

## Pelatihan Tentang Pemahaman Teknik Dasar Olahraga Karate pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani

Aditya Harja Nenggar<sup>1</sup>, Faisol Hamid<sup>2</sup>, Ilmu Ma'arif<sup>3</sup>, Zakaria Wahyu Hidayat<sup>4</sup>.

<sup>1,2,3,4</sup>,Universitas PGRI Jombang

[aditya.nenggar77@gmail.com](mailto:aditya.nenggar77@gmail.com)<sup>1</sup>, [faisoljombang786@gmail.com](mailto:faisoljombang786@gmail.com)<sup>2</sup>, [ma87arif@gmail.com](mailto:ma87arif@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[zakariahidayat11@gmail.com](mailto:zakariahidayat11@gmail.com)<sup>4</sup>.

Received September 2024; Accepted October 2024; Published October 2024

### ABSTRAK

Berdasarkan tujuan dari kegiatan pengabdian ini supaya mahasiswa memahami tentang teknik dasar karate karena teknik dasar sebagai bentuk teknik gerakan yang harus di pahami dan di kuasai oleh setiap orang yang berhubungan cabang olahraga karate dan nantinya mahasiswa memahami dan memiliki keterampilan teknik dasar dalam bentuk keterampilan gerakan dan dalam pengabdian ini menggunakan metode ceramah, demonstrasi, praktek dan tanya jawab. Kegiatan ini memberi penjelasan yang berkaitan dengan teknik dasar karate meliputi pukulan, tendangan, tangkisan, dan posisi kuda – kuda. Dalam kegiatan ini melakukan evaluasi untuk bisa merangkum yang berkaitan dengan kondisi dan juga saran pada kegiatan tersebut, sedangkan hasil dari pengabdian ini pemahaman mahasiswa terkait materi yang disampaikan meningkat dengan positif. Kesimpulan pemahaman mahasiswa tentang materi teknik dasar karate ini ada peningkatan yang baik, dan berdampak positif pada kemampuan keterampilan bagaimana melakukan gerakan teknik dasar karate.

**Kata Kunci :** Teknik Dasar, Karate, Mahasiswa.

### ABSTRACT

Based on the objectives of this service activity so that students understand about the basic techniques of karate because basic techniques are a form of movement technique that must be understood and mastered by everyone related to karate sports and later students understand and have basic technical skills in the form of movement skills and in this service using lecture, demonstration, practice and question and answer methods. This activity provides explanations related to basic karate techniques including punches, kicks, parries, and stance positions. In this activity, an evaluation is carried out to be able to summarise related conditions and also suggestions on these activities, while the results of this service increase students' knowledge of the material presented positively. The conclusion is that students' understanding of the basic karate technique material has improved well, and has a positive impact on the ability of skills on how to perform basic karate technique movements.

**Keyword :** Basic Techniques, Karate, Students.

**Corresponding Author:** Aditya Harja Nenggar, Universitas PGRI Jombang,  
Email:[aditya.nenggar77@gmail.com](mailto:aditya.nenggar77@gmail.com)

**Copyright © 2024:** Aditya Harja Nenggar, Faisol Hamid, Ilmu Ma'arif, Zakaria Wahyu Hidayat

**How to Cite:** Nenggar, A. H., Hamid, F., Ma'arif, I., Hidayat, Z. W. (2024). Pelatihan Tentang Pemahaman Teknik Dasar Olahraga Karate pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Community Education Engagement Journal*, 6 (1), 14-21. <https://doi.org/10.25299/ceej.v6i1.19116>

## **PENDAHULUAN**

Olahraga sekarang berkembang sesuai dengan kebutuhan yang harus di miliki setiap orang pada skala intensitas secara kritis dan kultural, Karate juga sangat penting di sekolah dan di masyarakat, karate adalah olahraga yang memerlukan gerakan cepat dalam menangkis dan tendangan. Karate memiliki banyak teknik yang dapat digunakan. Olahraga karate sangat populer di kalangan masyarakat dengan jenis beladiri yang berfokus pada teknik gerakan dan kemampuan seseorang, karate merupakan olahraga beladiri yang memiliki tujuan untuk bisa membangun pada setiap individu yang berani dan kuat dalam menghadapi tantangan hidup dan membangun masyarakat yang beradab dan berbudaya. Menurut Hamdan (2020) menjelaskan bahwa teknik dasar beladiri karate adalah ketika rangkaian dibentuk menjadi kata atau pola atau kombinasi dari beberapa gerakan teknik dasar sehingga menampilkan gerakan dengan irama yang indah. olahraga karate ini berbeda dengan beladiri lainnya karena tidak hanya berkaitan ketrampilan gerak tapi membangun setiap orang dalam mengendalikan pikiran secara efektif dengan interaksi sosial. Prinsip dasar olahraga karate adalah karateka harus mampu melakukan pukulan, tendangan, tangkisan, dan gerakan dasar lainnya. (Herlina, Burhan, Ashari, & Nulhadi, 2023). Dengan begitu untuk bisa meningkatkan keterampilan tersebut dengan baik perlu untuk bisa menguasai teknik dasar karate. Menurut Purnamasari (2017) menyebutkan bahwa kualitas interaksi karate cukup baik, meskipun karate termasuk seni bela diri yang keras dengan mengandalkan beberapa teknik pukulan dan tendangan. Oleh karena itu karate memiliki teknik yang khusus dalam mempertahankan diri dengan memakai anggota tubuh yang alami dan terlatih, Karate adalah seni pertahanan diri yang dilakukan tanpa senjata, (Milazzo, Farrow, Ruffault, & Fournier, 2016). Teknik dasar karate untuk menjadi acuan dasar untuk semua teknik atau gerakan yang dapat dilakukan baik dalam kata maupun kumite.

Karate merupakan jenis seni bela diri yang melibatkan gerakan aktif, seperti gerakan tangan dan kaki, yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh seseorang, itu sangat membantu, (Kutserbyb, Vovkanych, Hrynkiv, Majevska, & Muzyka, 2017). Karate bisa dikatakan sebagai jenis seni bela diri dengan menggunakan tangan kosong untuk membangun karakter. Komponen penting dalam pembentukan teknik dasar seperti bentuk yang tepat Relaksasi, keseimbangan dan fokus yang tepat, kekuatan otot, Gerakan dan irama Pernapasan yang efektif dan bermanfaat, Beladiri karate tidak hanya mempelajari teknik dan fisik tetapi juga mempelajari disiplin mental, disiplin, dan tanggung jawab. Kihon (teknik dasar), kata (jurusan), dan kumite (pertarungan) adalah tiga pilar teknik Karate, (Cakrarwijaya, 2023). Seseorang dalam karate dapat berpartisipasi dalam berbagai jenis kompetisi, yang diselenggarakan baik di tingkat nasional maupun internasional, (Iermakov, Podrigalo, & Jagiełło, 2016). sehingga dalam program studi pendidikan jasmani termasuk salah satu matakuliah sehingga nantinya mahasiswa bisa memahami terkait dengan keterampilan teknik dasar karate, sehingga perlu ada sebuah bentuk kegiatan yang harus di lakukan mahasiswa dengan perkuliahan karate untuk bisa memahami keterampilan teknik dasar tersebut dapat sebagai bentuk pegangan ketika nantinya diaplikasikan dalam pembelajaran,

Dengan adanya proses perkuliahan yang dilakukan mahasiswa dengan materi teknik dasar dalam olahraga karate untuk itu diharapkan ketika perkuliahan memperoleh pemahaman yang baik dan mempunyai keterampilan dalam teknik dasar karate, tapi permasalahan yang di dapat saat di lapangan bahwa mahasiswa terkait dengan pemahaman

materi teknik dasar karate belum paham secara keseluruhan, dengan adanya sebuah aktifitas dalam perkuliahan dan juga ketika di adakan sebuah diskusi masih banyak mahasiswa yang masih kurang aktif, hal tersebut secara langsung akan berdampak pada pengetahuan dan pemahaman materi yang di sampaikan. Sehingga hal penting dengan memperhatikan dengan seksama yang berkaitan pemahaman mahasiswa tentang teknik dasar karate dengan memberi pemahaman dan memberi motivasi untuk bisa mempunyai peranan untuk menunjang kemampuan dalam memahami teknik dasar dan juga memiliki keterampilan tersebut, Untuk itu berdasarkan pemahaman materi tersebut akan menjadi hal yang sangat penting untuk di perhatikan untuk menunjang keterampilan yang baik dan berdampak pada keterampilan dalam teknik dasar karate baik, sehingga dalam hal iniyang mendasari adanya kegiatan pelatihan ini diharapkan mahasiswa dapat menambah pengetahuan dan pemahaman yang berkaitan dengan teknik dasar karate.

Berdasarkan permasalahan yang di hadapi mahasiswa perlu adanya sebuah solusi yang di pakai untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Berikut adalah beberapa hal yang berkaitan dengan solusi:

1. Menjelaskan dan mempratekkan materi teknik dasar karate.
2. Menjelaskan jenis – jenis teknik dasar karate dengan praktek.

Target untuk kegiatan pelatihan ini yang akan dicapai sebagai berikut :

1. Pemahaman akan meningkat yang di peroleh mahasiswa dalam dunia olahraga karate yang berkaitan dengan teknik dasar.
2. Adanya peningkatan dalam pengetahuan mahasiswa dalam memahami teknik dasar karate.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini di laksanakan pada tanggal 24 – 25 Agustus 2024 yang bertempat di Dojo Mahameru kabupaten Jombang yang beralamat pada Jalan Kenanga (mahameru) 5/11, Candi Mulyo, Kec. Jombang, Kabupaten Jombang, Jawa Timur 61413, dengan peserta 75 mahasiswa Universitas PGRI Jombang, dengan pelaksanaan dua hari dengan rincian kegiatan hari pertama materi tentang teknik dasar karate dan hari ke dua melakukan praktek teknik dasar tersebut, kegiatan pangabdian ini dilakukan dengan beberapa tahapan proses kegiatan dengan metode ceramah, demonstrasi, tanya jawab. Setiap kegiatan memiliki tujuan dan untuk pengabdian ini bertujuan untuk mahasiswa dapat pemahaman dan pengetahuan supaya bisa mempratekkan dalam kegiatan disekolah dengan ketentuan tahapan sebagai berikut :

### **1. Persiapan**

Pada pelaksanaan kegiatan ini tim melakukan pertemuan awal sebleum melakukan kegiatan dalam hal ini membahas terkait keperluan yang akan di pakai dalam pelaksanaan kegiatan dan juga observasi tempat pelaksanaan supaya nantinya ketika melakukan kegiatan tempat atau lokasi untuk praktek sudah bisa di gunakan.

### **2. Pelaksanaan**

Pada tahap ini memberi penjelasan terkait kegiatan supaya ketika pelaksanaan bisa berjalan lancar dan juga sesuai dengan susunan acara kegiatan, pelaksanaan kegiatan ini di ikuti 75 peserta dari mahasiswa pendidikan jasmani,

berlangsungnya pelatihan ini dengan memberi materi tentang pemahaman berbagai jenis teknik dasar karate untuk nantinya sebagai pegangan dalam pemahaman dan pengetahuan terkait olahraga karate. Pelaksanaan selanjutnya memberi sebuah demonstrasi terkait keterampilan atau gerakan teknik dasar meliputi pukulan, tendangan, tangkisan, dan kuda - kuda, berdasarkan proses tindakan pada pelaksanaan pelatihan ini dengan mahasiswa di buat kelompok untuk setiap teknik dasar sehingga nantinya akan bisa memahami setiap gerakan yang di berikan pada kegiatan ini, berikutnya tiap kelompok harus berpindah sesuai dengan teknik dasar supaya nantinya bisa memahami dengan sepenuhnya tentang materi tersebut. Oleh karena itu diharapkan nantinya bisa di buat pengetahuan dalam mengaplikasikan di lpanagan, pada tahap ini dengan menggunakan metode ceramah, demonstrasi, praktek.

### 3. Evaluasi

Pada tahap ini setelah dilakukan persiapan dan pelaksanaan kegiatan untuk dapat mengetahui hasil pelatihan dilakukan evaluasi untuk melihat sejauh mana pemahaman mahasiswa terkait materi teknik dasar di mulai dari hari pertama dan kedua, untuk itu bentuk evaluasi ini sebagai bahan apakah kegiatan ini memiliki kendala dan juga sebagai masukan dalam pelaksanaan kegiatan tersebut. Oleh karena itu pada tahap ini melihat bagaimana mahasiswa bisa mengaplikasikan pemahaman dan pengetahuan yang di dapatkan dari proses kegiatan pelatihan yang telah di berikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan solusi yang di terapkan dengan memperoleh hasil dari kegiatan pengabdian yang dilakukan dari adanya permasalahan mahasiswa kurang memahami tentang teknik dasar karate, sehingga memerlukan kegiatan untuk solusi dari permasalahan tersebut. Pelatihan ini memberi materi tentang teknik dasar karate seperti gerakan dasar memukul, menendang, menangkis dan posisi kaki kuda - kuda, dalam kegiatan ini berdampak positif dengan adanya antusias positif dari mahasiswa dalam merespon kegiatan ini dengan bertanya tentang proses gerakan dalam teknik dasar karate, kegiatan ini tim melaksanakan penyampaian materi secara menyeluruh pada hari pertama dan kedua supaya mahasiswa nantinya akan memahami dan juga bertambahnya pengetahuan tentang teknik dasar karate, dengan begitu hasil kegiatan tersebut dapat diketahui bahwa peserta memahami tentang teknik dasar karate. Oleh karena itu hasil kegiatan ini juga terlihat secara menyeluruh bahwa mahasiswa memahami terkait dengan teknik dasar karate dan juga bagaimana gerakan teknik tersebut. Kegiatan ini berdampak positif pada pentingnya belajar teknik dasar sejak kecil untuk memberi pengaruh pada latihan terus-menerus yang efektif di masa depan. (Ahmad, Ma'arif, Hamid, Sulisty, & Nenggar, 2023).

Berdasarkan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi beberapa tahapan seperti persiapan dengan melakukan pengecekan administrasi dan observasi kondisi tempat untuk kegiatan tersebut, pada tahap pelaksanaan menjelaskan materi

dengan mendemonstrasikan setiap tahap pada teknik dasar karate dan juga memberikan pemahaman terkait teknik dasar dan juga bentuk gerakan dalam teknik tersebut, hal tersebut menjadi bentuk kegiatan yang penting karena akan memberi pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan gerakan dengan baik dalam hal ini proses penyampaian materi dengan metode ceramah, demonstrasi dan praktek yang berhubungan dengan teknik dasar karate dengan gerakan yang stabil dapat menunjang kemampuan dalam keterampilan gerakan teknik dalam karate, kemampuan untuk memahami bahwa memiliki kemampuan fisik dan teknik akan meningkatkan peluang untuk berhasil, (Ma'arif, Zoki, & Lisdiantoro, 2020). Teknik dasar adalah bentuk awal yang berarti bentuk standar yang menjadi acuan dasar dari semua teknik atau gerakan yang dapat dilakukan dalam kata atau kumite. Seorang karateka tidak hanya belajar kekuatan fisik, tetapi juga kekuatan mental, spiritual, dan kepribadian, (Koropanovski et al., 2011). Untuk meningkatkan gerakan teknik dasar untuk mendukung keterampilan seseorang, meningkatkan performa dalam pertandingan, dan mengatur penggunaan energi dengan latihan gerakan keseimbangan statis, (Reisberg, Riso, & Jürimäe, 2021).

Pada kegiatan pengabdian ini memberikan implikasi yang berpengaruh terhadap pemahaman dan keterampilan mahasiswa tentang teknik dasar karate, oleh karena itu setelah mengikuti pelatihan ini memiliki bekal dalam pemahaman yang baik terkait teknik dasar olahraga karate. Kemampuan untuk melakukan kecakapan dalam olahraga karate sangat bergantung pada penguasaan teknik-teknik dasar secara menyeluruh serta gerakan eksplosif, sehingga sangat penting untuk menguasai teknik dasar dengan baik. Karena itu, sangat penting untuk menguasai teknik dasar dengan baik. Sehingga ketika di lingkungan pendidikan sebagai guru atau pelatih di ekstrakurikuler olahraga karate bisa menjadi referensi dan membantu secara tidak langsung bisa menerapkan pemahaman dan pengetahuan sehingga berdampak pada anak didik memiliki prestasi yang baik.



**Gambar 1. Kegiatan Penyampaian Materi Gerakan**



**Gambar 2. Kegiatan Penyampaian Gerakan Teknik Dasar**

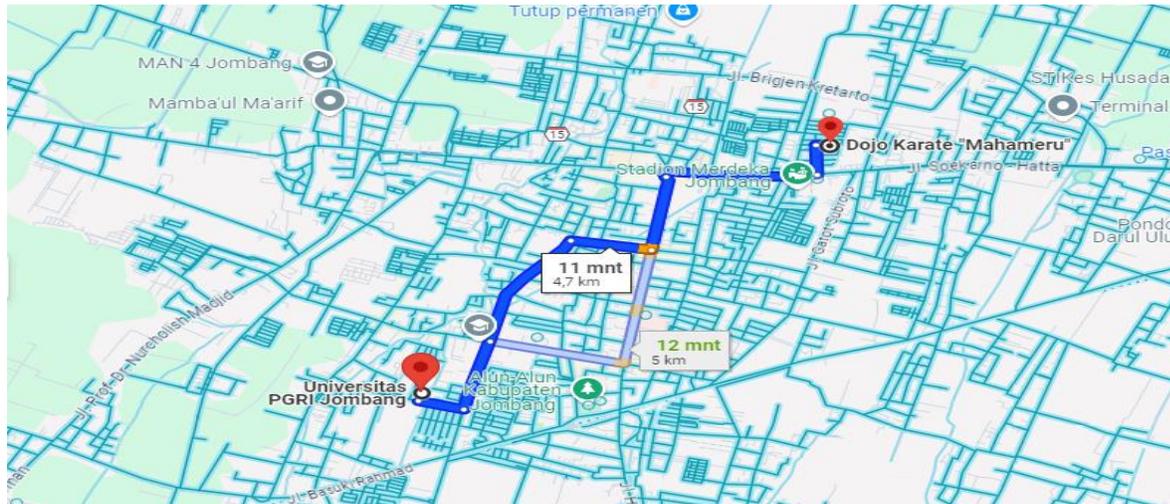


**Gambar 3. Kegiatan Demonstrasi Gerakan Teknik Dasar**

## **SIMPULAN**

Dalam kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa pemahaman mahasiswa terkait dengan teknik dasar karate ada peningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka tentang cara melakukan gerakan teknik dasar karate dengan benar.

## PETA LOKASI MITRA SASARAN



Gambar 1. 1 Lokasi Kegiatan Pengabdian

Lokasi kegiatan berada pada dojo mahameru Candi Mulyo, Kec. Jombang, Kabupaten Jombang memiliki jarak dengan Universitas PGRI Jombang 4,7 km, berdasarkan posisi yang ada di peta untuk bisa sampai pada dojo mahameru dari kampus Universitas PGRI Jombang membutuhkan waktu 11 menit untuk bisa sampai di lokasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N., Ma'arif, I., Hamid, F., Sulisty, Y. W., & Nenggar, A. H. (2023). Pelatihan Bentuk Latihan Teknik Dasar Bola basket Pada Pemain Jombang Basketball Club. *Community Education Engagement Journal*, 5(1), 14–21. <https://doi.org/10.25299/ceej.v5i1.14326>
- Cakrarwijaya, M. H. (2023). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Teknik Mawasi Geri Karate Pada Kegiatan Ukm Karate Universitas Megarezky. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 3(1), 139–148.
- Hamdan. H. (2020). Studi Analisis Prestasi Atlet Karate PPLP Dispora Provinsi Sulawesi Selatan. *JITU: Jurnal Ilmiah Tarbiyah Umat*, 10(1), 1–9.
- Herlina, H., Burhan, Z., Ashari, L. H., & Nulhadi, A. (2023). Pelatihan Cabang Olahraga Beladiri Karate Praya Tengah. *DEVOTE: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 2(1), 46–53. <https://doi.org/10.55681/devote.v2i1.1087>
- Iermakov, S. S., Podrigalo, L. V., & Jagiełło, W. (2016). Hand-grip strength as an indicator for predicting the success in martial arts athletes. *Archives of Budo*, 12, 179–186.
- Koropanovski, N., Berjan, B., Bozic, P. R., Pazin, N., Sanader, A., Jovanovic, S., & Jaric, S.

- (2011). Anthropometric and physical performance profiles of elite karate kumite and kata competitors. *Journal of Human Kinetics*, 30(1), 107–114. <https://doi.org/10.2478/v10078-011-0078-x>
- Kutseryb, T., Vovkanych, L., Hrynkiv, M., Majevska, S., & Muzyka, F. (2017). Peculiarities of the somatotype of athletes with different directions of the training process. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 431–435. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.01064>
- Ma'arif, I., Zoki, A., & Lisdiantoro, G. (2020). Program Pembinaan Pemain Pada Cabang Olahraga Bulutangkis Tingkat Pemula Di Sekolah. *Community Education Engagement Journal*, 2(1), 73–82. <http://journal.uir.ac.id/index.php/ecej>
- Milazzo, N., Farrow, D., Ruffault, A., & Fournier, J. F. (2016). Do karate fighters use situational probability information to improve decision-making performance during On-Mat tasks? *Journal of Sports Sciences*, 34(16), 1547–1556. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1122824>
- Purnamasari, I. (2017). The Quality of Social Interaction between Martial Art Athletes. *Journal of Physics: Conference Series*, 755(1), 5–10. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/755/1/011001>
- Reisberg, K., Riso, E. M., & Jürimäe, J. (2021). Physical activity, fitness and cognitive performance of estonian first-grade schoolchildren according their mvpa level in kindergarten: A longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph18147576>