physical Education Health and Recreation. Faculty of Sport Science. Semarang State University. Supervisor Roas Irsyada, S.Pd., M.Pd.*

Keywords: *Coaching, Achievement, Karate*

The background problem of this research is the lack of adequate facilities and infrastructure, training programs that are not well programmed, and trainers who do not have training certificates. In karate sports achievement efforts, it takes a very important supporting element, one of these elements is coaching. The research question is how to foster karate sports in Merangin District ?. The purpose of this study was to determine the development of karate sports in Merangin District.

This research is a qualitative type. The location of this research was conducted in 3 dojos in Merangin Regency, namely: Doang SMAN 12 Merangin, Dojo Biduk Amo and Dojo SDN 170 Rasau Village. The targets of this study are administrators, coaches, and athletes. The research instruments used were observation, interviews, and documentation. Checking the validity of the data used using triangulation. Data analysis uses data reduction, data display, and conclusion drawing / verification data.

The results of the research showed that, 1) The organizational structure of the Karate management in Merangin Regency is complete, 2) The training program provided is a weekly training program, where every week there are two exercises and when training a new trainer explains the training program to be carried out in the exercise. There is no written training program provided by trainers for the athletes, 3) Karate trainers in Merangin District are good enough because the trainers have experience in karate, although not all trainers have certificates, 4) Recruitment of athletes is directly carried out by the trainers themselves, 5) Facilities and the infrastructure used by the dojo in Merangin District can be said to be quite good, and 6) Sources of funding come from the contributions of the dojo members.

The conclusion of this research is that the development of karate in Merangin District is good enough, the suggestion in this research is that the training program is made in writing and programmed and in terms of facilities and infrastructure to be improved again and made a special karate training building.

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul: Survei Pembinaan Prestasi pada Olahraga Karate di
Kabupaten Merangin Tahun 2019

Disusun oleh :

Nama : Purwa Kresna Aji Wijaya

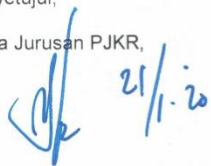
NIM : 6102415014

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal oleh:

Menyetujui,

Ketua Jurusan PJKR,



Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd
NIP. 197002231995122001

Pembimbing,



Roas Isryada, S.Pd., M.Pd
NIP. 198906232015041002

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Purwa Kresna Aji Wijaya

NIM : 6102415014

Jurusan : Pendidikan Jasmani, kesehatan, dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Survei Pembinaan Prestasi pada Olahraga Karate di
Kabupaten Merangin Provinsi Jambi Tahun 2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang,

Yang menyatakan,




Purwa Kresna Aji Wijaya
NIM 6102415014

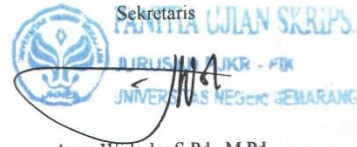
PENGESAHAN

Skripsi atas nama Purwa Kresna Aji Wijiaya NIM 6102415014 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan Judul Survei Pembinaan Prestasi pada Olahraga Karate di Kabupaten Merangin Tahun 2019 telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi di Fakultas Ilmu Keolahragaan universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, 18 Februari 2020

Panitia Ujian,



Prof. Dr. Tandiyg Bahayu, M.Pd
NIP. 1961 0320 1984 03 2001



Sekretaris
PANITIA UJIAN SKRIPS
JURUSAN IKR - FK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Agus Widodo, S.Pd., M.Pd
NIP. 1980 0907 2008 12 1002

Dewan Penguji,

1. Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP. 1961 0903 1988 03 1002

(Penguji 1)



2. Agus Pujianto, S.Pd., M.Pd
NIP. 1973 0202 2006 04 1001

(Penguji 2)



3. Roas Irsyada, S.Pd., M.Pd
NIP. 1989 0623 2015 04 1002

(Penguji 3)



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

Semua impian kita bisa terwujud jika kita memiliki keberanian untuk mengejanya (Walt Disney)

PERSEMBAHAN :

1. Untuk kedua orang tua (Bapak Agus Salim, S.Pd., MM dan Ibu Sri Mulyani) terimakasih atas segala dukungan do'a, cinta, kasih sayang, nasehat dan semangat yang selalu mereka berikan kepada saya.
2. Untuk Almamater Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari kedua orang tua, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang atas kesempatan yang telah diberikan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah mengesahkan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kemudahan administrasi dalam perizinan pelaksanaan penelitian.
4. Roas Irsyada, S.Pd., M.Pd., Dosen Pembimbing yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua, Bapak dan Ibu tercinta yang telah memberikan perhatian, kasih sayang, semangat, serta doa yang tiada henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi.
6. Seluruh Dosen dan Staf Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberi ilmu dan sumber inspirasi serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Ketua FORKI Kabupaten Merangin yang telah sangat membantu dalam memberikan informasi dalam skripsi ini.
8. Pelatih dan Anggota Dojo di Kabupaten Merangin yang telah sangat membantu dan memberikan dorongan kepada saya dalam penyelesaian skripsi ini.

9. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan, semangat, dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi dan belum dapat saya sebut satu persatu.

Terima kasih atas segala bantuan dan kerjasama yang telah diberikan kepada peneliti sehingga peneliti mendoakan semoga amal kebaikan bapak/ibu mendapat berkah yang berlimpah dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 9 Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTARCT	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN KELULUSAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Fokus Masalah	7
1.3 Rumusan Masalah.....	7
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian	9
BAB II. KAJIAN TEORI	10
2.1 Kajian Pustaka	10
2.2 Pembinaan	10
2.2.1 Pemasalan	12
2.2.2 Pembibitan	13
2.2.3 Prestasi	14
2.3 Olahraga.....	17
2.4 Karate	18
2.4.1 Sejarah Karate	18
2.4.2 Pengertian Karate	19
2.4.3 Teknik Dasar Karate	20
2.4.4 Sistem Pertandingan Karate	23
2.4.4.1 Durasi Pertandingan.....	26

	Halaman
2.4.4.2 Poin Skor/Nilai	26
2.5 Organisasi.....	26
2.6 Program Latihan.....	27
2.7 Pelatih	29
2.8 Atlet	29
2.9 Sarana dan Prasarana Olahraga	30
2.9.1 Sarana Prasarana Olahraga Karate	31
2.9.1.1 Perlengkapan Umum Karate	31
2.9.1.2 Peralatan Keamanan Pertandingan Karate	31
2.9.1.3 Tempat Pertandingan	33
2.10 Pendanaan	33
2.11 Kerangka Berfikir.....	33
BAB III. METODE PENELITIAN.....	37
3.1 Metode Penelitian.....	37
3.2 Pendekatan Penelitian.....	37
3.3 Lokasi dan Sasaran Penelitian	38
3.3.1 Lokasi	38
3.3.2 Sasaran Penelitian	39
3.4 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data	39
3.4.1 Instrumen Penelitian	39
3.4.2 Metode Pengumpulan Data.....	40
3.4.2.1 Observasi.....	41
3.4.2.2 Wawancara.....	42
3.4.2.3 Dokumentasi	45
3.5 Pemeriksaan Keabsahan Data.....	46
3.6 Analisis Data	46
3.6.1 Pengumpulan Data	47
3.6.2 Reduksi Data	48
3.6.3 Penyajian Data	48
3.6.4 Penarikan Kesimpulan	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Hasil Penelitian	50
4.1.1 Organisasi.....	50

	Halaman
4.1.1.1 Perekritan Pengurus.....	51
4.1.2 Program Latihan	53
4.1.2.1 Dojo SMA N 12 Merangin.....	53
4.1.2.2 Dojo Biduk Amo.....	53
4.1.2.3 Dojo SDN 170 Desa Rasau.....	54
4.1.3 Pelatih.....	55
4.1.3.1 Pelatih FORKI	55
4.1.3.2 Pelatih Dojo SMA N 12 Merangin.....	56
4.1.3.3 Pelatih Dojo Biduk Amo.....	56
4.1.3.4 Pelatih Dojo SDN 170 Desa Rasau.....	57
4.1.4 Atlet.....	58
4.1.4.1 Atlet FORKI Kabupaten Merangin.....	59
4.1.4.2 Atlet Dojo SMA N 12 Merangin.....	60
4.1.4.3 Atlet Dojo Biduk Amo.....	61
4.1.4.4 Atlet Dojo SDN 170 Desa Rasau	62
4.1.5 Sarana dan Prasarana.....	62
4.1.5.1 Sarana dan Prasarana FORKI.....	63
4.1.5.2 Sarana dan Prasarana Dojo SMA N 12 Merangin.....	64
4.1.5.3 Sarana dan Prasarana Dojo Biduk Amo	65
4.1.5.4 Sarana dan Prasarana SDN 170 Desa Rasau	66
4.1.6 Pendanaan.....	67
4.1.6.1 Pendanaan FORKI Kabupaten Merangin.....	67
4.1.6.2 Pendanaan Dojo SMA N 12 Merangin.....	67
4.1.6.3 Pendanaan Dojo Biduk Amo	67
4.1.6.4 Pendanaan Dojo SDN 170 Desa Rasau.....	68
4.2 Pembahasan.....	68
4.2.1 Organisasi.....	68
4.2.2 Program Latihan.....	69
4.2.3 Pelatih	70
4.2.4 Atlet	71
4.2.5 Sarana dan Prasarana.....	72
4.2.6 Pendanaan.....	73
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	74

5.1	Simpulan	74
5.2	Saran.....	75
	DAFTAR PUSTAKA	76
	LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Prestasi Dojo Kabupaten Merangin	4
3.1 Matriks Pengambilan Data.....	40
3.2 Kisi-kisi Observasi.....	42
3.3 Kisi-kisi Wawancara.....	43
4.1 Susunan Kepengurusan FORKI Kabupaten Merangin	51
4.2 Daftar Atlet yang mengikuti Kejuaraan PORPROV Tahun 2018	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Piramida Tahap-tahap Pembinaan	12
2.2 Skema Kerangka Berfikir	15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penetapan Dosen Pembimbing	79
2. Surat Ijin Penelitian.....	80
3. Surat Balasan Ijin Penelitian	84
4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Observasi	88
5. Pedoman Wawancara Pengurus	94
6. Hasil Observasi.....	101
7. Hasil Wawancara.....	103
8. Dokumentasi	121

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga saat ini berkembang pesat. Hal ini dibuktikan oleh banyaknya masyarakat yang melakukan olahraga, baik dari anak-anak, orang dewasa, sampai orang tua. Tujuannya adalah untuk memenuhi berbagai kebutuhan sesuai situasi dan kondisi masing-masing individu. Misalnya, untuk pendidikan untuk menjaga kebugaran, untuk hiburan, dan mencapai prestasi.

Olahraga merupakan kata kerja yang diartikan gerak badan agar sehat (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Sedangkan dalam jurnal Falaahudin dan Sugiyanto (2013) olahraga adalah sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan (sejahtera jasmani dan sejahtera rohani) manusia itu sendiri. Dalam aktivitas olahraga yang dilakukan mampu mengangkat harga diri pelaku olahraga, atlet, pelatih, pembina, organisasi, daerah, dan bangsa, kesejahteraan pembina olahraga, dan martabat bangsa di dunia internasional dalam bidang olahraga prestasi.

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005). Olahraga prestasi bertujuan untuk meraih sebuah prestasi yang setinggi-tingginya dan sebaik-baiknya yang didalamnya melalui proses pembinaan yang terencana dan sistematis.

Untuk melahirkan atlet berprestasi diperlukan pembinaan jangka panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis, terarah, berencana, dan konsisten serta dilakukan sejak usia dini atau usia anak sekolah, meningkatkan usaha pembibitan dan pembinaan olahraga prestasi harus dilakukan secara komprehensif melalui lembaga pendidikan sebagai pusat pembinaan di bawah koordinasi masing-masing organisasi olahraga bersama-sama dengan masyarakat demi tercapainya sasaran prestasi yang membanggakan ditingkat internasional. Berkaitan dengan pembinaan prestasi olahraga terdapat banyak faktor yang harus dipertimbangkan antara lain meliputi tujuan pembinaan yang jelas, program latihan yang sistematis, materi dan metode latihan yang tepat, serta evaluasi yang bisa mengukur keberhasilan proses pembinaan itu sendiri (Triyasari, dkk, 2016).

Dalam membina dan mengembangkan setiap cabang keolahragaan yang ada tentu membutuhkan suatu kerja keras dan perhatian yang ekstra dari berbagai pihak. Pembentukan klub olahraga perlu juga diupayakan hal yang berkaitan dengan sumber daya yang meliputi tiga aspek yaitu: 1) sumber daya manusia; 2) sarana dan prasarana; dan 3) sumber dana (Triyasari, dkk, 2016). Demikian juga yang terjadi dalam olahraga karate yang akan peneliti angkat dalam skripsi ini.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Karate adalah cabang olahraga bela diri dengan menggunakan tangan kosong dan kaki untuk melumpuhkan lawan. Karate adalah cabang olahraga beladiri dimana bentuk aktivitas gerakanya menggunakan kaki dan tangan seperti pukulan, tangkisan dan tendangan. Serta merupakan seni bela diri asal Jepang yang mana didalam kegiatannya selalu dibutuhkan sebuah gerakan pukulan, tendangan, tangkisan,

bantingan, kelincahan, dengan bertenaga dan baik dalam *kata* maupun *kumite* (Pramata, 2016).

Karate memiliki tempat latihan dan pertandingan yaitu *dojo*, menurut wikipedia pengertian *dojo* adalah bangunan tempat pertandingan, latihan, dan tempat belajar untuk semua cabang seni bela diri Jepang.

Dalam kaitannya dengan hal di atas, penelitian akan dilakukan di Provinsi Jambi. Perkembangan olahraga prestasi karate sudah mulai berkembang pesat di sekolah sekolah di provinsi Jambi, sedangkan di *dojo* yang ada di Kabupaten Merangin perkembangan olahraga prestasi karate baru muncul di tahun 2012 dan hingga saat ini belum memuaskan. Hal ini terjadi karena olahraga karate belum maksimal dalam pembinaan oleh *dojo* dan masih rendahnya peran dari beberapa pihak terkait seperti organisasi yang menaungi *dojo-doj* karate di Kabupaten Merangin yaitu Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI). Pembinaan dalam olahraga prestasi sudah jelas membutuhkan dana yang banyak. Dana yang terkumpul akan digunakan sebagai penunjang latihan seperti sarana, prasarana dan kebutuhan atlet dalam latihan untuk proses latihan yang berkualitas hingga keikutsertaan dalam ajang lomba, supaya bisa menumbuh kembangkan prestasi olahraga karate di Merangin Jambi.

Dojo-doj di Kabupaten Merangin telah mengikuti beberapa kejuaraan, baik di tingkat provinsi maupun nasional. *Dojo-doj* yang dijadikan objek dalam penelitian ini ada tiga, yaitu. *Dojo* INKAI SDN 170 Desa Rasau, *Dojo* SMAN 12 Merangin, dan *Dojo* Biduk Amo Kota Bangko. Ketiga *dojo* tersebut telah

menghasilkan beberapa prestasi selama tiga tahun ke belakang. Berikut adalah data yang menjelaskan kejuaraan yang telah diikuti oleh *dojo-doyo* tersebut.

Tabel 1.1
Prestasi Forki
Kabupaten Merangin

No	Nama Atlet	Kategori	Kelas	Juara
1	Wahyu	Komite	+84kg Putra	Juara 1
2	Dwi Widiyanto	Komite	-67kg Putra	Juara 3
3	Arbi Dwi Ramadan	Kata		—
4	M. Otto Alif Abdillah	Komite	-67kg Putra	—
5	Doni	Komite	-60kg Putra	—
6	Antonius Rinjani	Komite	-67kg Putra	—
7	Janok	Komite	-60kg Putra	—
8	Musfiqurahman	Komite	-55kg Putra	—
9	Kelvin Firp Parhusip	Komite	-60kg Putra	—
10	Nella Novika Nuvitasari	Komite	-55kg Putri	Juara 3
11	Tria Tiurma Lestari S	Komite	-50kg Putri	—
12	Zazkia Fazilla	Kata		—
13	Nopiyanti Simbolon	Komite	-55kg Putri	—
14	Hilda Triani	Komite	+68kg Putri	Juara 2

(Sumber : FORKI Kabupaten Merangin tahun 2017-2018)

Dari hasil observasi awal yang telah peneliti lakukan diketahui masalah yang berkaitan dengan prestasi di dalam *dojo-doyo* tersebut, dimana prestasi di dalam *dojo-doyo* tersebut masih kurang. Hal ini dibuktikan dalam tabel di atas yang menunjukkan bahwa kurangnya keikutsertaan *dojo* dalam kejuaraan nasional. Sehingga dengan munculnya masalah tersebut, peneliti ingin mengetahui bagaimana kepengurusan organisasi, program latihan, sumber daya manusia, sarana dan prasarana, serta pendanaan dalam *dojo-doyo* tersebut yang ada di Kabupaten Merangin.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Survei Pembinaan Prestasi pada Olahraga Karate di Kabupaten Merangin Provinsi Jambi Tahun 2019”.

1.2 Fokus Masalah

Dalam sebuah penelitian mengenai sistem pembinaan prestasi di sebuah lembaga akan ditemui berbagai kemungkinan permasalahan. Untuk menjaga agar pembahasan lebih terarah dan tidak menyimpang dari tujuan penulisan, diberikan batasan masalah pada sistem pembinaan yang akan diteliti dan terfokus pada “Bagaimana pembinaan prestasi pada olahraga karate di Kabupaten Merangin Provinsi Jambi 2019”.

1.3 Rumusan Masalah

1. Bagaimana kepengurusan organisasi olahraga karate yang ada di Kabupaten Merangin Provinsi Jambi tahun 2019?

2. Bagaimana program latihan yang diterapkan kepada atlet karate yang ada di Kabupaten Merangin Provinsi Jambi tahun 2019?
3. Bagaimana kondisi sumber daya manusia pelatih karate di Kabupaten Merangin Provinsi Jambi tahun 2019?
4. Bagaimana kondisi sumber daya manusia atlet karate di Kabupaten Merangin Provinsi Jambi tahun 2019?
5. Bagaimana Sarana dan Prasarana untuk menunjang pembinaan prestasi karate di Kabupaten Merangin Provinsi Jambi tahun 2019?
6. Bagaimana pendanaan yang diterapkan oleh Dojo yang ada di Kabupaten Merangin Provinsi Jambi 2019?

1.4 Tujuan Penelitian

Semua dengan rumusan masalah penelitian yang diajukan maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan kepengurusan organisasi olahraga karate yang ada di Kabupaten Merangin, Provinsi Jambi tahun 2019
2. Untuk mendeskripsikan program latihan yang diterapkan kepada atlet karate yang ada di Kabupaten Merangin, Provinsi Jambi tahun 2019
3. Untuk mendeskripsikan kondisi sumber daya manusia pelatih karate di Kabupaten Merangin Provinsi Jambi tahun 2019
4. Untuk mendeskripsikan kondisi sumber daya manusia atlet karate di Kabupaten Merangin Provinsi Jambi tahun 2019
5. Untuk mendeskripsikan Sarana dan Prasarana untuk menunjang pembinaan prestasi karate di Kabupaten Merangin, Provinsi Jambi tahun 2019

6. Untuk mendeskripsikan pendanaan yang diterapkan oleh Dojo yang ada di Kabupaten Merangin, Provinsi Jambi 2019

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

Memberikan informasi dan sumbangan untuk perkembangan pengetahuan, khususnya untuk mahasiswa FIK – PJKR (PGPJSD) UNNES di bidang kepelatihan karate serta umumnya bagi semua masyarakat yang cinta akan olahraga.

1.5.2 Secara Praktis

Adapun kegunaan penelitian ini untuk pelatih dan peneliti khususnya tentang pembinaan prestasi pada olahraga karate di Kabupaten Merangin Provinsi Jambi 2019.

1. Bagi pelatih dapat menjadi evaluasi agar dapat memberikan pola pembinaan yang tepat dan menghasilkan prestasi yang maksimal di tingkat Kabupaten, Provinsi dan Nasional.
2. Bagi Peneliti sebagai hasil dari penelitian merupakan tambahan pengetahuan untuk membandingkan antara teori yang diperoleh selama perkuliahan
3. Bagi atlet dapat mengetahui pengaruh seberapa besar pembinaan terhadap prestasi yang maksimal.

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1. Kajian Pustaka

Definisi atau kata survei berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) survei adalah teknik riset dengan memberikan batasan yang jelas data atau penyelidikan atau peninjauan. Penelitian survei adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok. Survei merupakan studi yang bersifat kualitatif yang digunakan untuk meneliti gejala suatu kelompok atau perilaku individu (Wirawan, Mohammad Sofyan: 2017). Jadi bisa disimpulkan survei adalah metode untuk mengumpulkan data atau informasi dari kelompok yang mewakili sebuah populasi atau sejumlah besar perilaku individu.

2.2. Pembinaan

Kegiatan pembinaan adalah usaha, tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara efisien untuk memperoleh hasil yang lebih baik (KBBI, 2005:152). Hasil yang baik dalam pembinaan yang dimaksud adalah pencapaian prestasi olahraga yang meningkat.

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani masyarakat, serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan daerah dan nasional. (Jakfar, 2018)

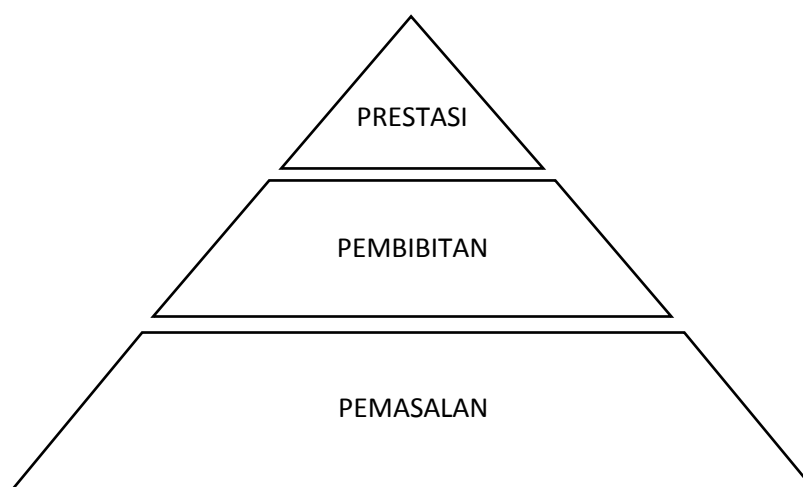
Pembinaan adalah proses usaha penyempurnaan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dengan pendekatan sistematis, terarah, terencana, dan konsisten, serta dilaksanakan sejak sedini mungkin melalui wadah-wadah organisasi (Darmawan & Made, 2017).

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan meliputi pengolahragaa, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, sarana dan prasarana, serta melalui tahap pengenalan olahraga , pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi (Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VII Pasal 21 Ayat 2 dan 3).

Untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, maka usaha pembinaan harus dilakukan dengan cara menyusun strategi dan perencanaan sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas serta mempunyai program yang jelas. Agar pembinaan yang dilakukan dapat berjalan dengan baik maka perlu adanya usaha pemanduan bakat. Pemanduan bakat akan berhasil jika dilakukan dengan baik dan ditangani secara ilmiah dengan cara mengaplikasikan ilmu olahraga dalam pembinaan prestasi dan pemanduan bakat sehingga efektif.

Untuk mencapai prestasi atlet secara maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai. Upaya untuk meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari pemasalan, pembibitan, dan pembinaan hingga mencapai puncak prestasi (Irianto, Djoko Pekik 2002:27).

Menurut pengertian beberapa ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa pembinaan prestasi adalah usaha yang dilakukan menciptakan untuk atlet-atlet yang hebat dengan cara yang sistematis dan dilakukan sejak usia dini. Agar mendapatkan prestasi yang baik, maka dari pemasalan, pembibitan, dan pencapaian prestasi harus dilakukan dengan baik.



Gambar 2.1 Piramida Tahap-tahap Pembinaan
(Sumber: Djoko Pekik Irianto, Dasar Kepelatihan 2000:27)

2.2.1. Pemasalan

Agar memperoleh bibit yang baik dalam bidang olahraga perlu disiapkan sejak awal dengan program pemasalan yang dilakukan untuk menggerakkan anak-anak usia dini untuk melakukan aktivitas olahraga. Menurut Said Junaedi (2003:49) strategi pemasalan olahraga dapat dilakukan antara lain sebai berikut:

1. Menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai di sekoah dasar.
2. Menyiapkan tenaga pengajar olahraga yang mampu menggerakkan kegiatan olahraga di sekolah.

3. Mengadakan pertandingan antar kelas.
4. Memberikan motivasi kepada siswa, baik motivasi dari dalam, maupun motivasi dari luar.
5. Mengadakan demonstrasi pertandingan-pertandingan atlet-atlet yang berprestasi.
6. Merangsang minat anak melalui media massa TV, video dan lain-lain.
7. Melakukan kerjasama antara sekolah dengan masyarakat antara sekolah dengan masyarakat khususnya orang tua

Dari pengertian di atas dapat diketahui bahwa pemasalan adalah dasar pokok gerak olahraga, diharapkan akan adanya bibit atlet unggul yang bertujuan untuk memperoleh prestasi yang diinginkan.

2.2.2. Pembibitan

Menurut Cholik (1995) dalam Djoko Pekik Irianto (2002:29), beberapa indikator penting yang perlu diperhatikan sebagai kriteria untuk mengidentifikasi dan menyeleksi bibit atlet berbakat secara obyektif antara lain

1. Kesehatan (pemeriksaan medik, khususnya sistem kardiorespirasi dan sistem otot-syaraf)
2. Antropometri (tinggi dan berat badan, ukuran bagian tubuh, lemak tubuh, dll)
3. Kemampuan fisik (*speed power*, koordinasi, Vo_2 max)
4. Kemampuan psikologis (sikap, motivasi, daya toleransi)
5. Keturunan

6. Lama latihan yang telah diikuti sebelumnya dan adakah peluang untuk dapat dikembangkan

7. Maturasi

Sedangkan menurut Bempa (1990) yang dikutip oleh KONI dalam Proyek Garuda Emas, pengidentifikasian bakat dapat dilakukan dengan metode alamiah dan metode ilmiah. Seleksi Alamiah adalah 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 teman sebayanya. Perkembangan dan kemajuan atlet sangat lambat, karena seleksi untuk cabang olahraga yang kaya dan ideal baginya tidak ada, kurang ataupun tidak tepat.

Sedangkan seleksi ilmiah adalah 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: 1) Tinggi dan berat badan, 2) Kecepatan, 3) Waktu reaksi, dan 4) Koordinasi dan kekuatan. Melalui Metode ilmiah anak-anak usia dini dites, kemudian diidentifikasi untuk dapat diarahkan ke cabang-cabang olahraga yang sesuai dengan potensi dan bakatnya.

2.2.3. Prestasi

Menurut Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tentang sistem keolahragaan nasional mengatakan: Prestasi adalah hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga.

Dalam upaya peningkatan prestasi olahraga perlu terus dilakukan pembinaan atlet sendiri mungkin, maka dalam pelaksanaan pembinaan olahraga prestasi perlu ditangani secara komprehensif dan terpadu (Kurniawan, 2015:38)

Menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015:38), berikut adalah tahap-tahap pembinaan prestasi: 1) pengembangan multilateral; 2) pengembangan spesialis; dan 3) prestasi tinggi. Multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan. Pengembangan multilateral merupakan hal yang penting bagi anak-anak untuk mengambangkan berbagai keterampilan dasar yang dapat membantu anak menjadi atlet dalam memenuhi latihan cabang olahraga khusus.

Spesialisasi adalah latihan yang dilakukan di lapangan, kolam renang, ataupun ruang senam untuk menghasilkan adaptasi fisiologis yang diarahkan pada pola gerak aktivitas cabang tertentu, pemenuhan kebutuhan metabolis, sistem energi, tipe kontraksi otot, dan pola pemilihan otot yang digerakkan. Spesialisasi dikembangkan pada saat atlet sudah mengambangkan dasar pada tahap multilateral dan selanjutnya mengkhususkan pada olahraga tertentu yang dipilihnya. Spesialisasi diperlukan untuk mencapai prestasi yang tinggi, sebab pada tahap ini menuju ke arah fisik, teknis, taktis dan adaptasi psikologis yang kompleks. Dengan spesialisasi, atlet harus bersiap-siap menghadapi peningkatan berkelanjutan pada volume dan intensitas.

Sedangkan Pencapaian prestasi tinggi akan mudah dicapai apabila pada tahap pengembangan multilateral dan spesialisasinya juga dilakukan dengan benar. Artinya untuk mencapai prestasi tinggi atau maksimal ditentukan oleh kualitas latihannya yang terdiri dari pelatih dan atlet.

1) Faktor Pendukung Prestasi

Prestasi atlet merupakan suatu kumpulan hasil yang telah dicapai atlet dalam melaksanakan tugas yang dibebankan kepadanya. Dalam prestasi atlet sendiri merupakan aktualisasi dari beberapa faktor. Ada tiga faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal, yaitu faktor fisik, teknis dan psikologis (Adisasmito, 2007:08)

a) Faktor Fisik

Faktor fisik adalah faktor yang berhubungan dengan struktur morfologis antropometri atlet yang diaktualisasikan dengan prestasi. Fisik yang prima merupakan salah satu aset penting yang harus dipertahankan oleh seorang atlet. Faktor fisik ini selain berhubungan dengan postur tubuh yang ideal juga berkaitan dengan daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, agilitas, koordinasi gerak, dan kekuatan seorang atlet, dalam latihan maupun dalam menghadapi pertandingan. Bisa dibayangkan bila seorang atlet fisiknya tidak mendukung, atlet tersebut akan sulit untuk berkembang, apalagi meraih prestasi yang maksimal.

b) Faktor Teknis

Faktor teknis berhubungan erat dengan keterampilan khusus yang dimiliki oleh atlet dan bisa ditingkatkan untuk menghasilkan prestasi yang maksimal. Latihan yang teratur dan intensif dengan baik dan benar dapat mengembangkan

keterampilan khusus dan mengoptimalkan keterampilan atlet tersebut. Keterampilan atlet yang baik mempengaruhi penguasaan seorang atlet. Bila atlet memiliki suatu keterampilan khusus penguasaan tekniknya akan semakin baik. Keterampilan khusus yang dimiliki atlet bisa dipengaruhi oleh bakat atau bawaan, dapat juga dilatih dan dikembangkan

c) Faktor Psikologis

Faktor psikologis demikian penting dalam dunia olahraga sehingga sejak puluhan tahun yang lalu di dunia Barat maupun Timur dibuka cabang keilmuan psikologi olahraga untuk dipelajari. Fungsi faktor psikologi adalah sebagai penggerak atau pengarah penampilan atlet. Faktor psikologis merupakan struktur dan fungsi aspek psikis, baik karakterologis (misalnya emosi, motivasi, *self-efficacy*, dan sebagainya) maupun kognitif (intelektual yang bisa menunjang atau menghambat) aktualisasi sesuai potensi yang ada dan dilihat pada prestasi yang dicapai. Faktor-faktor emosi dalam diri atlet menyangkut sikap dan perasaan atlet secara pribadi terhadap diri sendiri, pelatih, maupun hal-hal lain di sekelilingnya. Bentuk bentuk emosi dikenal sebagai perasaan, seperti senang, sedih, marah, cemas, takut dan sebagainya. Dalam olahraga yang kompetitif, yang perlu diperhatikan adalah bagaimana seorang atlet dapat mengendalikan emosinya tersebut supaya tidak merugikan dirinya sendiri, tetapi sebaliknya menjadi motivator untuk berprestasi.

Ketiga faktor di atas, yaitu fisik, teknik, dan psikologis, saling berkaitan dalam memunculkan prestasi yang optimal. Bila salah satu dari faktor tersebut tidak optimal, prestasi seorang atlet tidak akan tercapai. Sedangkan apabila ketiga

faktor tersebut dimiliki, maka atlet tersebut akan menjadi atlet unggul dan memiliki modal yang cukup untuk meraih prestasi (Adisasmito, 2007:17-18).

2.3. Olahraga

Kata olahraga atau sport menurut sejarahnya berasal dari bahasa latin abad pertengahan “*disportare*” yang berarti bersenang-senang, berpoya-poya, kemudian ditemukan kembali dalam kata Perancis kuno “*desport*” yang artinya juga bersenang- senang, berpoya-poya, atau mengabiskan waktu. Jadi *sport* bukan berasal dari bahasa Inggris, meskipun kebanyakan bangsa-bangsa banyak mengimpornya dari Inggris. *Sport* tidak sama dengan permainan (*game*), dapat dikatakan permainan lebih luas dari *sport*. Yang jelas *sport* mempunyai ciri permainan (Harsuki, 1982). Unsur kompetisi telah dikenal sebagai ciri lain yang sangat menonjol dalam *sport*. Istilah permainan atau *game* sekarang sudah menjadi umum dipakai untuk pekan olahraga atau pesta olahraga seperti “*Olympic Game*”, *Asian Game*” (Sabaruddin Yunis Bangun, 2016).

Coles & Jones (1997) dalam (Jurnal Ali Maksum,2005) mendefinisikan olahraga sebagai aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri sendiri dan memiliki kompleksitas organisasi. Dari definisi tersebut, terdapat tiga unsur penting dalam olahraga yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan. Ketiga unsur tersebut adalah aktivitas fisik, permainan, dan kompleksitas organisasi. Aktivitas fisik dalam konteks olahraga dimaksudkan sebagai aktivitas fisik yang memerlukan

kecakapan jasmani dan bukan aktivitas fisik biasa. Dengan kriteria tersebut, pertandingan seperti catur dan bridge yang tidak memerlukan kecakapan jasmani tidak dianggap sebagai olahraga, meskipun keduanya memiliki kompetisi dan organisasi tingkat tinggi. Dengan pengertian yang demikian, maka olahraga dimaksudkan sebagai jenis olahraga yang dipertandingkan atau dilombakan pada event-event resmi seperti Olimpiade, SEA Games, PON, dan sebagainya.

Menurut Undang-undang Republik Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahraan nasional: Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Dan pelaku olahraga adalah setiap orang dan kelompok orang yang terlihat secara langsung dalam kegiatan olahraga yang meliputi pengolahragaan, pembinaan olahraga, dan tenaga keolahragaan.

Sedangkan menurut Ateng (1993) dalam buku Husdarta (2016, 145) mengemukakan olahraga berasal dari dua kata, yaitu olah dan raga, yang berarti memasak atau memanipulasi raga dengan tujuan membuat raga menjadi matang. Olahraga digunakan untuk segala jenis kegiatan fisik, yang dapat dilakukan di darat, air dan udara. Olahraga merupakan salah satu pilar menuju kejayaan bangsa. Pembinaan olahraga tidak dapat dilakukan secara sentralistik atau terpusat disuatu daerah saja. “Maju bersama menuju kejayaan” merupakan ungkapan untuk ditindak lanjuti. Maju bersama diartikan bahwa setiap daerah akan mampu memberikan prestasi olahraga terbaiknya dengan daya dukung setempat, baik secara ekologis, sosiologis ataupun lainnya (Utami, 2015). Berdasarkan pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang

sistematis untuk mendorong dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial yang bertujuan membuat raga menjadi matang, dan juga olahraga bisa memberikan bangsa menuju kejayaan.

2.4. Karate

2.4.1. Sejarah Karate

Tahun 1929, Gichin Funakoshi mengambil langkah-langkah revolusioner dalam perjuangannya yang ulet dan pantang menyerah untuk mengubah Tote menjadi Karate-do, sesuai karakter dan aksen masyarakat Jepang. Dengan demikian Tote atau Karate telah mengalami perubahan dari segi penampilan maupun isinya. Teknik asli Okinawa menjadi suatu seni perkasa Jepang baru. Pada era 1920-an dan permulaan tahun 1930-an, seni beladiri ini tambah disenangi oleh semua lapisan masyarakat di Jepang, antara lain ; pakar hukum, seniman, pengusaha dan tak terkecuali para pelajar atau mahasiswa. Mereka sangat tertarik dan bersemangat dalam mempelajari seni perkasa ini. Populernya karate di kalangan pelajar atau mahasiswa sangat menguntungkan bagi perkembangan karate dan membantu merubah pandangan masyarakat dari karate ajaib dan penuh rahasia menjadi karate modern. Atas usahanya itu, Gichin Funakoshi kemudian diberi gelar “Bapak Karate Modern”.

Di Indonesia, karate masuk bukan dibawa oleh tentara Jepang melainkan dibawa oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air setelah menyelesaikan studinya di Jepang. Tahun 1963 beberapa mahasiswa Indonesia

antara lain ; Baud AD Adikusumo, Muchtar dan Karyanto mendirikan Dojo di Jakarta. Merekalah yang pertama memperkenalkan karate (aliran Shoto-kan) di Indonesia. Beberapa tahun kemudian berdatangan alumni Mahasiswa Indonesia dari Jepang seperti : Setyo Haryono (pendiri Gojukai), Anton Lesiangi (salah satu pendiri Lemkari), Sabeth Muchsin (salah satu pendiri Inkai) dan Choirul Taman turut mengembangkan karate di tanah air. Di samping alumni Mahasiswa, orang-orang Jepang yang datang ke Indonesia dalam rangka bisnis ikut pula memberi warna bagi perkembangan karate di Indonesia. Mereka antara lain : Matsusaki (Kushinryu-1966), Oyama (Kyokushinkai-1967), Ishi (Gojuryu-1969) dan Hayashi (Shitoryu-1971).

Di Indonesia, karate ternyata memperoleh banyak penggemar. Ini terlihat dari munculnya berbagai macam organisasi karate dengan berbagai macam aliran yang dianut oleh pendirinya masing-masing, dan pada tahun 1972 terbentuklah satu wadah organisasi karate baru yang bernama **FORKI** (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia). Sampai saat ini FORKI merupakan satu satunya wadah olahraga karate yang menjadi anggota KONI. FORKI terhimpun dari 25 perguruan dengan 8 aliran yang berwenang dan berkewajiban untuk mengelola serta meningkatkan prestasi karate di Indonesia.

2.4.2. Pengertian Karate

Karate adalah suatu bela diri yang sangat menuntut suatu ketrampilan serta teknik-teknik dan rasa percaya diri yang tinggi, agar mampu menampilkan

permainan yang baik serta konsisten dalam melakukan suatu pertandingan (Purba, 2016)

Menurut Saleh Moch dalam Purba, (2016) bahwa karate adalah suatu teknik beladiri dengan tangan kosong yang praktis. Suatu metode latihan fisik dan mental yang resmi dan merupakan olahraga beladiri yang dapat dipertandingkan. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pengertian karate adalah olahraga bela diri yang menggunakan tangan kosong dan kaki untuk melumpuhkan lawan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa karate merupakan olahraga bela diri yang menuntut suatu keterampilan teknik dan rasa percaya diri dan menggunakan tangan kosong dan kaki untuk melumpuhkan lawan.

2.4.3. Teknik Dasar Karate

Pembelajaran olahraga bela diri karate adalah pertama-tama harus menguasai *kihon*. *Kihon* adalah hal tersulit dalam belajar karate karena kemungkinan bagi mereka yang berlatih, *kihon* dianggap tidak menarik kemudian juga akan merasa bosan karena terus-terusan berlatih *kihon*. Tetapi dengan belajar *kihon* dengan tekun dan secara terus-menerus, kita akan menyadari betapa pentingnya latihan *kihon* itu. Latihan Kata dan Kumite tanpa *kihon* merupakan pemborosan waktu (Purba, 2015)

Menurut Purba (2015) teknik-teknik dasar karate yang digunakan dalam kumite maupun kata lumayan banyak yaitu meliputi kuda-kuda (*dhaci*), tangkisan (*uke*), tendangan (*geri*), pukulan (*tsuki*), dan semua gerakan tubuh yang digunakan

dalam kata dan kumite. Hal-hal yang harus diperhatikan seorang karateka dalam melatih *kihon* adalah sebagai berikut:

- 1) Bentuk (*form*): keseimbangan dan stabilitas sangat penting dalam latihan dasar.
- 2) Kekuatan dan kecepatan (*power & speed*): teknik karate tidak akan berarti tanpa "*kime*", yaitu memusatkan/ menyalurkan tenaga sebesar mungkin pada titik sasaran
- 3) Pemusatan tenaga dan kondisi relax (*Concentration and relaxation on power*): tenaga maksimal tidak akan didapatkan dalam teknik karate jika hanya mengandalkan kekuatan otot-otot lengan waktu memukul atau otot-otot kaki saja dalam menendang. Tenaga yang maksimal akan didapatkan dari berbagai bagian tubuh yang disalurkan ke arah sasaran.
- 4) Mengencangkan otot-otot (*Strengthening muscle power*): seorang karateka jangan hanya mengerti prinsip-prinsip *kihon* saja, tapi harus juga tahu menggunakan otot-otot mana saja yang digunakan daengan mengencangkannya untuk menunjang suatu teknik karate, serta kapan dilemaskan kembali.
- 5) Irama dan waktu (*Rhythm and timing*): setiap gerakan karate mempunyai irama tersendiri dimana setiap karateka harus mengenal dan memahaminya.
- 6) Pinggul: perputaran pinggul akan menambah tenaga pada gerakan karate. Makin dekat titik pusat berat ke pinggul akan membuat fondasi yang kuat, gerakan yang stabil, keseimbangan yang baik serta bentuk yang baik.

7) Pernafasan: seorang arateka harus bisa melakukan koordinasi antara pernafasan dengan teknik karate.

Berikut adalah beberapa bentuk teknik dasar karate:

a) *Dachi* (Kuda-kuda)

Kuda-kuda adalah elemen penting pada olahraga manapun. Hal-hal berikut ini sangat erat hubungannya dengan bentuk kuda-kuda yang baik, antara lain: a) saat menyerang atau bertahan, keseimbangan harus terjaga dengan baik; b) putar pinggul saat melakukan suatu teknik; c) setiap teknik dilancarkan dengan kecepatan yang maksimal; dan d) pastikan otot-otot yang digunakan pada saat menyerang atau bertahan bekerja secara harmonis.

Karena itu, pertimbangan yang pertama dalam karate adalah pembentukan kuda-kuda yang kokoh. Berikut ini adalah kuda-kuda yang utama pada karate: a) *shizen –tai* (posisi netral, atau posisi waspada); b) *zenkutsu dachi* (kuda-kuda depan); c) *kokutsu dachi* (kuda-kuda belakang); d) *kiba dachi* (kuda-kuda tengah/kuda-kuda dengan kaki dibuka lebar); e) *shiko dachi* (kuda-kuda persegi empat); f) *fudo dachi* (kuda-kuda mengakar); g) *neko ashi dachi* (kucing berdiri); h) *sanchin dachi* (kuda-kuda jam pasir); dan i) *hangetsu dachi* (kuda-kuda bulan sabit).

b) *Uke* (Tangkisan)

Hal yang perlu diperhatikan dalam membela diri yaitu bentuk, arah atau lintasan dari serangan lawan, posisi (sikap tangan, kuda-kuda, dan tubuh), gerak untuk membela, dan teknik tangkisan yang sesuai dengan serangan lawan. Anggota badan yang dapat dipergunakan untuk menangkis adalah lengan (dengan

satu lengan atau dua lengan dan kaki). Dasar-dasar tangkisan adalah sebagai berikut: a) *Gedan Barai* (tangkisan pukulan atau tendangan ke arah perut); b) *soto uke* (tangkisan dari luar); c) *uchi uke* (tangkisan dari dalam); d) *age uke* (tangkisan mengangkat ke atas); dan e) *shuto uke* (tangkisan dengan sisi telapak tangan).

c) **Tsuki (Pukulan)**

Teknik memukul lurus ke depan terdiri dari tiga jenis sasaran, yaitu: a) pukulan atau tinjauan lurus ke tengah (*chudan tsuki*) dengan sasaran ulu hati atau perut; b) pukulan lurus ke atas (*jodan tsuki*) dengan sasaran mulai dari kemaluan ke bawah. Berdasarkan cara melepas pukulan, *tsuki* dapat dibagi sebagai berikut: a) *oi tsuki* adalah pukulan dimana tangan yang memukul sama dengan kaki yang maju; b) *gyaku tsuki* adalah pukulan dimana tangan yang memukul berlawanan dengan kaki yang maju; c) *ren tsuki* adalah pukulan beruntun secara cepat dua atau tiga kali dengan tangan yang bergantian; d) *dan tsuki* adalah pukulan beruntun dengan yang sama secara cepat, dua atau tiga kali; dan 5) *morote tsuki* adalah pukulan dengan dua tangan sekaligus.

d) **Geri (Tendangan)**

Menendang sangat penting pada karate, seperti halnya dengan teknik-teknik tangan. Pada dasarnya tendangan mempunyai tenaga yang lebih besar daripada pukulan. Keseimbangan yang baik sangat penting, tidak hanya disebabkan karena berat badan hanya ditahan oleh satu kaki, tetapi juga disebabkan karena guncangan yang terjadi setelah tendangan mengenai sasarannya. Untuk itu diperlukan kaki tumpuan yang mantap dan mempunyai kekuatan yang cukup untuk mempertahankan keseimbangan badan.

Beberapa teknik tendangan sebagai berikut: a) *mae geri*: tendangan dengan *chusoku* dan diarahkan ke daerah perut; b) *mawashi geri*: tendangan melingkar ini dengan *chusoku*; c) *yoko geri*: tendangan kesamping ini diarahkan ke daerah perut, leher dengan menggunakan sokuto; d) *ushiro geri*: tendangan ini diarahkan ke belakang dengan menggunakan kakato; dan e) *ushiro mawashi geri*: tendangan melingkar ke belakang ini juga menggunakan tumit.

2.4.4. Sistem Pertandingan Karate

a) Instrumen Pertandingan

Dalam sebuah pertandingan karate baik kelas kumite maupun kata. Ada beberapa pendukung yang wajib ada jika mengacu pada peraturan pertandingan WKF, diantaranya sebagai berikut: 1) matras pertandingan; 2) *scoring board* (papan nilai); 3) administrasi pertandingan; 4) panel wasit; dan 5) medis.

Matras adalah arena yang digunakan sebagai tempat berlangsungnya sebuah pertandingan. Warna putih adalah area bebas bagi kontestan untuk bertanding (luas 8 meter x 8 meter). Warna biru merupakan batas peringatan atau garis *jogai*. Warna merah merupakan garis tempat juri berada (diluar garis merah). Luas total matras adalah 10 x 10 meter.

Scoring board (papan nilai) adalah sebuah alat yang menjadi acuan hasil pertandingan. Dioperasikan oleh seseorang operator yang mencatat poin, dan kesalahan dari kontestan pertandingan, tentunya yang telah diputuskan wasit.

Administrasi pertandingan merupakan petugas yang memanggil atau mengatur jadwal pertandingan.

Panel wasit terbagi menjadi beberapa bagian, yaitu: a) tatami manager, pengawas dalam sebuah pertandingan yang terdiri dari para wasit senior sesuai grade/sertifikasinya; b) wasit/*shusin* adalah orang yang memimpin dalam sebuah pertandingan; c) juri/*fukushin* adalah orang yang membantu wasit dalam mengambil keputusan, baik itu bernilai poin maupun pelanggaran menggunakan sarana dua buah bendera berwarna biru dan merah; dan d) *atbitrator*/kansa, orang yang bertugas memeriksa kelengkapan kontestan di awal pertandingan. Sedangkan medis yaitu orang yang bertugas memberikan pertolongan kepada kontestan jika terjadi hal yang berhubungan dengan kondisi kesehatan/cidera dari kontestan.

b) Pelanggaran dalam Komite Pertandingan

Hal yang sering terjadi di lapangan adalah kita sudah merasa teknik yang kita lancarkan masuk. Akan tetapi wasit tidak memberi poin tetapi sebaliknya yaitu dengan memberikan peringatan. Macam-macam pelanggaran terbagi menjadi dua, yaitu kategori C1 dan kategori C2. Kategori C1 adalah sebagai berikut: 1) melakukan teknik serangan sehingga menghasilkan kontak yang kuat/keras, walaupun serangan tersebut tertuju pada daerah yang diperbolehkan; 2) serangan ke arah lengan atau kaki, tenggorokan, persendian, atau pangkal paha; 3) serangan ke arah muka dengan teknik serangan tangan terbuka; dan 4) teknik melempar/membanting yang berbahaya/membahayakan atau mencederai lawan.

Sedangkan di dalam kategori C2 yaitu: 1) berpura-pura/melebih-lebihkan cedera yang dialami; 2) berulang kali keluar arena (*jogai*); 3) membahayakan diri sendiri (*mubobi*) dengan membiarkan dirinya atau tidak memperhatikan keselamatan diri, atau tidak mampu menjaga jarak yang diperlukan untuk melindungi diri; 4) merangkul (memiting), bergulat, mendorong dan menangkap lawan serta mengadu dada yang berlebihan dengan tanpa mencoba untuk melakukan teknik serangan; 5) melakukan teknik alamiah yang tidak dapat dikontrol; 6) melakukan serangan secara bersamaan dengan kepala, lutut, sikut; dan 7) berbicara kasar/tidak pantas kepada wasit ataupun lawan.

Adapun jenis hukuman dari pelanggaran diatas yaitu: 1) *chukoku*, pelanggaran ringan atau pelanggaran kecil yang dilakukan pertama kali; 2) *keikoku*, peringatan yang diberikan setelah mendapatkan *chukoku*; 3) *hanshoku chui*, peringatan yang diberikan setelah mendapatkan *keikoku*. Dapat juga diberikan langsung manakala terjadi pelanggaran serius; 4) *hanshoku*, diterapkan seiring pelanggaran yang serius atau ketika *hanshoku chui* telah diberikan. Hal ini menghasilkan diskualifikasi dari kontestan; dan 5) *shikaku*, suatu diskualifikasi dalam sebuah kejuaraan. Seperti kontestan yang tidak dapat melanjutkan pertandingan karena cedera serius, mengabaikan perintah wasit, dan telat datang setelah beberapa kali panggilan ke arena.

c) Poin dalam Kumite

Ada beberapa yang perlu diperhatikan dalam pertandingan karate, yaitu:

2.4.4.1. Durasi Pertandingan

a. Kadet & Junior selama 2 menit

- b. Senior putri selama 2 menit
- c. Final senior putri selama 3 menit
- d. Senior putra selama 3 menit
- e. Final senior putra selama 4 menit

2.4.4.2. Poin Skor/Nilai

Poin skor/nilai terbagi menjadi tiga yaitu: 1) *sambon*, diberikan untuk teknik seperti tendangan *jodan* dan teknik setelah lawan dilempar/dibanting, teknik ini bernilai 3 poin; 2) *wazari*, diberikan untuk teknik seperti tendangan *chudan* (*maegari/mawashi*), teknik ini diberikan poin 2; dan 3) *ippon*, diberikan untuk teknik seperti *chudan/jodan tsuki* dan *uchi* dengan poin 1.

2.5. Organisasi

Organisasi adalah sekumpulan orang yang menjalin kerjasama dengan membentuk organisasi untuk penyelenggaraan olahraga sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan, dimana induk organisasi olahraga adalah organisasi yang membina, mengembangkan dan mengkoordinasi suatu cabang/jenis olahraga atau gabungan organisasi cabang olahraga internasional yang bersangkutan. Sedangkan menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang organisasi olahraga menyebutkan: organisasi olahraga merupakan kumpulan orang yang selalu berkerja sama satu sama lain meningkatkan dan mencapai suatu tujuan olahraga.

Menurut Peraturan Pemerintah Tahun 2007 tentang keolahragaan mengemukakan bahwa dalam melaksanakan pembinaan dan pengembangan serta

penyelenggaraan kejuaraan olahraga, induk olahraga fungsional wajib bekerjasama baik dengan induk organisasi cabang olahraga, organisasi cabang olahraga tingkat provinsi maupun organisasi cabang olahraga tingkat kabupaten/kota.

Menurut Jones (2004) dalam Harsuki (2012:106) organisasi adalah suatu alat yang dipergunakan oleh orang-orang untuk mengoordinasikan kegiatannya untuk mencapai sesuatu yang mereka inginkan atau nilai, yaitu untuk mencapai tujuannya.

George R. Terri (dalam Harsuki, 2012:105) menyatakan definisi pengorganisasian adalah tindakan mengusahakan hubungan-hubungan kelakuan yang efektif antara orang-orang, hingga mereka dapat bekerja sama secara efisien dan demikian memperoleh kepuasan pribadi dalam hal melaksanakan tugas-tugas tertentu dalam kondisi lingkungan tertentu atau sasaran tertentu.

Menurut Undang-undang no 3 tahun 2005, organisasi olahraga adalah sekumpulan orang yang menjalin kerja sama dengan membentuk organisasi untuk penyelenggaraan olahraga sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Menurut Griffin (dalam Achmad Paturusi, 2012:55) organisasi adalah sekelompok orang yang bekerja sama dalam struktur dan koordinasi tertentu dalam pencapaian serangkaian tujuan tertentu atau dengan kata lain dapat

Pembinaan prestasi yang baik tidak lepas dari peran suatu organisasi olahraga, dimana jika organisasi mampu membina dan merencanakan suatu program pembinaan dengan baik maka hasilnya pun akan baik, akan tetapi jika suatu organisasi tidak menjalankan perannya dengan baik pembinaan pun akan kurang maksimal.

Berdasarkan definisi yang dikemukakan oleh para ahli maka penulis dapat menyimpulkan bahwa organisasi adalah sekelompok orang yang bekerja sama dalam struktur dan koordinasi tertentu dalam mencapai serangkaian tujuan tertentu. Organisasi dalam hal ini adalah suatu badan yang mengelola pembinaan olahraga seperti KONI yang membawahi induk-induk olahraga. Organisasi sebagai suatu wadah yang terstruktur menggabungkan sejumlah manusia bekerjasama untuk mencapai tujuan tertentu berdasarkan mekanisme kerja dan pembagian fungsi

2.6. Program Latihan

Sistem pelatihan di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1993:849) disebutkan bahwa, sistem berarti perangkat unsur yang secara teratur saling berkaitan sehingga membentuk totalitas. Pelatihan berarti proses, cara, pembuatan, melatih kegiatan atau pekerjaan melatih. Jadi sistem pelatihan merupakan proses yang secara teratur saling berkaitan dengan kegiatan melatih.

Menurut Harsono (1988) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Sistem pelatihan di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1993:849) disebutkan bahwa, sistem berarti perangkat unsur yang secara teratur saling berkaitan sehingga membentuk totalitas. Pelatihan berarti proses, arah, pembuatan, melatih kegiatan atau pekerjaan melatih. Jadi sistem pelatihan merupakan proses yang secara teratur saling berkaitan dengan kegiatan melatih.

Bahwa program latihan merupakan pedoman latihan yang bertujuan untuk menentukan tujuan latihan menentukan cara-cara yang efektif untuk mencapai tujuan dari latihan yang dilakukan. Program latihan adalah suatu alat bantu latihan dalam suatu cabang olahraga untuk waktu dan tujuan tertentu. Tujuan dari dari pelatihan itu sendiri adalah prestasi, termasuk dalam olahraga karate.

Prestasi merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik, dan kematangan psikis atau mental, sehingga aspek tersebut perlu dipersiapkan secara menyeluruh, sebab satu aspek akan menentukan aspek lainnya (Djoko Pekik Irianto, 2002:65). Latihan fisik merupakan latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kapasitas organ tubuh secara sistematis untuk mempersiapkan kondisi fisik seseorang menentukan kondisi seseorang. Dengan kondisi fisik yang prima, akan menunjang seorang atlet dalam melakukan latihan yang maksimal. Oleh karena itu latihan fisik harus dilakukan secara baik dan berkelanjutan untuk membentuk kondisi fisik seorang atlet dalam mempersiapkan diri menghadapi kompetisi serta untuk mendapatkan prestasi yang maksimal.

Latihan teknik merupakan lanjutan dari latihan fisik yaitu upaya untuk menyempurnakan teknik-teknik dasar dalam cabang olahraga tertentu yang diperlukan untuk mengembangkan otomatisasi motorik dan perkembangan neotro muskular. Latihan teknik sudah menuju kearah cabang olahraga tertentu. Setelah melakukan latihan teknik, maka dilanjutkan dengan latihan taktik yang bertujuan untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsir pada atlet. Apabila teknik-teknik gerakan telah dikuasai dengan baik, maka harus dikembangkan lagi melalui latihan taktik. Taktik merupakan cara seorang atlet untuk menguasai diri dan

kemudian dituangkan dalam teknik-teknik dasar olahraga kemudian menjadi suatu cara yang baik untuk mendapatkan kemudahan dalam menghadapi pertandingan. Maka latihan taktik harus dikembangkan juga agar atlet mampu menemukan pola-pola tertentu secara optimal dan memiliki gerak yang sempurna.

Selain hal di atas, latihan mental juga sangat dibutuhkan oleh seorang atlet. Latihan mental ditekankan pada perkembangan emosional dan cara berfikir seorang atlet dalam menghadapi latihan maupun saat pertandingan berlangsung. Misalnya pada saat latihan tidak mudah menyerah, sportifitas, kejujuran, percaya diri, dan lain-lain. Sehingga sikap yang sudah dilatih saat latihan, dapat digunakan dalam menghadapi suatu pertandingan.

2.7. Pelatih

Menurut pendapat Kasiyo Dwijowinoto (1993:5) dalam (Jurnal Endang Rini Sukamti, MS dan Irwan Taufik Hidayat,2010) pelatih adalah suatu profesi yang tugasnya membantu olahragawan dan tim memperbaiki penampilan olahraga, karena pelatih adalah suatu profesi, pelatih diharapkan dapat memberikan pelayanannya sesuai dengan standar atau ukuran profesional yang ada.

Agus Purwanto (1998:1) berpendapat pelatih adalah seorang profesionalisme yang bertugas membantu, membina dan mengarahkan atlet atau olahragawan dalam berprestasi maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Seorang pelatih juga harus menguasai ilmu-ilmu sesuai dengan bidangnya secara teoritis dan praktis, kemampuan psikis yang baik, kepribadian yang baik

dan kemampuan untuk memperlihatkan prestasi kerja sebaik-baiknya. Tujuan seorang pelatih yaitu membantu seorang atlet dalam proses pembibitan, pemanduan bakat dan pembinaan sampai mencapai kinerja tinggi (juara).

Menurut Sukadiyanto dalam Kiyatno (2017) pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat.

Seorang pelatih mempunyai peluang dan tanggung jawab yang besar untuk mengoptimalkan motivasi atlet agar berprestasi dalam suatu kejuaraan. Pelatih yang anusias melatih cenderung meningkatkan motivasi atletnya agar lebih giat sehingga dapat meningkatkan prestasi atletnya (Adisasmito, 2007)

Menurut Apta Mylsidayu (2015:11) Pelatih merupakan seseorang yang bertugas untuk mengoptimalkan prestasi atletnya dengan menggunakan metode ilmiah. Pelatih harus memiliki bekal yang cukup untuk menjadi seorang pelatih sesuai cabang tertentu. Pelatih juga harus memiliki latar belakang yang baik pula yaitu: 1) Latar belakang pendidikan. 2) Pendidikan tambahan. 3) Pengalaman dibidang olahraga. 4) Ilmu pengetahuan secara khusus cabang olahraga yang dilatih.

Tugas utama seorang pelatih adalah membantu mulai dari pembibitan, pemanduan bakat, dan pembinaan guna untuk mencapai tujuan yang atlet tuju yaitu menjadi juara di olahraga yang ditekuni. Karena itu harus menguasai dan memahami ilmu kepelatihan dan seni melatih. Dari penjelasan diatas peneliti menyimpulkan bahwa pelatih memiliki peran yang sangat penting dalam proses

pembinaan selain itu seseorang pelatih juga harus memiliki kemampuan dan tanggung jawab untuk membina dan melatih atletnya untuk mencapai prestasi semaksimal mungkin.

2.8. Atlet

Atlet menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah pemain yang mengikuti perlombaan atau pertandingan dalam beradu ketangkasan, kecepatan, keterampilan dan ketahanan.

Menurut Basuki Wibowo (2002:05) atlet adalah subjek atau seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tersebut, sedangkan menurut Peter Salim (1991:55) atlet adalah olahragawan, terutama dalam bidang yang memerlukan kekuatan, ketangkasan dan kecepatan. Selain itu menurut Monty P. (2002:29) atlet adalah individu yang memiliki keunikan tersendiri, yang memiliki bakat tersendiri, pola perilaku, dan kepribadian tersendiri, serta latar belakang yang mempengaruhi spesifik dalam dirinya.

Atlet menurut Sukadiyanto dalam buku Apta Mylsidayu (2005:14) mengemukakan bahwa atlet berasal dari bahasa Yunani “athlos” yang mempunyai arti kontes, artinya orang ikut serta dalam suatu kompetisi olahraga. Atlet merupakan seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada setiap cabang olahraga yang dipilihnya.

Atlet adalah sasaran dalam proses pembinaan. Atlet dapat memenuhi salah satu kebutuhan untuk dihargai dan mendapatkan kepuasan dengan prestasi yang

diraih, ini akan mendorong atlet untuk berusaha mencapai prestasi setinggi-tingginya (Depdiknas, 2001:95). Atlet olahragawan adalah pengolahragawan yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi (UU SKN No.3 Pasal 1 ayat 7 Th 2005). Sedangkan menurut KBBI atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan).

Menurut Said Junaidi (2003:50) karakteristik bibit unggul adalah sebagai berikut: 1) memiliki kelebihan kualitas bawaan sejak lahir; 2) memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak cacat tubuh, diharapkan memiliki postur tubuh yang sesuai dengan dengan olahraga yang diminati; 3) memiliki fungsi organ-organ tubuh seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, kelincahan, power; 4) memiliki kemampuan dasar yang baik; 5) memiliki intelegensi tinggi; 6) memiliki karakteristik bawaan sejak lahir, yang dapat mendukung pencapaian prestasi prima, antara lain watak kompetitif tinggi, kemauan keras, tabah, pemberani, dan semangat tinggi; 7) memiliki kegemaran berolahraga.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal harus dilakukan usaha dalam pembinaan atlet dengan benar, yaitu dengan menyusun strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas atlet, dan juga hal ini sangat penting agar atlet dapat berlatih dengan motivasi untuk mencapai sasaran.

Menurut pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa atlet adalah seseorang yang mahir dalam olahraga dan seorang olahragawan yang mengikuti perlombaan atau pertandingan berdasarkan kekuatan, keahlian, ketangkasan, dan kecepatan.

2.9. Sarana dan Prasarana Olahraga

Sarana dan prasarana olahraga merupakan modal utama dalam penyelenggaraan kegiatan olahraga, melalui peningkatan ketersediaan fasilitas olahraga berkualitas baik dan memadai dalam artian sesuai dengan standar kebutuhan ruang perorangan. Sarana dan prasarana olahraga adalah daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk jenis peralatan dan tempat berbentuk bangunan yang digunakan dalam memenuhi prasaratan yang ditetapkan untuk melaksanakan program olahraga (Irawan, 2017).

Fungsi sarana dan prasarana olahraga adalah sebagai alat pendukung dan membantu kelancaran terlaksananya suatu kegiatan jasmani, dengan demikian akan terwujud suatu kegiatan jasmani yang berkualitas. Jika sarana dan prasarana memadai maka akan tercapai prestasi yang maksimal.

Sarana prasarana olahraga memiliki peran sebagai media maupun wadah dalam pembinaan dan pengembangan minat, bakat serta ketarmpilan siswa dalam bidang prestasi olahraga (Ahmad & Desi, 2014).

Dari uraian di atas yang dikemukakan oleh beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa sarana prasarana adalah fasilitas yang digunakan untuk menunjang prestasi baik digunakan saat latihan maupun pertandingan berupa peralatan dan gedung atau tempat olahraga.

2.9.1. Sarana Prasarana Olahraga karate

2.9.1.1. Perlengkapan Umum Karate

Beberapa perlengkapan yang harus digunakan dalam olahraga karate ialah perlengkapan umum baju karate (*dogi*) dan sabuk (*obi*). Baju karate (*dogi*) biasanya terbuat dari bahan yang ringan dan mudah menyerap keringat, dan sabuk (*obi*) memiliki banyak warna dan dipakai sesuai dengan tingkatan pemakai



2.9.1.2. Peralatan Keamanan Pertandingan Karate

Keamanan merupakan faktor yang sangat penting dalam berolahraga disemua cabang olahraga. Perlengkapan ini bertujuan untuk mengurangi resiko cedera yang bisa didapat oleh atlet saat pertandingan. Beberapa perlengkapan keamanan dalam olahraga karate adalah:

a) Alat Pelindung Tangan (*hand protector*)

Alat pelindung tangan untuk bela diri karate adalah perlengkapan bela diri yang berfungsi sebagai alat pelindung bagian tangan. Alat pelindung tangan ini berupa sarung tangan dan berguna untuk melindungi bagian tulang tulang jari dan pergelangan tangan saat bertanding.

b) Alat Pelindung Kaki (*skin guard*)

Alat pelindung kaki ini fungsinya untuk melindungi kaki bagian tulang kering dari benturan, tusukan, tergelincir atau terjatuh saat pertandingan karate. Alat pelindung kaki ada dua tempat yang dilindungi yaitu bagian punggung kaki yang berupa sepatu dan pelindung tulang kering.

c) Alat Pelindung Kepala (*helm & face maker*)

Fungsi helm dan pelindung wajah yaitu untuk perlindungan bagian muka dan kepala dari benturan atau terjatuh saat bertanding karate. Pelindung wajah dan kepala ini terbuat dari busa yang tahan terhadap perubahan suhu tinggi dan tegangan.

d) Alat Pelindung Badan (*body protector*)

Alat ini berfungsi untuk melindungi bagian badan dari bahaya temperatur panas atau dingin yang ekstrim, benturan, mampu melindungi tulang dada dan gesekan. Alat ini didesain agar efek dari pukulan ke bagian dada dan bagian samping badan bisa lebih berkurang.

e) Alat Pelindung Gigi (*gum shield*)

Fungsi alat ini untuk melindungi bagian gigi dari benturan keras yang bisa membuat gusi cidera atau bahkan gigi rontok. Alat ini terbuat dari plastik agar mudah digunakannya.

2.9.1.3. Tempat Pertandingan

Tempat pertandingan karate berupa matras berbentuk persegi dengan luas total 10x10 meter. Ada 3 warna dalam matras pertandingan karate yaitu: 1) warna putih, merupakan area bebas bagi kontestan untuk bertanding dan luasnya 8x8

meter; 2) warna biru, merupakan garis batas peringatan dan; 3) warna merah merupakan garis tempat juri berada.

2.10. Pendanaan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Pendanaan berasal dari kata dasar “dana”. Pendanaan memiliki arti kelas “nomina” atau kata benda sehingga pendanaan dapat menyatakan nama seseorang, tempat, atau semua benda dan segala yang dibendakan. Sedangkan berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 18 2007 tentang pendanaan keolahragaan menyebutkan: pendanaan keolahragaan adalah penyediaan sumber daya keuangan yang diperlukan untuk penyelenggaraan keolahragaan.

Menurut Suhrasimi Arikunto dikutip dari B. Suryosubroto, penyediaan anggaran atau dana untuk suatu kegiatan dapat diperoleh dari:

- a. Pemerintah, baik pusat maupun daerah
- b. Orang tua
- c. Masyarakat
- d. Dana bantuan atau pinjaman pemerintah

Dengan adanya sumber dana yang jelas dan pengelolaan yang baik untuk suatu kegiatan pastinya akan menghasilkan prestasi yang baik. Dengan pengelolaan dana yang ada untuk pembelian sarana untuk latihan dan kemajuan para atlet serta bisa juga digunakan untuk mendatangkan pelatih yang berkualitas untuk meningkatkan kemampuan serta prestasi para atlet di organisasi tersebut. Tentunya bagi para pembina dan pengelola kegiatan harus memiliki tanggung

jawab yang jelas terhadap dana tersebut, supaya para atlet dan pelatih mendapatkan kesejahteraan dan motivasi lebih untuk meningkatkan prestasinya.

Pembinaan atau manajemen olahraga akan berhasil jika pendanaan di dalamnya lancar. Fungsi dana itu sendiri yaitu sebagai saran penunjang untuk pembinaan prestasi agar mampu mencapai tujuan secara efektif dan efisien. Berdasarkan definisi diatas, secara garis besar sebuah organisasi olahraga pendanaan memiliki peran sangat penting. Agar sebuah organisasi olahraga tersebut memiliki sumber untuk meujudkan prestasi yang maksimal.

2.11. Kerangka Berfikir

Telah dijelaskan bahwa sasaran akhir dari setiap pembinaan adalah tercapainya prestasi tinggi secara positif. Said Junaidi (2003:4) mengemukakan bahwa tahapan usia dalam pencapaian prestasi olahraga dibagi dalam 3 kategori yaitu: 1) tahap permulaan olahraga; 2) tahap spesialisasi; dan 3) tahap prestasi puncak.

Dengan demikian peningkatan prestasi atlet karate di Kabupaten Merangin dalam pembinaannya harus didukung oleh berbagai faktor, dan faktor-faktor di atas digunakan untuk mengetahui bagaimana pembinaan prestasi pada olahraga karate di Kabupaten Merangin Provinsi Jambi yang telah dilakukan.

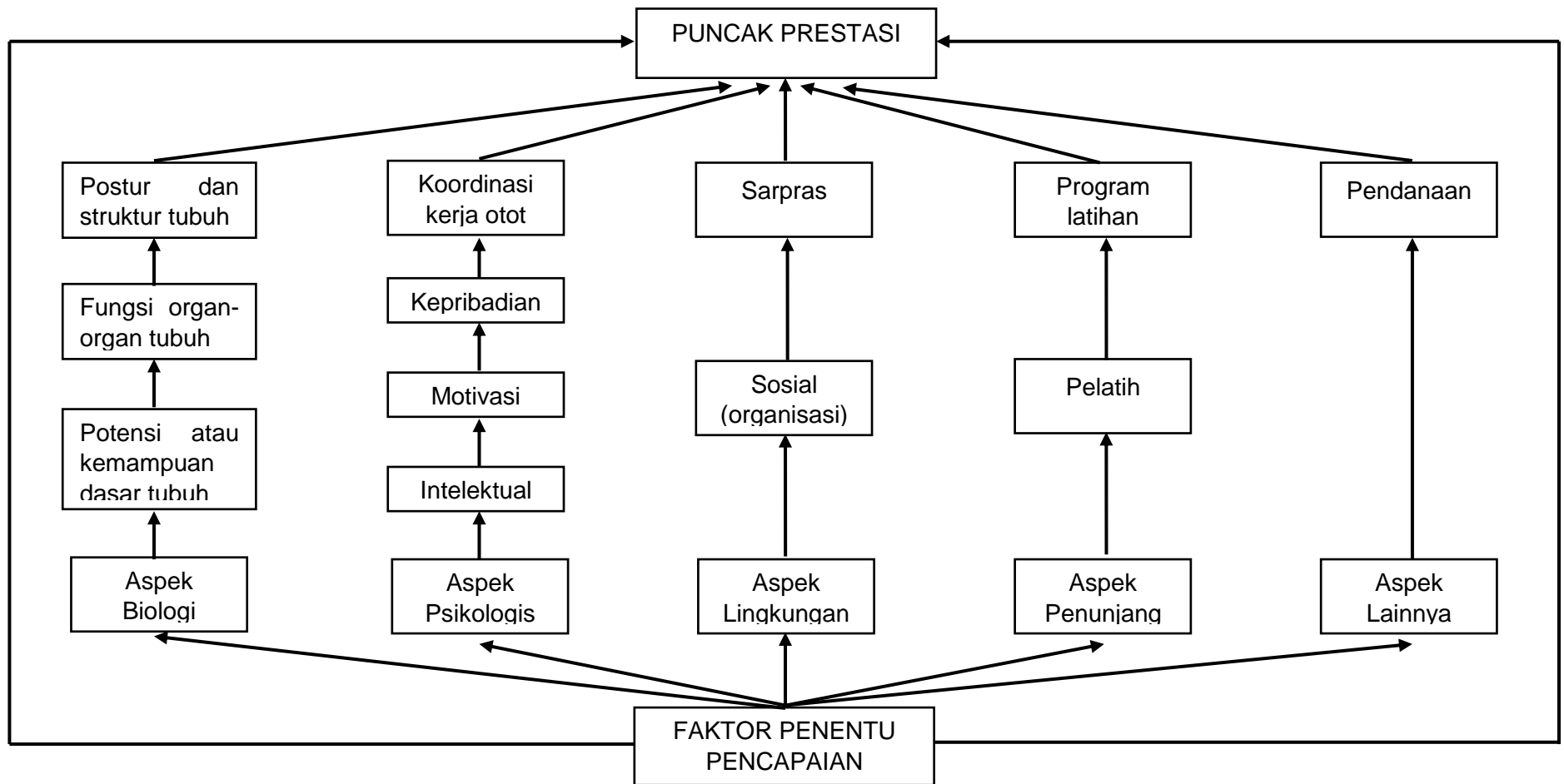
Menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015:8-9) dalam usaha pencapaian prestasi ada faktor-faktor penentu dalam pencapaian prestasi yang diklasifikasikan ke dalam empat aspek antara lain: 1) aspek biologi, meliputi: potensi/kemampuan dasar tubuh, fungsi organ-organ tubuh, dan postur dan

struktu tubuh; 2) aspek psikologis, meliputi: intelektual, motivasi, kepribadian, koordinasi, dan kerja otot dan saraf; 3) aspek lingkungan, meliputi: hubungan sosial, prasarana-sarana olahraga, cuaca iklim sekitar, orang tua, keluarga, dan masyarakat, serta dorongan dan penghargaan; dan 4) aspek penunjang, meliputi: pelatih yang berkualitas tinggi, program yang tersusun secara sistematis, dan penghargaan dari masyarakat dan pemerintah.

Dari penjelasan tersebut dapat ditarik landasan berfikir bahwa dalam pencapaian prestasi atlet bukan hanya sekedar atlet saja yang berperan namun juga elemen yang mendukung tercapainya prestasi maksimal. Manajemen serta organisasi juga tidak kalah penting dalam mendukung peningkatan prestasi dalam sebuah pembinaan olahraga.

Dengan demikian peningkatan prestasi atlet *dojo-doyo* di Kabupaten Merangin dalam pembinaannya harus didukung oleh beberapa aspek, dan aspek-aspek di atas digunakan untuk mengetahui bagaimana pembinaan olahraga futsal pada *dojo-doyo* di Kabupaten Merangin yang telah dilakukan.

Berdasarkan uraian tentang pembinaan prestasi menurut teori Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015) maka model kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 2.2 Skema Kerangka Berfikir
Sumber: Ilustrasi Penelitian

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Organisasi di FORKI Kabupaten Merangin sudah baik, dikarenakan adanya struktur organisasi yang jelas dan juga koordinasi dengan KONI, pelatih maupun atlet sudah baik.
- 2) Program latihan di masing – masing dojo di Kabupaten Merangin sudah baik, hanya pelatih belum memberikan program latihan secara tertulis hanya disampaikan saat latihan berlangsung.
- 3) Pelatih di masing–masing dojo di Kabupaten Merangin sudah baik, karena pelatih sudah memiliki sertifikat atau lisensi pelatih walaupun tidak semua pelatih memiliki sertifikat atau lisensi.
- 4) Atlet di masing–masing dojo di Kabupaten Merangin sudah cukup baik, dikarenakan pernah mengikuti kejuaraan .
- 5) Sarana dan prasarana di masing – masing dojo sudah baik, dikarenakan sudah mempunyai peralatan pertandingan untuk karate, hanya saja masih belum mempunyai matras dan gedung latihan
- 6) Pendanaan di masing – masing dojo kurang baik, dikarenakan hanya mengandalkan iuran rutin anggota dojo.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan yang ada, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

- 1) Peneliti menyarankan untuk para pengurus agar fokus pada satu jabatan, tidak ada rangkap jabatan di dua organisasi.
- 2) Peneliti menyarankan untuk atlet diberikan program latihan secara tertulis dan catatan latihan, tidak hanya disampaikan pada saat latihan.
- 3) Peneliti menyarankan untuk semua pelatih karate di Kabupaten Merangin harus memiliki sertifikat atau lisensi pelatih nasional.
- 4) Peneliti menyarankan atlet agar tetap rutin dan disiplin latihan agar bisa memperbaiki prestasi.
- 5) Peneliti menyarankan untuk sarana dan prasarana agar memiliki gedung khusus latihan dan matras untuk menunjang prestasi.
- 6) Peneliti menyarankan untuk pendanaan agar memiliki sponsor utama guna mencukupi kebutuhan pelatih dan para atlet.

DAFTARPUSTAKA

- Adisasmito, LS . (2007) .*Mental Juara Modal Atlet Berprestasi* . Jakarta: PT Raja grafindo Persada
- Achmad Paturusi. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Adiska, R, 2016. Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Sport, Healt, and Recreations*.
- Adib An'Amta Ahmad. 2014. Hubungan Motivasi Belajar Olahraga Dan Sarana Prasarana Keolahragaan Terhadap Prestasi Belajar Siswa Cabang Olahraga Voli Pantai Di UPT SMA Negeri Olahraga Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Inspirasi Manajemen Pendidikan*, Vol. 3 No. 3, Januari 2014, hlm. 66-71
- Agil Al Haddar. 2015. Analisis Swot Pembinaan Olahraga Futsal Pada Klub Futsal Al Irsyad Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga Volume 03 Nomor 01 Tahun 2015*, 274-285.
- Ahmad dan Desi . 2014 . *Hubungan Motivai Belajar Olahraga dan Sarana Prasarana Keolahragaan terhadap Prestasi Belajar Siswa Cabang Olahraga Voli Pantai di UPT SMA Negeri Olahraga Provinsi Jawa Timur* . *Jurnal Inspirasi ,manajemen Pendidikan*, 3 (3), 68, <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/inspirasi-manajemen-pendidikan/article/view/6629>
- Ali Maksum. 2005. Olahraga Membentuk Karakter: Fakta atau Mitos?. *Jurnal Ordik*, edisi April, vol. 3, No. 1/2005
- Ali Maksum. 2007b. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA
- Alvesson, M & Skoldberg, K. 2000. *Reflexive Methodology: New Vistas For Qualitative Research*. London: SAGE Publications Inc

- Ari Wisnu Wardana. 2016. Motivasi Berprestasi Siswa Untuk Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal (Studi pada siswa putra SMP Negeri 11 Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol. 06 No 2 edisi Oktober 2016 hal 561-567
- Arikunto, S . (2010) .*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* . Jakarta: Rineka Cipta
- A. M. Harsono. 2008. Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Bandung: CV Tambak Kusuma.
- A. M. Sardiman. 2001. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: PT Raja
- Darmawan dan Made. (2017). Analisis SWOT Pembinaan Prestasi di PGSI (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 05(02), 20
[.https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/21673](https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/21673)
- Endang Rini Sukamti, MS dan Irwan Taufik Hidayat. Upaya Pelatih Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Senam Sebelum Perlombaan Pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009. *Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 6, Nomor 2, Juli 2010*.
- Fajar Yulianto. 2015. Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tarung Derajat Di Satlas Gor Satria Kabupaten Banyumas Tahun 2013. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(2), 1607–1612.
- Faris Wijaya. 2017. Ketersediaan Sarana Dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Di SMA Negeri Kabupaten Sumenep. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 05 Nomor 02 Tahun 2017, 232 - 235
- Haddar, Agil Al. 2015. Analisis Swot Pembinaan Olahraga Futsal Pada Klub Futsal Al Irsyad Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 03. No 1.
- Hadjarati, H. 2008. *Pembinaan Klub Olahraga Karate di Kota Gorontalo*

(Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).

Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta

Hanurawan, F. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Ilmu Psikologi*. Surabaya: Komisi Peningkatan Kinerja Masyarakat (KPKM) Universitas Airlangga.

Herman, H., & Riady, A. (2018). Survey Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Di SMP/MTS Swasta Kabupaten Pangkep. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 27-35.

Husdarta. 2011. *Psikologi Olahraga*. Bandung : Alfabeta

Ilham Surya Fallo. 2017. Motivasi Berprestasi Atlet Futsal Ikip Pgri Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 6, No. 2, Desember 2017

Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara

Irawan, R . (2017) .Studi Kelayakan Fasilitas Sarpras Olahraga Indoor di FIK UNNES .*E-Journal*, 90-102
[.https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/11756](https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/11756)

Irianto, DP . (2002) .*Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta

Jakfar, (2018), Pembinaan Prestasi Olahraga Sumatera Selatan Sejak Dini (Studi Perspektif Terhadap Eksistensi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar/PPLP Sumatera Selatan, *Halaman Olahraga Nusantara (jurnal ilmu keolahragaan)*, 1(2), 204, <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/hon/article/view/1979>

Johnson, B & Chirstensen, L. 2004. *Educational Research Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches*. Boston: Pearson

Junaidi, S . (2003) .*Pembinaan Olahraga Usia Dini* . Semarang: Unnes Press

Kamus Besar Bahasa Indonesia, <https://kbbi.web.id/>. Diakses pada tanggal 13 Mei 2019, pukul 22.00 WIB

- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga. (2007) .*Pembinaan Atlet Menuju Puncak Prestasi*. Jakarta
- Kiyatno, dkk . 2017 . *Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan* . Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 7 (1), 11, <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/9520>
- Mylsidayu Apta & Febi Kurniawan . (2015) .*Ilmu Keperawatan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Peraturan Pemerintah. (2007). *Keolahragaan*. Jakarta: Pusat Info Data Indonesia (PIDI)
- Pramata, A . 2016 . *Analisis Kemampuan VO₂ MAX pada Atlet Karate Ranting Permata Sidoarjo* . Jurnal Kesehatan Olahraga, 06 (2), 3, <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17820>
- Purba, PH. (2015) .*Pembelajaran Kihon dalam Olahraga Beladiri Karate*. *E-Journal Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED*, 14(2), 58-64 [.https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6115](https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6115)
- Purba, Pangondian Hotliber . 2016 . *Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa dalam Melakukan Tendangan Mae Geri Beladiri Karate melalui Teknik Fading pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sidikalang* . Jurnal Ilmu Keolahragaan, 15 (1), 59, <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6122>
- Sabaruddin Yunis Bangun. 2016. Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. Jurnal Publikasi Pendidikan Volume VI No 3 Oktober 2016.
- Saharuddin Ita. 2012. Fenomena Mutasi Atlet Menjelang Pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional XVII. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jilid 1, Nomor 1, Januari 2012 hlm 13-30
- Singgih Gunarsa D. 2008. Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: Gunung Mulia.

- S. Rohman Halim. 2013. Minat Siswi SMA Dr. Soetomo Surabaya Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 01 Nomor 01 Tahun 2013, 260 - 264
- Sukadiyanto, dan Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sugiyanto dan Falaahudin A, (2013), Evaluasi Program Pembinaan Renang di Klub Tirta Serayu, TCS, Bumi Pala, Dezender, Spectrum di Provinsi Jawa Tengah, *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 14, <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/2342/1944>
- Sugiyono . 2009 .*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitaitaf dan R&D* . Bandung: Alfabeta
- Sugiyono . 2015 . *Metode Penelitian Pendidikan* . Bandung: Alfabeta
- Triyasari, A, dkk, (2016), Evaluasi Pembinaan Olahraga Senam Artistik di Klub Senam Kabupaten Pati dan Kabupaten Rembang, *Journal of Physical Education and Sport*, 5(1), 42, <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Undang–Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: CV. Eko Jaya
- Utami, D, (2015), Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games, *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 54, <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/5728>
- Wahyudin, A . 2015 . *Metodologi Penelitian: Penelitian Bisnis dan Pendidikan* . Semarang: UNNES Press
- Wibowo, K, dkk, (2017), Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan, *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 11, <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Wirawan, MS . 2017 . *Motivasi Masyarakat terhadap Olahraga Futsal* . *Jurnal Kesehatan*, 07 (3), 621,

<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17805>