

Received: 28 April 2023	Accepted: 23 Mei 2023	Published: 31 Mei 2023
Article DOI:		

Sosialisasi Pembelajaran Teknik Dasar Karate di SDN Wadas 3 Telukjambe Timur

Rahmadanti¹

¹FKIP - Universitas Singaperbangsa Karawang
rahmadhi23@gmail.com

Rizky Bima Prasetyo²

²FKIP – Universitas Singaperbangsa Karawang
rizkybimap28@gmail.com

Surya Sahri Mahendra Simamora³

³FKIP - Universitas Singaperbangsa Karawang
surya33551@gmail.com

Resty Gustiawati⁴

⁴FKIP - Universitas Singaperbangsa Karawang
resty.gustiawati@fkip.unsika.ac.id

Citra Resita⁵

⁵FKIP – Universitas Singaperbangsa Karawang
citra.resita@fkip.unsika.ac.id

Abstrak

Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan minat dan bakat siswa SDN WADAS 3 dalam pembelajaran gerak dasar karate. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah sosialisasi dan pengajaran. Kihon adalah merupakan latihan dasar karate yang meliputi teknik kuda-kuda (Dachi), tangkisan (Uke) tendangan (Geri), pukulan (Tsuki) dan semua gerakan tubuh yang digunakan dalam kata dan kumite. Dengan adanya kegiatan tersebut tanggapan warga sekolah sangat mendukung dan siswa pun sangat antusias untuk melaksanakan nya. Sosialisasi ini berjalan dengan baik sesuai tujuan.

Kata Kunci: Teknik dasar karate.

Pendahuluan

Karate termasuk salah satu materi olahraga beladiri yang ada dalam pembelajaran Pendidikan jasmani. Karate merupakan olahraga beladiri yang juga telah menjadi olahraga prestasi yang dipertandingkan dalam O2SN tingkat kota sampai nasional di jenjang Sekolah Dasar. Dengan demikian karate merupakan olahraga wajib Dimata pelajaran pendidikan jasmani. Karate merupakan seni beladiri tangan kosong yang mengandalkan tangan dan kaki sebagai senjata (Muhammad Nur Alif, 2016). Karate merupakan beladiri beraliran keras yang menggunakan teknik - teknik fisik seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dengan kuda- kuda yang kokoh. Karate juga merupakan salah satu olahraga yang mempunyai

karakteristik gerak dan teknik tersendiri. Gichin Funakosi mengatakan, pikiran dan teknik menjadi satu dalam karate. Ketika siswa mempelajari beladiri karate, semua aspek dalam dirinya menjadi terlatih, baik keterampilan, pengetahuan dan sikap seperti yang tertera dalam tujuan pembelajaran pendidikan jasmani secara menyeluruh.

Pembelajaran olahraga beladiri karate adalah pertama-tama harus menguasai keterampilan gerak dasar karate (Kihon). Mempelajari keterampilan dasar merupakan sesuatu yang penting dan harus dikuasai siswa agar bisa melanjutkan ke tahap berikutnya. Pembelajaran yang diberikan harus mudah dipahami agar siswa dapat mengikutinya dengan benar. Kihon ibarat pondasi sebuah rumah. Bila Pondasi itu kokoh maka sebuah rumah juga akan kokoh meski ditiup angin kencang. Demikian pula dengan Kihon, apabila kihon seorang karateka baik maka seluruh materi latihan lanjutan apapun akan mudah dipelajari.

Kihon terdiri dari kuda-kuda (dachi), pukulan (tsuki), tendangan (geri), dan tangkisan (uke). Adapun variasi dari ke empat kategori teknik dasar tersebut yang dilakukan pada saat melakukan observasi di SDN Wadas 3 diantaranya yaitu:

1. Kuda-kuda (dachi)

salah satu gerakan dasar yang sangat penting, karena Kuda-kuda merupakan tumpuan dari semua gerakan. Macam-macam kuda-kuda yang di terapkan yaitu fudo dachi adalah kuda-kuda mengakar, kiba dachi adalah kuda-kuda berat tengah, siko dachi adalah kuda-kuda persegi empat, zenkutsu dachi adalah kuda-kuda berat depan.

2. Pukulan (tsuki)

Sebelum mempelajari Teknik pukulan, terlebih dahulu belajar membuat kepalan caranya yaitu Lipat jari telunjuk sampai kelingking, sampai seluruh ujung jari mencapi dasar jari. Lanjutkan melipat jari sampai menekan masing-masing dasar jari dengan kuat. Terahir kunci dengan melipat jempol kedalam sehingga menekan jari telunjuk dengan jari tengah. Teknik memukul lurus ke depan terdiri dari tiga jenis sasaran, yaitu : (a) pukulan atau tinjuan lurus ke tengah (Chudan tsuki) dengan sasaran ulu hati atau perut, (b) pukulan lurus ke atas (jodan tsuki) dengan sasaran leher dan muka, dan (c) pukulan lurus ke bawah (gedan tsuki) dengan sasaran mulai dari kemaluan ke bawah.

3. Tangkisan (uke)

Pada dasarnya membela diri dengan tangkisan adalah memindahkan, membendung atau mengalihkan serangan lawan sehingga tidak dapat mengenai tubuh. Dasar-dasar tangkisan adalah sebagai berikut Gedan Barai adalah Tangkisan pukulan atau tendangan ke arah perut, Soto Uke adalah Tangkisan dari luar, Uchi Uke adalah Tangkisan dari dalam, Age Uke adalah Tangkisan mengangkat ke atas, Shuto Uke adalah Tangkisan dengan sisi telapak tangan.

4. Tendangan (geri)

Pada dasarnya tendangan mempunyai tenaga yang lebih besar dari pada 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. dasar-dasar tendangan antara lain Mae Geri yaitu tendangan dengan telapak kaki diarahkan ke daerah perut, Mawashi Geri yaitu tendangan menyamping dengan punggung kaki diarahkan ke daerah pinggul ke atas.

Kemampuan untuk menampilkan kecakapan dalam olahraga karate sangat ditentukan oleh penguasaan teknik-teknik dasar secara menyeluruh disertai gerakan yang eksplosif sehingga sangat ditentukan oleh kesempurnaan penguasaan teknik dasar. Untuk itu harus dipelajari dan dilatih secara baik dan intensif.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan sosialisasi dan pembelajaran kepada siswa SDN Wadas 3 tentang teknik dasar dalam karate. Metode ini dilaksanakan secara laksanakan secara langsung di lapangan SDN Wadas 3 pada tanggal 17 Desember 2022 yang terdiri dari tahapan sebagai berikut:

1. Tahapan persiapan

Tahapan persiapan yang dilakukan untuk melaksanakan kegiatan ini meliputi:

- a) pembuatan surat izin
- b) mengunjungi sekolah dan bertemu langsung dengan kepala sekolah untuk meminta persetujuan
- c) menyiapkan materi pembelajaran yang diperlukan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan yaitu menjelaskan maksud dan tujuan dengan adanya sosialisasi dan pembelajaran ini. Juga mempraktekan langsung pembelajaran teknik dasar dalam karate yang kemudian diikuti oleh siswa SDN Wadas 3 yang turut berpartisipasi pada saat itu.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

3. Tahapan evaluasi

Evaluasi dari kegiatan dilaksanakan secara langsung pada saat pembelajaran berakhir dengan membeti tahu gerakan yang salah dan gerakan yang benar.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dilaksanakan satu hari yaitu pada tanggal 17 Desember 2022. Kegiatan sepenuhnya dilaksanakan secara langsung di lapangan SDN Wadas 3. Dalam rangka persiapan sosialisasi dan pembelajaran, terlebih dahulu mempersiapkan surat perizinan serta konfirmasi langsung dengan kepala sekolah. Objek pengabdian kepada masyarakat yaitu siswa SDN Wadas 3 yang turut berpartisipasi pada hari itu yaitu sekitar 30 siswa. Kegiatan dilakukan dengan cara mempraktekan pembelajaran teknik dasar karate kepada siswa yang kemudian diikuti oleh nya. Teknik dasar karate (kihon) terdiri dari kuda-kuda (Dachi), pukulan (tsuki), tangkisan (Uke) dan tendangan (Geri). Kegiatan berjalan dengan lancar, anak-anak sangat senang dan

semangat saat melakukan pembelajaran teknik dasar karate, namun terdapat juga anak yang enggan untuk melakukan gerakan yang diperintahkan.

Simpulan dan Rekomendasi

sosialisasi pembelajaran teknik dasar karate mempunyai tujuan yaitu memberikan pengetahuan dan menambah pengalaman terhadap siswa seputar karate. Dengan adanya kegiatan ini siswa sangat antusias untuk memperdalam pengetahuan dan keterampilannya dalam pembelajaran karate di sekolah.

Daftar Pustaka

- Bustami Syam. 2007. *Teknik Shotokan Karate-Do untuk Kesehatan, Prestasi dan Beladiri*.
- Nakayama, M. 1989. *Best Karate III: Kumite 1*. Tokyo: Kodansha Internasional Ltd.
- Sujoto, JB. 2002. *Teknik Oyama Karate Seri Kihon*. Jakarta : Penerbit PT. Elex Media Komputindo.
- Matutu, Osman Nur. 2019. Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan dan Ketepatan Terhadap Kemampuan Pukulan Giaku Tsuki Pada Cabang Olahraga Karate Inkado di Ranting. *Jurnal Olahraga Karate*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.