

## **A. NOMOR-NOMOR PERTANDINGAN CABOR KARATE**

Berdasarkan peraturan terbaru yang dikeluarkan **WKF** (World Karate-do Federation), nomor-nomor yang dapat dipertandingkan pada kejuaraan cabang olahraga karate dibagi dalam dua kategori, yaitu *kata* dan *kumite* dan dibedakan menurut jenis kelamin (putra dan putri) dan umur (pemula, kadet, junior dan senior). Pertandingan kata dibagi dalam dua nomor, yaitu : *kata* perorangan dan beregu, dan pertandingan *kumite* dibagi dalam kelas menurut berat badan, kelas bebas dan beregu. Waktu pertandingan untuk *kumite* senior putra adalah 3 (tiga) menit bersih dan untuk yang lain (putra/putri : pemula, kadet dan junior serta putrid senior) adalah 2 (dua) menit bersih. Adapun perincian nomor-nomor yang dipertandingan adalah sebagai berikut :

### **1. Putra (pemula, kadet, junior dan senior)**

- a. *Kata* Perorangan
- b. *Kata* Beregu
- c. *Kumite* – 55 kg
- d. *Kumite* – 60 kg
- e. *Kumite* – 65 kg
- f. *Kumite* – 70 kg
- g. *Kumite* – 75 kg
- h. *Kumite* – 80 kg
- i. *Kumite* + 80 kg
- j. *Kumite* Kelas Bebas
- k. *Kumite* Beregu

## **2. Putri (pemula, kadet, yunior dan senior)**

- a. *Kata* Perorangan
- b. *Kata* Beregu
- c. *Kumite* – 48 kg
- d. *Kumite* – 53 kg
- e. *Kumite* – 60 kg
- f. *Kumite* + 60 kg
- g. *Kumite* Kelas Bebas
- h. *Kumite* Beregu

Setiap kategori (kata dan kumite) memiliki karakteristik berbeda-beda, baik dalam pelaksanaan maupun penilaiannya. Perbedaan tersebut tidak hanya terletak pada itu saja tetapi juga pada analisis kebutuhan energi, komponen biomotor fisik yang dominan, bentuk dan metode latihan yang mendukung serta materi yang dilatihkan.

## **B. ANALISA KEBUTUHAN CABANG OLAHRAGA KARATE**

Kebutuhan-kebutuhan dalam cabang olahraga *karate*, baik *kata* maupun *kumite*, meliputi :

### **1. Kerja Otot Dinamis-Antagonis**

Cabang olahraga karate merupakan cabang olahraga yang mengutamakan pada teknik gerakan yang praktis dan taktis, tapi bukan berarti hanya diam saja melainkan gerak yang cepat, kuat (*explosive/meledak*) dan akurat atau dapat dikatakan lebih mementingkan pada kerja otot yang dinamis-antagonis.

## 2. Jenis dan Macam Gerak

Dalam cabang olahraga karate terdapat istilah “*No Kime No karate*” atau semua gerakan teknik karate yang dilakukan harus memenuhi kriteria *kime*. Istilah *kime* dipakai apabila gerakan teknik yang dilakukan memenuhi kriteria sebagai berikut :

- a. Bentuk teknik (*waza*) yang benar, dari ujung kepala, pandangan sampai ujung kaki/kuda-kuda
- b. Gerakan harus dilakukan dengan cepat, kuat (*explosive*) dan tepat sasaran, walaupun dalam nomor kata ada gerakan yang dilakukan dengan irama lambat tapi tetap harus *kime*.
- c. Gerak ke segala arah harus dilakukan menggunakan perputaran pinggul yang benar.

## 3. Kebutuhan Energi (Sistem Energi)

Sistem energi yang dibutuhkan dalam olahraga *karate*, baik pada nomor kata maupun kumite adalah :

- a. ATP – PC : 75 %
- b. LA – Oksigen (O<sub>2</sub>) : 20 %
- c. Oksigen (O<sub>2</sub>) : 5 %

Jika dilihat dari kebutuhan pada sistem energi diatas maka dapat diketahui bahwa olahraga beladiri karate merupakan olahraga yang lebih banyak membutuhkan/mengutamakan kerja anaerobik laktik atau olahraga dengan intensitas tinggi tapi tidak dalam waktu singkat. Jadi harus mengembangkan latihan yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan sistem energi tersebut

### C. KOMPONEN BIOMOTOR YANG DOMINAN

Dalam cabang olahraga beladiri, komponen fisik merupakan salah satu penentu dalam keberhasilan pencapaian prestasi atlet. Di bawah ini akan diuraikan komponen-komponen biomotor yang dominan dalam olahraga *karate*. Dan komponen biomotor tersebut masih akan dibagi menurut kebutuhan nomor cabang yang dipertandingkan pada olahraga beladiri ini, yaitu *kata* dan *kumite*. Adapun perinciannya adalah sebagai berikut :

NO	KOMPONEN BIOMOTOR	KATA	KUMITE
01.	<b>Kecepatan (<i>Speed</i>)</b> a. Kecepatan Bergerak ( <i>Speed of Movement</i> ) Kemampuan bergerak secepat mungkin dalam waktu tertentu. b. Kecepatan Reaksi ( <i>Reaction Speed</i> ) Kemampuan organisme tubuh, bergerak secepat mungkin dalam menjawab suatu rangsang	√	√
02.	<b>Kekuatan (<i>Strength</i>)</b> Kemampuan serabut otot menerima beban, (menarik, mendorong atau mengangkat) sekuat-kuatnya	√	√
03.	<b>Daya ledak (<i>Power</i>)</b> Kemampuan seseorang melakukan kerja secepat dan sekuat mungkin	√	√

<p><b>04.</b></p>	<p><b>Daya tahan (<i>Endurance</i>)</b></p> <p>Kemampuan seseorang mempertahankan suatu pekerjaan dalam waktu yang lama.</p> <p>Daya tahan masih dibagi menjadi 3, yaitu :</p> <p>a. Daya tahan otot lokal</p> <p>b. Daya tahan aerobik</p> <p>c. Daya tahan anaerobik</p>	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>
<p><b>05.</b></p>	<p><b>Kelentukan (<i>Flexibility</i>)</b></p> <p>Kemampuan persendian dalam melakukan gerakan seluas-luasnya</p>	<p>√</p>	<p>√</p>
<p><b>06.</b></p>	<p><b>Kelincahan (<i>Agility</i>)</b></p> <p>Kemampuan tubuh bergerak, berpindah tempat dan atau merubah arah dalam waktu secepat-cepatnya</p>		<p>√</p>
<p><b>07.</b></p>	<p><b>Keseimbangan (<i>Balance</i>)</b></p> <p>Kemampuan organ mempertahankan sikap tubuh dalam keadaan stabil, tidak goyah baik pada waktu diam maupun bergerak</p>	<p>√</p>	<p>√</p>
<p><b>08.</b></p>	<p><b>Koordinasi (<i>Coordination</i>)</b></p> <p>Kemampuan organ-organ tubuh melakukan rangkaian gerak yang kompleks</p>	<p>√</p>	<p>√</p>

## **D. OTOT-OTOT YANG TERLIBAT PADA TEKNIK GERAK DALAM CABANG OLAHRAGA KARATE**

Pada cabang bela diri *karate*, hampir semua otot tubuh perlu dilatihkan. Di samping untuk melakukan gerakan, otot-otot tubuh sangat perlu dilatihkan agar menjadi kuat dan kenyal/ulet, tidak kaku atau kecil. Atlet yang mempunyai otot-otot tubuh yang kuat dan lentur akan menjadi atlet yang diperhitungkan. Adapun otot-otot yang terlibat saat melakukan teknik gerakan adalah sebagai berikut :

<b>NO</b>	<b>TEKNIK GERAKAN KARATE</b>	<b>OTOT YANG TERLIBAT</b>
<b>01.</b>	<b>Teknik kaki :</b> a. Tendangan ( <i>geri/kick</i> ) b. Sapuan ( <i>harai/sweeping</i> ) c. Kuda-kuda ( <i>dachi/stance</i> )	<i>a. Abdominal</i> <i>b. hip flexor</i> <i>c. gluteus maximus/minimus</i> <i>d. psoas group</i> <i>e. hamstring</i> <i>f. quadriceps</i> <i>g. lateralis &amp;medialis</i> <i>h. tibialis/febularis</i> <i>i. gastrocnemeus/calf</i> <i>j. ankle</i> <i>k. foot's finger (koshi)</i> <i>l. in/out side foot (sokuto)</i> <i>m. back foot</i>

<b>02.</b>	<b>Teknik tangan :</b> a. pukulan ( <i>tsuki/punch</i> ) b. sentakan ( <i>uchi/snap punch</i> ) c. tangkisan ( <i>uke/block</i> )	<i>a. flexor/extensor digitorum</i> <i>b. wristcle</i> <i>c. bicep</i> <i>d. tricep</i> <i>e. deltoid</i> <i>f. sternocleidomastoideus</i> <i>g. teres mayor/minor</i> <i>h. sacrospinale</i> <i>i. trapezius</i> <i>j. pectoralis mayor/minor</i> <i>k. latissimus dorsi</i> <i>l. abdominal</i> <i>m. gluteus maximus/minimus</i>
------------	--	---

## **E. BENTUK DAN METODE LATIHAN YANG MENDUKUNG**

Bentuk dan metode latihan yang dapat dipakai untuk menunjang prestasi atlet pada cabang beladiri karate ada banyak dan bermacam-macam, yaitu :

<b>NO</b>	<b>BENTUK LATIHAN</b>	<b>METODE LATIHAN</b>
<b>01</b>	<b>Jogging/lari (<i>sprint training</i>)</b>	<i>a. Continous training L, M, H</i> <i>b. Hollow</i> <i>c. Fartlex</i> <i>d. Intervel training</i>

<p><b>02.</b></p>	<p><b>Latihan beban (<i>weight training</i>)</b></p> <p><i>a. chest/bench press</i></p> <p><i>b. leg squat</i></p> <p><i>c. pull down</i></p> <p><i>d. sit-ups</i></p> <p><i>e. shoulder press</i></p> <p><i>f. leg press</i></p> <p><i>g. upright rowing</i></p> <p><i>h. side bent</i></p> <p><i>i. leg extentions</i></p> <p><i>j. seated rowing</i></p> <p><i>k. double leg curl</i></p> <p><i>l. back-ups</i></p> <p><i>m. arm curl</i></p> <p><i>n. calfrise</i></p> <p><i>o. tricep extentions</i></p> <p><i>p. hip/leg rise</i></p> <p><i>q. wrist curl</i></p>	<p><i>a. circuit training</i></p> <p><i>b. set block/set system</i></p> <p><i>c. pyramid</i></p> <p><i>d. super circuit</i></p> <p><i>e. compound set</i></p>
<p><b>03.</b></p>	<p><b><i>Plyometric</i> (latihan menggunakan badan sendiri/tanpa beban luar)</b></p> <p><i>a. shuttle run</i></p> <p><i>b. push-ups/pull-ups</i></p> <p><i>c. sit-ups/body curl</i></p>	<p><i>a. circuit plyometric</i></p> <p><i>b. set block</i></p> <p><i>c. interval</i></p>



	<i>d. front/back jump</i> <i>e. back-ups</i> <i>f. squat thrust</i> <i>g. alternate punch</i> <i>h. side jump</i> <i>i. jack knife/"V" sit-up</i> <i>j. squat jump</i> <i>k. teknik pukulan</i> <i>l. teknik tendangan</i> <i>m. kuda-kuda</i>	
--	---	--

## F. MATERI-MATERI YANG DILATIHKAN

### 1. FISIK

#### 1.1. Umum

Pada tahap persiapan umum semua bentuk latihan diharapkan mengembangkan fisik secara umum, seperti berikut dibawah ini :

NO	KOMPONEN FISIK YANG DILATIH	KATA	KUMITE
01.	Kecepatan umum ( <i>general speed</i> )	√	√
02.	Kekuatan umum ( <i>general strength</i> )	√	√
03.	Daya tahan ( <i>endurance</i> )	√	√
04.	Kelentukan ( <i>flexibility</i> )	√	√
05.	Keseimbangan ( <i>balance</i> ) teknik kanan-kiri	√	√

## 1.2. Khusus

Pada tahap ini akan lebih khusus sesuai dengan kebutuhan masing-masing nomor yang dilombakan, yaitu kata dan kumite.

NO	KOMPONEN BIOMOTOR	KATA	KUMITE
01.	<b>Kecepatan (<i>Speed</i>)</b>  c. Kecepatan Bergerak ( <i>Speed of Movement</i> )  Kemampuan bergerak secepat mungkin dalam waktu tertentu.  d. Kecepatan Reaksi ( <i>Reaction Speed</i> )  Kemampuan organisme tubuh, bergerak secepat mungkin dalam menjawab suatu rangsang	√	√
02.	<b>Kekuatan (<i>Strength</i>)</b>	√	√
03.	<b>Daya ledak (<i>Power</i>)</b>	√	√
04.	<b>Daya tahan (<i>Endurance</i>)</b>  d. Daya tahan otot lokal  e. Daya tahan aerobik  f. Daya tahan anaerobik	√  √  √	√  √  √
05.	<b>Kelentukan (<i>Flexibility</i>)</b>	√	√
06.	<b>Kelincahan (<i>Agility</i>)</b>		√
07.	<b>Keseimbangan (<i>Balance</i>)</b>	√	√
08.	<b>Koordinasi (<i>Coordination</i>)</b>	√	√

## 2. TEKNIK

### 2.1. Dasar (*Kihon*)

- a. Kuda-kuda dan langkah (*dachi/stance and stepping*)
  - rendah, kuat tapi tetap memungkinkan untuk bergerak dengan cepat dan leluasa (*heishoku dachi, kiba dachi, zenkutsu dachi dan kokutsu dachi*)
- b. Tangkisan (*uke/blocking*)
  - tangkisan mengangkat ke atas (*age uke*)
  - tangkisan tengah badan (*soto uke, uchi uke dan shuto uke*)
  - tangkisan sapuan bawah (*gedan barai/uke*)
- c. Sentakan (*uchi/snapping punch*)
  - sentakan kepalan punggung tangan (*uraken/backhand snap punch*)
  - sentakan bagian dalam telapak tangan terbuka (*haito/inside openhand sp*)
- d. Pukulan (*tsuki/punch*)
  - pukulan berkebalikan (*gyaku tsuki/rever punch*)
  - pukulan mengejar (*oi tsuki/lounge punch*)
  - jab (*kezami tsuki*)
- e. Tendangan (*geri/kick*)
  - tendangan depan (*mae geri/front kick*)
  - tendangan memutar (*gyaku & mawashi geri/around kick*)
  - tendangan kesamping mengipas & menyodok (*yoko geri keage & kekomi/ side kick*)
  - tendangan ke belakang menyodok & memutar (*ushiro geri kekomi & mawashi/back kick*)

f. **Khusus pemain kata** : berlatih *kata* dasar dan *kata* wajib (*sittae*)

## 2.2. Lanjut (Variasi/Kombinasi)

a. Kuda-kuda dan langkah (*dachi/stance and stepping*)

- untuk pemain *kata* : rendah, kuat tapi tetap dapat bergerak dengan cepat
- untuk pemain *kumite*: kuat, enteng dan dapat bergerak cepat dan leluasa

b. Tangkisan-balas (*blocking-attack*)

- setiap tangkisan langsung disusul balasan tangan/kaki (*sen no sen*)
- menabrak/memotong serangan lawan (*go no sen*)

c. Pukulan (*tsuki/punch*)

- pukulan *gyaku* beruntun (*double gyaku*), melangkah/ganti kaki
- pukulan *gyaku* disusul *oi tsuki*
- pukulan *gyaku* disusul *kezami tsuki*
- pukulan *kezami* disusul *gyaku tsuki*
- pukulan *kezami* disusul *oi tsuki*
- pukulan *gyaku* disusul *mae/mawashi geri*
- pukulan *kezami-gyaku tsuki* disusul *mae/mawashi geri* dll

d. Tendangan (*geri/kick*)

- *mae geri* disusul *oi/gyaku tsuki* atau sebaiknya
- *mawashi geri* disusul *oi/gyaku tsuki* atau sebaiknya
- *mae/mawashi geri* beruntun
- *gayaku mawashi geri*
- *ushiro kekomi chudan*
- *ushiro mawashi jodan*

- e. Sapuan dan bantingan (*harai/sweeping and nage waza*)
  - sapuan disusul dengan pukulan *gyaku/oi tsuki*
  - sapuan disusul dengan *mae/mawashi geri*
  - sapuan dan membanting disusul dengan pukulan *gyaku/oi tsuki*
  - menangkap serangan lawan, disapu/banting disusul dengan pukulan.
- f. Khusus pemain kata : di samping berlatih kata dasar dan kata wajib (*sittae*) juga *tokui* (*kata* pilihan) serta melatih tendangan *kegae* dan *kekomi*.

### 3. TAKTIK

#### 3.1. Nomor Kata

- tampil simpatik, curi perhatian juri
- tunjukkan semangat yang berkobar melalui sikap dan pandangan
- memprediksi kata yang dimainkan lawan
- memainkan kata *sittae/tokui* yang dikatakan pelatih **lebih baik**
- jika pemain kata beregu : utamakan kekompakan

#### 3.2. Nomor Kumite

- tampil simpatik, curi perhatian juri
- tunjukkan semangat yang berkobar melalui sikap dan pandangan
- lihat permainan lawan (lihat kemampuan dan kesempatan)
- berani menabrak/memotong serangan lawan atau tangkis balas dgn cepat
- atur jarak atau tekan lawan (*hit run or pressing*)
- atur tempo permainan, tenaga dan ulur waktu
- atur permainan sendiri jangan terpengaruh permainan lawan

#### **4. PSIKOLOGI/MENTAL**

- semangat pantang menyerah (*bushido*)
- semangat sang juara/mental juara
- disiplin dengan jadual latihan, istirahat, makan dan main
- berani menghadapi segala sesuatu/kemungkinan (lawan, kenyataan dll)
- jaga konsentrasi dan fokus pada tujuan
- optimis

#### **G. PERIODISASI LATIHAN**

Periodisasi latihan terbagi menjadi 3 tahap dan setiap tahap akan dibagi lagi menjadi tahap-tahapan yang lebih terperinci, seperti berikut ini :

##### **1. Persiapan - umum**

- khusus

##### **2. Kompetisi - prekompetisi**

- kompetisi
- kompetisi utama

##### **3. Transisi**

Uraian selanjutnya dari tiap tahap periodisasi latihan dapat berupa rencana periodisasi latihan tahunan (*makro*), bulan (*messo*), mingguan (*mikro*) dan harian (*sesi latihan*).

*- Selamat mencoba*

Adapun kelas dan nomor-nomor yang dilombakan/dipertandingkan kejuaraan karate sekarang antara lain :

- a. Kelas Pra-Pemula (Usia Dini : 7 – 9 tahun dan 10 – 12 tahun), hanya mempertandingkan kategori kata putra/putri nomor perorangan dan beregu.
- b. Kelas Pemula (usia 13 – 15 tahun), memperlombakan kategori kata nomor perorangan dan beregu putra/putri, dan mempertandingkan kategori kumite untuk kelas : - 30 kg pa/pi, - 35 kg pa/pi, - 40 kg pa/pi, - 45 pa/pi dan + 45 pa/pi
- c. Kelas Cadet (usia 16 – 17 tahun), memperlombakan kategori kata nomor perorangan dan beregu putra/putri, dan mempertandingkan kategori kumite untuk putra kelas : - 40 kg, - 45 kg, - 50 kg, - 55 kg, - 60 kg, - 65 kg, - 70 kg, - 75 kg dan + 75 kg, dan untuk kumite putri kelas : - 40 kg, - 48 kg, - 53 kg, - 60 kg, + 60 kg
- d. Kelas Yuniior (usia 18 – 20 tahun), memperlombakan kategori kata nomor perorangan dan beregu putra/putri, dan mempertandingkan kategori kumite untuk putra kelas : - 55 kg, - 60 kg, - 65 kg, - 70 kg, - 75 kg, - 80 kg dan + 80 kg, dan untuk kumite putri kelas : - 48 kg, - 53 kg, - 60 kg, +60 kg
- e. Kelas Senior (usia 20 tahun – keatas), memperlombakan dan mempertandingkan kategori dan nomor yang sama dengan kelas yuniior, hanya dalam pertandingan kumite ditambah dengan kelas bebas dan kelas beregu pa/pi.