



PKM pelatih fisik sirkuit dan plyometrik Cabang Olahraga Beladiri Karate INGGANAS Ranting UNM

Dahlan¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Abstract. This service aims to increase the knowledge of athletes and physical trainers in the circuit and plyometric branches of karate martial arts INGGANAS TANTING UNM PROVINCE, South Sulawesi. The object of this service is athletes who are members of the sports branch of KARATE Ingganas Branch UNM. The implementation technique of Circuit and Plyometric physical training for athletes and trainers is through the provision of theory and practice of the form of Circuit and Plyometric movements for martial arts and other related sciences in this community service. The results of this community service training show that: (1) From a theoretical point of view, beginner trainers participating in Circuit and Plyometric training activities experience an increase in knowledge of approximately 95% of all participants present, and increase understanding of the benefits and importance of Circuit and Plyometric exercises. (2) While the results of the evaluation of Circuit and Plyometric training practices, around 100% of athletes and trainers who participated in the training showed a very good increase in ability to apply Circuit and Plyometric exercises, this is because in the practice of giving athletes and trainers instructed to use patterns using equipment for very standard Circuit and Plyometric physical exercises so that participants immediately feel the effects and benefits. (3) An evaluation of theory and practice in the implementation of Circuit and Plyometric physical training showed a very good synchronization with a success rate of around 95% of all participants participating in the PKM at the Karate Ingganas Twigs UNM South Sulawesi Province.

Keywords: circuit training, plyometry, UNM Branch Remembrance

I. PENDAHULUAN

Karate adalah cabang olahraga warisan dunia yang sangat dekat dengan budaya Indonesia. Simbolong (2014) mengungkapkan karate adalah salah satu jenis olahraga beladiri tangan kosong yang mengutamakan seni gerak untuk prestasi dan tidak melukai lawan. Sedangkan asal usul lahirnya karate sebagai seni bela diri diketahui pada abad ke-19 adalah Matsumura Shukon seorang prajurit samurai, dan Gichin Funakoshi sebagai instruktur pertama ditunjuk mengadakan demonstrasi karate di luar Okinawa bagi orang-orang Jepang. Gichin Funakoshi sebagai Bapak Karate dunia dilahirkan di Shuri, Okinawa, pada tahun 1868. Gichin Funakoshi belajar karate pada Azato dan Itosu. Setelah berlatih begitu lama, pada tahun 1916 Gichin Funakoshi di undang ke Jepang untuk mengadakan demonstrasi di Butokukai yang merupakan pusat dari seluruh bela diri Jepang saat itu.

Selanjutnya pada tahun 1921, Putra Mahkota yang kelak akan menjadi kaisar Jepang datang ke Okinawa dan meminta Gichin Funakoshi untuk demonstrasi karate. Bagi Gichin Funakoshi undangan ini sangat besar artinya karena demonstrasi itu dilakukan di arena istana Shuri. Setelah demonstrasinya yang kedua di Jepang, Gichin Funakoshi seterusnya tinggal di Jepang selama di Jepang pula Gichin Funakoshi banyak menulis buku-bukunya yang terkenal hingga sekarang

seperti “Ryukyu Kempo : Karate” dan “Karate Kyoan”. Sejak saat itu klub-klub karate terus bermunculan baik di sekolah dan Universitas. Gichin Funakoshi selain ahli karate juga pandai dalam sastra dan kaligrafi. Nama Shotokan diperolehnya sejak kegemarannya mendaki gunung Torao (yang berarti ekor harimau). Dimana dari sana terdapat banyak pohon cemara tertiuip angin yang bergerak seolah gelombang yang memecah dipantai. Terinspirasi oleh hal itu Gichin Funakoshi menulis sebuah nama “Shoto” sebuah nama yang berarti kumpulan cemara yang bergerak seolah gelombang, dan “Kan” yang berarti ruang atau balai utama tempat murid-muridnya berlatih. Simbol harimau yang digunakan karate shotokan yang dilukis oleh Hoan Kosugi (Salah satu murid pertama Gichin Funakoshi), yang mempunyai makna bahwa “Harimau tidak pernah tidur”. Digunakan dalam karate Shotokan karena bermakna kewaspadaan dari harimau yang sedang terjaga dan juga ketenangan diri pikiran yang damai yang dirasakan Gichin Funakoshi ketika sedang mendengarkan suara gelombang pohon cemara dari atas Gunung Torao. Shotokan adalah karate yang mempunyai ciri khas beragam teknik pukulan, tendangan dan lompatan, gerakan yang ringan dan cepat. Gichin Funakoshi percaya bahwa akan membutuhkan waktu seumur hidup untuk berlatih menguasai untuk penekanan fisik dan bela diri. Gichin Funakoshi



PROSIDING SEMINAR NASIONAL
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
ISBN: 978-623-7496-01-4

mempertegas keyakinannya bahwa karate adalah sebuah seni. Selanjutnya Gicin Funakoshi menjelaskan makna kata “kara” pada karate mengarah kepada sifat kejujuran, rendah hati dari seseorang. Walaupun demikian sifat kesatria tetap tertanam dalam kerendahan hatinya, demi keadilan berani maju sekalipun berjuta lawan tengah menunggu. Namun kondisi mental seorang karate yang diperoleh lewat latihan yang lama akan membentuk kesempurnaan karakter. Akhirnya kata “Do” pada Karate do memiliki makna jalan atau arah. Suatu filosofi yang diadopsi tidak hanya oleh karate tapi kebanyakan seni bela diri Jepang dewasa ini (Anonim).

Dalam perkembangan olahraga karate menurut Simbolon (2014) mengungkapkan bahwa terdapat 4 aliran yang utama dalam karate: Shotokan, Goju-ryu, Shito-ryu, Wado-ryu. Terlepas dari sejarah cabang olahraga karate tersebut diatas adalah pola latihan yang harus dipahami sehingga dapat disusun secara terstruktur seperti latihan (*training*), latihan fisik (*physical fitness*) latihan beban (*weight training*), *weight training circuit*, dan Plyometrik. Menurut Harsono (1988) mengemukakan latihan (*training*) adalah proses yang sistamis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban atau pekerjaannya. Sedangkan latihan beban menurut Thomas R. Baechle (1996) mengatakan: latihan beban dapat menjaga kekuatan dan ketahanan otot, meningkatkan koordinasi saraf dan menghindarkan tulang rapuh. Sedangkan sirkuit training dalam Wikipedia (2019) yang diterjemahkan secara bebas bahwa latihan sirkuit adalah suatu jenis program latihan yang berinterval dimana latihan kekuatan digabungkan dengan daya tahan untuk meningkatkan komponen fisik secara bertahap.

Selanjutnya adalah latihan plyometrik menurut Surya Hanapi (2010) yaitu latihan yang bertujuan meningkatkan kecepatan dan kekuatan Surya Hanapi yang diterjemahkan dari Brittenham (1992) Suatu hal yang perlu dipahami dan di garis bawahi yaitu bahwa Cabang olahraga bela diri karate adalah cabang olahraga yang diandalkan propinsi Sulawesi selatan untuk meraih pundi-pundi medali dalam dunia prestasi. Khusus INGKANAS merupakan tulang punggung FORKI Sulawesi Selatan, baik bidang keorganisasian maupun bidang kepelatihan. Persoalan atau permasalahan yang sangat mendasar kedepan adalah kadernisasi pelatih handal dan profesional yang memiliki keilmuan bidang kepelatihan sangat kurang. Mencermati situasi tersebut INGKANAS ranting UNM diharapkan menjadi tulang punggung FORKI SULSEL yang melahirkan atlet dan pelatih yang handal di Sulawesi selatan Hal ini akan menjadi suatu potensi penciptaan prestasi diberbagai even atau kejuaraan, baik tingkat nasional maupun tingkat regional dan internasional. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan program pelatihan dan

pembinaan pelatih fisik melalui metode latihan fisi Sirkuit dan Plyometrik

II. METODE PELAKSANAAN

A. Materi Teori

1. Definisi latihan sirkuit

Pengertian Latihan Sirkuit atau Circuit Training merupakan latihan yang mampu memperbaiki keseluruhan fitness tubuh secara bersamaan, baik daya tahan tubuh, komponen power, fleksibilitas, maupun komponen-komponen lainnya. Latihan sirkuit diperkenalkan pertama kali oleh Morgan dan Adamson pada tahun 1953. Dalam latihan sirkuit dapat berbentuk kombinasi dari seluruh unsur fisik. Bentuk latihannya bisa disusun dalam lingkaran, sehingga nama latihan ini disebut latihan sirkuit.

2. Latihan plyometrik

Latihan plyometrik adalah suatu metode untuk mengembangkan explosive power, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian besar atlet (Radeliffe & Farentinos, 1985). Plyometrik berasal dari kata “*Pleythyen*” (Yunani) yang berarti untuk meningkatkan, atau dapat pula diartikan dari kata “*Plio*” dan “*Metric*” yang artinya *more and measure*, respectively yang artinya pengulangan (Wilt & Ecker, 1970; Gambetta, 1981; Chu, 1983) dalam (Radeliffe & Farentinos, 1985). Latihan Plyometrik menunjukkan karakteristik kekuatan penuh dari kontraksi otot dengan respon yang sangat cepat, beban dinamis (*Dynamic Loading*) atau pengulangan otot yang sangat rumit (Radeliffe & Farentinos, 1985).

3. Ilmu faal

Hal ini wajib calon pelatih pengetahuan ilmu faal karena akan banyak memberikan informasi mengenai pernafasan, pencernaan, peredaran darah, tekanan darah, perubahan-perubahan dalam organisme tubuh yang disebabkan karena latihan, sebab timbulnya lelah dan akibatnya, metabolisme, refleksi, mekanisme berkembangnya kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, perubahan-perubahan kimiawi di dalam otot, gejala-gejala “*second-wind*”, O₂-debt, maximum oxygen uptake, HB, kontraksi otot, konsumsi O₂, semua hal yang sangat erat hubungannya dengan training dan coaching.

4. Ilmu urai

Ilmu urai atau anatomi tidak kalah pentingnya dari ilmu faal. Minimal atlet dan Pelatih harus mempunyai pengetahuan tentang tubuh manusia, tentang susunan dan fungsi syaraf, tulang-tulang serta otot-otot itu akan merupakan material, benda-benda yang akan diolah dan dibentuknya nanti. Misalnya saja, dia harus tahu bahwa ada 2 type otot kerangka, yaitu (a) otot-otot putih yang



PROSIDING SEMINAR NASIONAL
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
ISBN: 978-623-7496-01-4

spesial untuk kecepatan, dan (b) otot-otot merah yang sanggup untuk melakukan kontraksi-kontraksi otot yang kuat yang berlangsung untuk jangka waktu yang lama.

5. Kinesiologi dan prinsip-prinsip mekanika

Oleh karena itu ilmu-ilmu tersebut erat pula hubungannya dengan coaching, terutama dalam cabang-cabang olahraga yang teknis. Prinsip-prinsip penggunaan tuas, garis gerak suatu force, ayunan pendulum dan daya momentum misalnya, sering menentukan gerakan-gerakan yang efisien. Dalam peragaan kata (jurus) pada cabang beladiri misalnya, langkah-langkah atau kuda dengan titik sudut yang teratur, loncat ringan dengan tungkai ayun yang agak bengkok membentuk titik sudut, semua ini adalah aplikasi dari prinsip-prinsip mekanika tersebut adalah cara-cara untuk mengubah momentum titik berat tubuh kearah gerak yang lebih fleksibel dan efisien. Prinsip-prinsip mekanika haruslah diterapkan untuk memperoleh ekonomis dalam gerakan dan menghindarkan gerakan-gerakan tambahan yang tidak bermanfaat sehingga tenaga yang terbuang percuma dapat ditekan seminim mungkin.

B. Penyampaian Materi (Praktek)

1. Teknik pemanasan/peregangan

Pemanasan dan peregangan berhubungan dengan proses pemanjangan otot (*elongation*) pada bagian jari tangan dan bagian lengan. Latihan-latihan pemanasan/peregangan dapat dilakukan dalam berbagai macam cara tergantung pada tujuan yang ingin dicapai, kemampuan kita, dan keadaan atau kondisi latihan.

2. Teknik training Sirkuit dan plyometrik atlet Inkanas UNM

- a. Leg extension
- b. Barbell curl
- c. Leg press
- d. Jum push up
- e. Plank squat
- f. Standing press
- g. Sit -v
- h. Twiss rotation.
- i. Leg curls

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang telah dicapai dalam kegiatan program kemitraan masyarakat ini adalah:

1. Atlet maupun pelatih menjadi memiliki pengetahuan yang cukup tentang pentingnya pengetahuan fisiologi olahraga dalam mendukung kegiatan pelatihan fisik sirkuit dan plyometrik, dengan memanfaatkan beban eksternal dan internal dalam meningkatkan kapasitas fisik kekuatan, kecepatan dan daya ledak (eksklusif fower).

2. Seluruh peserta mendapatkan tambahan pengetahuan tentang nama-nama gerakan latihan fisik atau model gerakan latihan fisik yang efektif dengan memanfaatkan beban eksternal dan internal untuk latihan fisik sirkuit dan plyometrik
3. Seluruh peserta mendapatkan pemahaman tentang langkah-langkah dalam menerapkan bentuk atau model latihan fisik diterapkan dalam latihan fisik sirkuit dan plyometrik yang tepat untuk cabang olahraga beladiri.

Sebagai hasil akhir dalam kegiatan pelatihan:

1. Evaluasi pengetahuan dari segi teori. Evaluasi ini dilakukan dengan tanya-jawab dan dalam bentuk tertulis hasilnya dari seluruh peserta yang mengikuti kegiatan PKM menjadi paham dan mengerti tentang pentingnya sains sport untuk mendukung, menopang, pencapaian prestasi puncak dalam dunia olahraga.
2. Evaluasi keterampilan ini dilakukan melalui praktek dengan cara memanfaatkan fasilitas sarana dan prasarana fitnes KONI Propinsi Sulawesi Selatan sehingga calon pelatih dan atlet cabang olahraga beladiri terkhusus atlet dan pelatih karate ingkans UNM Propinsi Sulawesi Selatan Tercapai sesuai target dan tujuan pelaksanaan PKM ini, dan atlet beserta calon pelatih dapat mengaplikasikan pengetahuan latihan kondisi fisik sirkuit dan plyometrik secara langsung sehingga dalam setiap sesi latihan dapat diterapkan dengan baik sesuai luaran yang diharapkan pada program kemitraan masyarakat ini.
3. Hasil evaluasi menunjukkan terjadi peningkatan yang sangat signifikan pengetahuan tentang sains sport dan peningkatan keterampilan gerak dalam menerapkan latihan fisik sirkuit dan plyometrik bagi peserta pelatihan yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan dalam pelatihan ini.

Hal-hal yang menjadi pendukung keberhasilan kegiatan kemitraan masyarakat ini disebabkan oleh beberapa faktor:

1. Secara organisasi Inkanas ranting UNM adalah wadah organisasi cabang olahraga beladiri karate yang terbentuk dari perwakilan cabang olahraga inkanas propinsi Sulawesi selatan dan tenaga profesional dibidang olahraga sehingga menjadi sangat penting menjalin kerjasama dengan tenaga akademik dibidang keolahragaan.
2. Dengan propesi para peserta pelatihan sebagai atlet dan pelatih memang sangat membutuhkan pengetahuan dan pemahaman tentang latihan fisik sirkuit dan plyometrik untuk meningkatkan kapasitas fisik daya ledak, kekuatan, daya tahan, fiesibilitas.
3. Semangat yang kuat dan antusias para peserta, menjadikan kegiatan ini dapat berlangsung dengan



PROSIDING SEMINAR NASIONAL
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
ISBN: 978-623-7496-01-4

baik dan manfaatnya dirasakan secara langsung oleh peserta.

4. Keterbiasaan latihan, melatih dan berlatih di ranting sehingga tidak terlalu sulit untuk menjelaskan teknik pelaksanaan latihan sirkuit dan plyometrik dalam penerapannya.
5. Sarana dan prasarana yang ada diruangan condition training tidak dibatasi oleh pengurus KONI sehingga atlet dan pelatih dari ingkanas ranting UNM dapat mempergunakan dengan maksimal, pemberian materi praktek menjadi efektif
6. Pemateri yang ahli dibidang sport sains sehingga materi teori praktek mampu dipahami dengan cepat oleh para peserta dalam kegiatan PKM ini.

IV. KESIMPULAN

1. Pada umumnya Peserta pelatihan menyadari bahwa menjadi seorang atlet atau pelatih bukanlah perkara yang mudah untuk mencapai prestasi maksimal. Sehingga pemberian materi memerlukan waktu yang tidak singkat
2. Peserta pelatihan sangat antusias dalam mengikuti materi baik praktek maupun teori. Hal ini disebabkan

kan adanya kesadaran bahwa tidak selamanya mereka akan menjadi atlet suatu saat jika ingin tetap berkipra didunia prestasi olahraga khususnya pelatih pasti membutuhkan ilmu kepelatihan agar tidak salah dalam membentuk fisik atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. www.karatepondsel.wap.sh/converted.html asal usul KARATE berasal dari seni beladiri tinju Cina diciptakan oleh Darma, guru KARATE jug dapat dibagi menjadi aliran tradisional dan aliran OLAH RAGA.
- Harsono. 1988. coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. Cv. Tambak kusuma. Jakarta.
- Simbolong, Bermanhot. 2014. latihan dan melatih karate karateka dasar-teknik-taktik-strategi ilmu-norma-program-latihan-psikologi olahraga dan analisis karate. Griya pustaka. Yogyakarta.
- Surya Hanapi. 2010. Efektifitas Latihan Beban Dan Latihan Sirkuit dan Plyometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Reaksi. (Jurnal Ilara)
- Thomas R.Baeche dkk. 1996 bugar dengan latihan beban. Oleh PT. Raja Grafindo persada. Jl.pelepah hijau IV TN.I. 14-15 Kelapa gading permai. Jakarta utara.
- Wikipedia. <https://id.m.wikipedia.org/wiki/sirkuit>...