

Peran Pelatih Dalam Perkembangan Prestasi Atlet Karate

Ismail Fauzan Nasution, Aditia Pranata Sembiring, Lusianna Clara Br Ginting,
Imran Akhmad, Amirsyah Putra Lubis

Universitas Negeri Medan

Ismailfauzan071@gmail.com, Aditiapranata2103@gmail.com, Lusiannaclara@gmail.com,
imran@unimed.ac.id, amirsyahputra@unimed.ac.id

Abstrak: Karate merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia memerlukan fisik yang kuat, tehnik yang mumpuni dan didorong dengan kondisi psikis yang baik agar dapat mendukung tampilan performa bagi setiap atletnya. Berbagai faktor latihan itu dibentuk dalam proses latihan yang melibatkan peran penting pelatih didalamnya. Pelatih karate dapat dideskripsikan sebagai seorang pendidik, cendekiawan, guru, dan orang tua bagi atletnya. Ia wajib memahami peran, tugas serta kewajibannya sebagai pelatih agar atlet dapat sukses dalam kariernya. Peningkatan keilmuan juga perlu diupayakan pelatih melalui berbagai cara karena pada hakikatnya berbagai disiplin ilmu melekat dalam suatu cabang olahraga seperti karate, Sehingga Pelatih karate harus memahami berbagai disiplin ilmu seperti ilmu faal olahraga, anatomi, kinesiology, biomekanika, psikologi, gizi, dan lain-lain agar pelatih meningkat intelektualitasnya terlebih dalam hal terkait proses latihan dan menjadikan ilmu dan teknologi menjadi dasar pijakan dalam perencanaan, implementasi dan evaluasi latihan. Di dunia pelatihan ada semacam ungkapan yang menyatakan: (1) tinggi rendahnya keberhasilan atlet merupakan refleksi dari tinggi rendahnya kualitas pengetahuan dan kecakapan pelatihnya. (2) apa yang dicapai oleh atlet dalam kompetisi merupakan refleksi dari apa yang sudah diberikan pelatihnya dalam pelatihan. Maka pelatih merupakan figur penting dibalik pencapaian atletnya, karena tiadanya arahan dari seorang pelatih serta pengontrolannya maka keberhasilan yang maksimal tidak akan dicapai atlet.

Kata Kunci : Pelatih, Atlet, Karate

The Role of Coaches in the Development of Karate Athletes' Achievements

Abstract: Karate is a popular sport in Indonesia that requires a strong physique, and good technique and is driven by a good psychological condition to support the performance of each athlete. Various training factors are formed in the training process which involves the important role of the trainer in it. A karate coach can be described as an educator, scholar, teacher, and parent to his athletes. He must understand his role, duties, and obligations as a coach so that athletes can be successful in their careers. Trainers also need to strive to improve their knowledge through various means because in essence there are various scientific disciplines inherent in a sport such as karate. So, karate trainers must understand various scientific disciplines such as sports physiology, anatomy, kinesiology, biomechanics, psychology, nutrition, etc. Another is for trainers to increase their intellect, especially in matters related to the training process, and to make science and technology the basis for planning, implementing, and evaluating training. In the world of training, there is a saying that states: (1) the high or low success of an athlete is a reflection of the high or low quality of the trainer's knowledge and skills. (2) what athletes achieve in competition is a reflection of what their coaches have provided in training. So the coach is an important figure behind the athlete's achievements because, without direction from a coach and controller, maximum success will not be achieved by the athlete.

Keywords: Coach, Athlete, Karate

PENDAHULUAN

Salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia ialah karate. Karate memerlukan fisik yang kuat, teknik yang bagus, dan psikis yang kuat. Untuk pencapaian yang maksimal, seorang karateka memerlukan tuntunan dan arahan dari seorang pelatih yang cakap. Secara umum dari seluruh teknik karate adalah penggunaan secara nyata hukum-hukum fisika, anatomi dan kejiwaan sedemikian rupa sehingga tenaga optimal dapat diraih, inilah yang membedakan olahraga karate dan olahraga lainnya. Akan tetapi umumnya pemula yang berlatih karate berasumsi bahwa latihan-latihan dasar itu kurang penting, mereka lebih senang langsung berlatih praktik-praktik yang lebih menarik. Maka pentingnya peran pelatih dalam membentuk dasar-dasar yang benar dalam teknik dasar karate. Dilapangan tentu pelatih akan menghadapi berbagai rintangan dalam membentuk seorang karateka yang memiliki teknik dasar yang benar.

Pelatih dapat dideskripsikan sebagai seorang pendidik, intelektual, guru, dan orang tua di lokasi latihan. Seorang pelatih harus mengerti peran, tugas, serta tanggung jawabnya sebagai seorang pelatih agar atlet mampu berhasil dalam kariernya. Terdapat berbagai cara kepemimpinan yang digunakan pelatih dalam mendidik atletnya agar meraih keberhasilan namun cara kepemimpinan tersebut umumnya berasal dari cara kepemimpinannya sendiri. Gunarsa mengemukakan bahwa pelatih adalah sosok yang mesti berusaha untuk menemukan kemampuan yang terpendam yang dipunyai oleh atlet-atletnya untuk dilatih secara bertahap agar mampu dimanifestasikan dalam performa untuk meraih prestasi yang diharapkan (Hapsari,R & Sakti 2016). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pelatih memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan prestasi yang dicapai oleh atlet-atletnya. Keberhasilan yang dicapai oleh atlet-atletnya tentu tidak terlepas dari proses latihan yang dilaksanakan secara terus-menerus dan berbagai keterampilan maupun lainnya yang diperoleh dalam latihan akan diimplementasikan sebagai performa di arena pertandingan sebenarnya untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Berdasarkan uraian sebelumnya maka begitu pentingnya peran pelatih dalam perkembangan prestasi atlet karate. Terkait hal tersebut dalam tulisan ini akan dibahas beberapa hal yang dapat dipergunakan sebagai bahan diskusi terkait peran pelatih dalam perkembangan prestasi atlet.

PEMBAHASAN

Pelatih merupakan pemimpin di tempat latihan dan arena pertandingan. Pelatih harus memiliki jiwa kepemimpinan yang baik untuk menentukan strategi dalam pertandingan. Sebagai seorang pemimpin mesti memiliki karakteristik dalam gaya memimpin. Adapun karakteristik pemimpin itu mencakup potensi pribadi yang dimilikinya, pendidikan yang mendasarinya dalam memimpin, keadaan sosial-ekonominya pada saat itu, dan mempunyai kepribadian sebagai pemimpin dalam berkomunikasi dengan baik, serta merupakan teladan bagi atletnya. Seorang pemimpin juga wajib memiliki wibawa dalam memimpin untuk menentukan keberhasilan dalam memimpin.

Di dalam dunia pelatihan ada semacam ungkapan yang menyatakan: (1) tinggi rendahnya keberhasilan atlet merupakan refleksi dari tinggi rendahnya kualitas pengetahuan dan kecakapan pelatihnya. (2) apa yang dicapai oleh atlet dalam kompetisi merupakan refleksi dari apa yang sudah diberikan pelatihnya dalam pelatihan. Pelatih adalah figur yang urgen untuk atletnya. Oleh sebab itu tiadanya arahan dari seorang pelatih serta pengontrolannya keberhasilan yang maksimal tidak akan dicapai atlet.

Satiadarma menyatakan kepekaan pelatih pada kemahiran dasar atlet-atletnya, serta juga harus mengerti untuk pengembangan bermacam-macam teknik pada kecakapan atlet-atletnya (Juhji 2020). Penentuan program latihan kepada atlet-atletnya sangat berpengaruh pada pencapaian prestasi yang diraih oleh atlet-atletnya. Oleh karena itu, pelatih harus dapat mengerti keadaan atlet-atletnya semasa latihan berlangsung.

Pelatih karate harus mempunyai kualifikasi yang sangat baik dalam bidang karate. Kemampuan pelatih dalam melatih atlet karate harus didasari dengan ilmu baik pula. Karate merupakan olahraga yang memhendaki berbagai macam ilmu yang relevan. Karate adalah olahraga populer yang banyak digemari oleh masyarakat. Belajar karate dapat memberikan motivasi dan semangat bagi karateka untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari. Seorang karateka perlu mengetahui tentang apa itu karate dan kihon atau gerakan-gerakan dasar dari karate. Kata karate secara harfiah berarti tangan kosong. Ini

memiliki pengertian bahwa karate adalah suatu teknik untuk membela diri dengan tangan kosong atau tanpa senjata. Selain itu karate bisa juga ditafsirkan sebagai jiwa yang kosong, bersih, tanpa pikiran buruk atau mengharapkan imbalan, sehingga dengan jiwa yang bersih itu memungkinkan seseorang mempelajari dan memahami karate dengan benar.

Sejarah Karate

Sebelum dilanjutkan pembahasan selanjut, sejarah karate secara singkat perlu diketahui. Asal usul karate berasal dari seni bela tinju cina yang diciptakan oleh Darma guru Budha. Selanjutnya generasi Cina menyebut bela diri ini dengan nama Shorinji Kempo yang berawal dari daerah Okinawa. Pada pertengahan abad ke 14 lahirlah karate sebagai seni bela diri. Okinawa adalah suatu wilayah yang berbentuk kerajaan yang bebas merdeka. Matsumara Shukon adalah seorang serdadu samurai di abad ke 19 yang bermukim di Okinawa yang mana daerah ini mempunyai hubungan dagang dengan pulau-pulau tetangga yang menjalin hubungan yang erat dengan Cina. Hal ini mengakibatkan Okinawa mendapat pengaruh yang banyak dari kebudayaan Cina.

Sebagai pengaruh pertukaran budaya itu banyak orang-orang Cina dengan latar belakang yang beragam datang ke Okinawa untuk mengajarkan bela dirinya kepada orang-orang setempat. Sebaliknya orang-orang Okinawa banyak yang berpindah ke Cina untuk belajar seni bela diri itu. Setelah Okinawa masuk menjadi bagian dari Jepang, maka ini membuka kesempatan untuk bela diri karate masuk ke Jepang. Gichin Funakoshis menjadi instruktur pertama yang mendemonstrasikan karate kepada orang-orang Jepang di luar Okinawa.

Setelah demonstrasi tersebut banyak klub-klub karate bermunculan baik di sekolah maupun di universitas. Gichin Funakoshis banyak menulis buku-buku tentang karate yang terkenal seperti Karate Kyoan, Ryukyu Kempo: Karate. Ia juga mempunyai keahlian dalam sastra dan kaligrafi. Nama Shotokan diperolehnya dari kegemarannya mendaki gunung. Terdapat banyak pohon cemara di gunung Tora. Pohon cemara yang tertiuip angin yang bergerak seperti gelombang yang memecah di pantai memberikannya ide untuk menulis sebuah nama "Shoto".

Shoto mempunyai arti kumpulan cemara yang bergerak seperti gelombang, dan "Kan" bermakna ruang atau balai utama tempat murid-murid berlatih. Simbol harimau yang dipakai karate shotokan mempunyai makna bahwa kewaspadaan dari harimau yang sedang terbangun dan juga ketenangan diri pikiran yang damai. Tahun 1936 murid-muridnya di Tokyo memberikan nama dojo mereka "Shotokan" sebagai penghormatan kepada guru mereka. Shotokan adalah karate yang memiliki ciri khas beraneka teknik pukulan, tendangan, dan lompatan, serta gerakan yang ringan dan cepat.

Gichin Funakoshis mempertegas bahwa karate adalah seni. Karate mengacu kepada sifat kejujuran, rendah hati dari seseorang karateka. Walaupun demikian sifat kesatria tetap tertanam dalam kerendahan hatinya demi keadilan. Berani menegak keadilan meskipun banyak rintangannya. Karate jangan dipandang hanya sekedar suatu teknik untuk berkelahi saja, tetapi karate memiliki makna yang lebih mendalam dari sekedar ilmu membela diri. Karate merupakan cara menjalankan hidup yang bertujuan untuk memberikan kemungkinan bagi seseorang untuk mampu menyadari daya potensinya baik secara fisik maupun kejiwaan(J.B. Sujoto 1996).

Perlu disadari bahwa latihan-latihan karate dapat memberikan keterampilan kepada seseorang untuk memfokuskan kekuatan fisik yang amat besar pada satu kali pukulan atau tendangan. Hal ini dapat menjadikan karate olah raga yang membahayakan. Jadi inilah peran pelatih untuk membimbing dan mengarahkan anak didiknya untuk menghayati dan mengamalkan sumpah karate. Ada lima sumpah yang harus dipatuhi oleh seorang karateka. Adapun lima sumpah karate itu yaitu 1) sanggup memelihara kepribadian, 2) sanggup patuh kepada kejujuran, 3) sanggup mempertinggi prestasi, 4) sanggup menjaga sopan santun, 5) sanggup menguasai diri.

Dari lima sumpah karate di atas menghendaki bahwa seorang karateka itu mampu bersikap dan bertindak menghargai perbedaan sikap, perilaku tertib, dan bertanggung jawab. Lalu kohai selalu dilatih untuk bersikap jujur dalam kegiatan sehari-hari. Selanjutnya karateka mampu bersikap dan memotivasi dirinya untuk menghasilkan sesuatu yang bermanfaat bagi lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Kemudian karateka mampu memperlihatkan karakter tertib dan patuh dengan bermacam aturan yang berlaku. Akhirnya karateka mampu berpikir kreatif, mandiri dan pengendalian diri untuk lebih bagus lagi.

Perkembangan Karate di Indonesia

Tahun 1964 seorang mahasiswa Indonesia, Baud A.D Adikusuma, adalah seorang karateka memperoleh sabuk hitam dari M. Nakayama, JKA. Tahun 1967 dua mahasiswa Indonesia, Sabeth Mukhsin dan Anton Lesiangi, bergabung dengan Baud A.D Adikusuma. Selanjutnya mereka mendirikan Persatuan Olah Raga Karate Indonesia (PORKI). Pada saat itu Sabeth Mukhsin memperoleh DAN 3 dari JKA yang merupakan DAN 3 tertinggi di Indonesia pada saat itu, sedangkan Anton Lesiangi dan Baud A.D Adikusuma masih DAN I.

Awalnya mereka mendirikan lembaga pendidikan karate INKAI di tahun 1971. Kemudian Baud A.D Adikusuma mendirikan INKADO dan Lemkari didirikan oleh Anton Lesiangi. Pada dekade 2005 berdirilah INKANAS yang merupakan peleburan dari Medan Karate Club. Pada tahun 1972, 25 perguruan karate di Indonesia baik yang berasal dari Jepang maupun yang berkembang di Indonesia sepakat untuk bergabung dalam Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI). Sekarang FORKI menjadi perwakilan Indonesia di WKF. Di bawah naungan FORKI, karateka Indonesia bisa berkompetisi di forum Internasional terutama yang disponsori oleh KONI.

Tugas dan Peran Pelatih

Seorang pelatih selalu dipandang sebagai seorang pendidik, ilmuwan, organisator, dan manajer yang baik. Akan tetapi ada juga yang mencitrakannya sebagai seorang yang memiliki disiplin, yang keras, galak, suka marah, dan suka "menyiksa" atletnya di waktu latihan. Pelatih harus mengetahui peran, tugas, dan kewajiban yang sebenarnya. Keberhasilan seorang pelatih dalam menjalankan profesinya dia harus menyadari peran, tugas, dan kewajibannya. Pelatih memiliki gaya atau falsafahnya masing-masing dalam melatih.

Pelatih merupakan figur yang penting bagi setiap atlet. Bimbingan dan pengawasan dari seorang pelatih akan membuat atlet mencapai prestasi yang gemilang. Pelatih dan atlet mempunyai hubungan yang erat karena saat latihan atlet sangat membutuhkan pengawasan atau perhatian dari seorang pelatih untuk mengoreksi kesalahan-kesalahan di saat latihan. Banyak pelatih hanya menggantungkan pada intensitas latihan dalam usaha meningkatkan prestasi tinggi untuk atletnya. Hal ini sering menjadikan atlet gagal dalam meraih prestasinya karena atlet mengalami kelelahan yang berlebihan (*over training*). Untuk meningkatkan kualitas latihan pelatih harus mampu mengombinasikan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi olah raga.

Profesi kepelatihan meliputi banyak aspek di dalamnya. Aspek-aspek tersebut berkaitan dengan beragam sub disiplin ilmu seperti fisiologi olahraga, kinesiologi, mekanika tubuh, psikologi, gizi, dan lain sebagainya. Oleh karena itu jika seorang pelatih ingin mencapai kategori pelatih yang mumpuni sebaiknya memiliki juga dasar pengetahuan yang beririsan dengan berbagai sub disiplin ilmu yang dibutuhkan dalam kepelatihan olahraga. Tanpa hal itu, pelatih akan tertinggal dalam ilmu serta keterampilan untuk melatih atlet. Ada semacam ungkapan yang menyatakan "tinggi-rendahnya keberhasilan atlet adalah refleksi dari tinggi-rendahnya ilmu dan keterampilan pelatihnya".

Pelatihan merupakan suatu ilmu atau science. Pelatih tidak akan mampu membantu atletnya secara optimal, bila pelatih tidak ditopang oleh ilmu-ilmu yang relevan dengan latihan dan pelatihan. Pelatih yang melatih dalam pelatihan harus memahami bahwa coaching itu adalah seni atau art. Dalam pelaksanaan pelatihan, seorang pelatih mampu menerapkan ilmu-ilmu yang berkaitan dengan olah raga. Jadi di sinilah letaknya seni dalam melatih tersebut, walaupun banyak pelatih menganggap cukup sulit dalam penerapannya. Maka diperlukan kecakapan, kecerdikan, bakat, keahlian, dan seni, sehingga penerapan program latihan lebih menyenangkan dan variatif. Ada beberapa gaya kepemimpinan yang sering dipakai yaitu:

a. Gaya Otoriter

Gaya kepemimpinan otoriter ialah gaya kepemimpinan yang pemimpinnya sendiri menetapkan dan memotivasi orang lain untuk berkolaborasi mencapai tujuan yang sudah ditentukan dengan cara apa pun yang dibutuhkan. Dalam gaya ini, pemimpin berkonsentrasi pada komunikasi dengan jarang memberikan petunjuk dan tujuan kinerja, yang selanjutnya dikontrol secara ketat oleh pemimpin.

b. Gaya Demokratis

Kepemimpinan gaya demokratis ialah kecakapan mempengaruhi orang lain agar supaya mau berkolaborasi untuk meraih tujuan yang sudah ditentukan dengan cara berbagai aktivitas yang akan dilaksanakan ditetapkan bersama antara pemimpin dan bawahan.

c. Gaya *People Centered*

Gaya kepemimpinan *people centered* merupakan suatu gaya kepemimpinan yang mefokuskan pada kebutuhan pribadi atletnya. Gaya *people centered* ini dalam korelasi pelatih dan atletnya tidak berkonsentrasi pada tujuannya saja tetapi pelatih bisa membimbing atlet karena penekanan tugas dan tidak terlalu banyak mendatangkan kesulitan.

d. Gaya *Task Oriented*

Gaya kepemimpinan *task oriented* merupakan gaya kepemimpinan yang konsentrasi perhatiannya lebih banyak dalam memenangkan pertandingan. Gaya *task oriented* ini lebih sedikit memberikan tugas, motivasi dan dukungan sosial kepada atlet. Pelatih membiarkan pengikutnya untuk bertanggung jawab atas apa yang mereka kerjakan dengan cara yang dianggap sesuai.

Seorang pelatih harus mampu untuk menata memaksimalkan etos kerja yang diraih dengan penyesuaian rencana pelatihan yang terencana serta menggunakan sains yang dikumpulkan dari berbagai cabang ilmu. Peningkatan fisik dari berbagai sisi, peningkatan fisik utamanya olahraga, kecakapan secara tehnik, kemampuan secara taktik, karakteristik kejiwaan, perawatan kebugaran, resistansi pada cedera, dan sains secara teori. Kesuksesan untuk mendapatkan karakteristik ini dilandasi kepada pemanfaatan sarana dan metode yang bersifat individual juga selaras untuk umur, pengalaman, dan tingkat bakat atlet.

Jenis Kepribadian Pelatih

Figur pelatih memiliki kepribadian yang bervariasi. Tutko dan Richard (Harsono, 2017) menggolongkannya ke dalam lima golongan utama. Pertama pelatih otoriter (*authoritarian coach*), mempunyai ciri-ciri kepribadiannya antara lain: berpegang teguh pada disiplin, bisa kejam dan sadis, ketat dalam rencana dan jadwal latihan, dan biasanya tidak memiliki pribadi yang hangat. Akan tetapi di sisi lainnya pelatih seperti ini mempunyai keuntungan yaitu: timnya terorganisir dengan baik, berdisiplin tinggi, agresif, dan selalu dalam kondisi yang baik.

Kedua pelatih yang baik hati (*nice guy coach*), mempunyai ciri-ciri sebagai berikut: senang memberi pujian, sangat luwes dalam rencana latihan, sering mencoba-coba metode dan sistem. Namun pelatih tipe ini mempunyai beberapa keuntungan yaitu: timnya kompak, menghasilkan prestasi di luar dugaan, rasa sedih tidak berlangsung lama, dan tidak ada hukuman dari pelatih walaupun kalah.

Ketiga pelatih pemacu (*intens coach*), Pelatih pemacu mempunyai kemiripan dengan pelatih otoriter. Pelatih seperti ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut: penuh semangat, agresif, menekankan pada disiplin, menghendaki pada kesempurnaan, akan tetapi pelatih pemacu tidak mengaplikasikan hukuman. Jenis pelatih seperti ini mempunyai kelemahan-kelemahan yaitu: selalu merasa khawatir, selalu mendramatisir situasi, mempunyai persepsi kekalahan sebagai suatu malapetaka, memandang rendah lawan, dan tuntutan yang tidak realistis. Namun ada manfaat dari pelatih jenis ini yaitu: atletnya selalu siap dan bersemangat menghadapi pertandingan, atlet akan memperlihatkan usaha optimal dalam pertandingan.

Jenis pelatih yang keempat adalah pelatih yang santai (*easy going coach*). Selaras dengan sebutannya pelatih ini akan bersikap pasif, santai, tidak merasa ada beban. Pelatih jenis ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut: tidak serius menangani tim, tidak pernah membuat jadwal latihan secara rinci, tidak mampu menggugah semangat atlet, memberikan kesan sebagai orang 'dingin' di depan orang lain, dan bersikap tenang dalam suasana panik. Namun masih ada kelebihan jenis pelatih yang santai yaitu suasana tim santai, atlet dapat menyampaikan pendapat dan saran secara bebas, yang berarti komunikasi atlet dan pelatih lancar.

Adapun jenis pelatih yang kelima adalah pelatih bisnis. Pelatih jenis ini selalu disebut dengan '*the scientific coach*'. Pelatih ini memiliki watak yang inovatif, mempunyai pengetahuan yang mendalam tentang olahraga, mengetahui secara detail kelemahan dan kekuatan atletnya. Pelatih jenis ini mempunyai ciri-ciri sebagai berikut: ia menganggap olahraga sebagai bisnis, mempertimbangkan

sesuatu secara terperinci, hubungan antara pelatih dan atlet adalah hubungan bisnis, bersikap keras hati namun terbuka untuk ide baru.

Memiliki pelatih berjenis bisnis bermanfaat yaitu: pelatih ini selalu *up to date* pada tehnik, taktik dan lainnya, atlet mempunyai kepercayaan yang tinggi pada pelatihnya. Dari penjabaran jenis pelatih di atas dapatlah dinyatakan bahwa pelatih mungkin saja memiliki beberapa kategori kepribadian selain satu kategori yang dominan. Pelatih yang berhasil dan ideal ialah pelatih yang mampu memerankan berbagai peran sesuai dengan tuntutan keadaan pada saat ia melatih atlet-atletnya.

Hubungan Pelatih dan Prestasi Atlet Karate

Sebagai seorang atlet atau olahragawan harus mempunyai fisik, tehnik, dan taktik yang mumpuni untuk mencapai prestasi terbaik. Peningkatan fisik, tehnik, dan taktik tanpa diikuti pembinaan mental sulit tercapai prestasi yang optimal. Pelatih perlu menumbuhkan sikap mental yang perlu dibina dan dilatih untuk mendorong dalam kecakapan fisik, tehnik, dan taktik. Keadaan mental seorang atlet bersifat abstrak dan sulit untuk dipahami dengan panca indera, apalagi untuk memverifikasi pertumbuhannya atau mengevaluasi hasil mereka.

Pelatih perlu membina aspek mental seperti sifat bawaan sejak lahir yang umumnya sifat keturunan orang tua, sifat positif yang berfungsi sebagai pendorong dalam pencapaian prestasi dan sifat negatif yang merupakan penghambat prestasi, selanjutnya aspek kejiwaan yang mencakup cipta, karsa, dan rasa. Atlet wajib berperilaku yang baik, punya etika, estetika dan berbudaya yang sesuai dengan norma-norma di tengah masyarakat (Hasyim & Saharullah, 2019). Adapun sikap yang baik seorang atlet mencakup sikap tanggung jawab, gotong royong, sopan, sportif (jujur), disiplin, edukasi tinggi, rajin dan tekun, self kontrol, kritis atau cermat, gembira, pantang menyerah, ulet (tabah) dan berusaha untuk menang.

Pelatih dapat memulai membina mental atlet sejak awal latihan pada usia muda. Pelatih dapat membina mental atletnya dengan metode latihan (*drill*) atau latihan yang berbentuk fisik. Pelatih menjadi panutan dalam bersikap dalam kehidupan sehari-hari, pelatih bisa juga membuat kultur hidup sehari-hari dari seorang atlet yang tertib, disiplin, teratur. Pelatih dapat memberikan nasehat kepada atlet baik dalam latihan maupun di luar latihan. Pelatih harus memberikan motivasi positif dan peningkatan dedikasi atlet sebaik mungkin. Seorang atlet karate harus mematuhi dan mengikuti setiap arahan dan petunjuk dari pelatihnya. Atlet dengan mental yang baik akan dapat mengakomodir semua arahan dan petunjuk dari pelatih sehingga atlet itu dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Atlet karate merupakan: "olahragawan yang terlatih dalam *power, agility* dan *speed* untuk turut ikut dalam kompetisi" (Setiyawan, 2017). Kata atlet bermula dari bahasa Yunani yaitu *athlos* yang bermakna "konteks". Istilah lain atlet adalah *at lilete* yaitu orang yang berlatih untuk menguji povernya agar meraih prestasi (Ervan Yudhi Tri Atmoko, 2021). Karate mempunyai pemahaman seni bela diri tangan kosong yang dipakai untuk menumbuhkan watak dengan latihan sehingga seorang karateka tidak hanya menekuni ketahanan fisik, serta juga mengkaji ketahanan mental, spiritual, dan kepribadian. Olahraga Karate mempunyai tiga gaya inti, diantaranya: Kihon (gaya dasar), Kata (seni) dan Kumite (perkelahian). Dalam ketiga gaya inti itu kategori yang dikompetisikan dalam olahraga karate adalah kategori seni serta nomor kumite (Fandayani and Sagitarius, 2019).

Pelatih karate yang berkompeten akan menerapkan materi latihan karate secara bertahap dan kontinu. Ini dilakukan untuk mendapatkan atlet karate yang berkualitas dan baik. Pelatih akan melakukan evaluasi untuk setiap atletnya pada setiap sesi latihan rutin. Pelatih akan mengetahui kemampuan atlet-atletnya secara baik. Pelatih akan mengarahkan dan membimbing atletnya untuk menjadi atlet kata (seni) atau kumite (perkelahian).

Pelatih karate akan mengukur dan menilai kualitas fisik, mental dan teknik karate dari masing-masing karateka. Setelah pelatih mengetahui dan memahami keadaan dari atletnya sehingga pelatih akan menyusun program latihan yang dibutuhkan oleh atletnya. Pelatih akan menerapkan materi-materi pelatihan karate mulai dari teknik dasar seperti metode pukulan, metode tangkisan, metode tendangan dan beberapa teknik tangkisan dengan kaki. Selanjutnya teknik gerakan melangkah seperti pukulan dalam gerakan melangkah, tangkisan dalam gerakan melangkah, dan tendangan dalam gerakan melangkah.

Pembentukan latihan jurus karate (kata) adalah perpaduan dari rangkaian gerak dasar pukulan, tangkisan, dan tendangan menjadi satu kesatuan bentuk yang nyata. Di karate seorang karateka harus mampu memindahkannya berat badan dari kaki yang satu ke kaki yang lain dan menampilkan beberapa teknik dengan tetap menjaga keseimbangan. Pelatih akan membentuk dengan maksud dari setiap gerakan itu, kemudian mengembangkan kecepatan sesuai tempo yang dikehendaki. Untuk memungkinkan pemusatan tenaga pada bagian anggota tubuh yang dipergunakan untuk menyerang, diperlukan ketepatan waktu pada saat kontak dengan lawan. Dengan demikian pelatih dapat melihat timbulnya tenaga dari apa yang dilakukan oleh karateka. Jika karateka mampu melakukan perpaduan dari bentuk, kecepatan, keseimbangan, ketepatan waktu, dan kekuatan maka karateka itu mampu melakukan gerakan kata dengan baik dan benar.

Pelatih akan menyampaikan bahwa bentuk gerakan terlahir dari keseimbangan dan kecepatan maupun ketepatan waktu yang berasal dari keseimbangan yang menghasilkan kekuatan. Pada sesi berikutnya atlet diharapkan mampu berlatih, menerapkan arahan dan bimbingan dengan sungguh-sungguh. Seorang atlet kata dalam karate menghendaki penjiwaan dari setiap gerakan yang dilakukan, dimana pelatih akan menilai dan memperbaiki setiap gerakan dari karateka yang belum baik. Oleh karena itu seorang karateka harus menerima kritikan dari pelatihnya dengan lapang dada. Hal ini semua dilakukan demi keberhasilan capaian tujuan latihan yang berpengaruh pada kualitas performa saat dipertandingan.

Di kategori berikutnya adalah kumite (teknik perkelahian bebas). Kumite adalah ciri khas dari olahraga karate. Pelatih akan meningkatkan intensitas latihan kumite karena itu akan memperbaiki dan mengembangkan kecepatan kaki, tangan, dan pandangan mata serta meningkatkan kekuatan dan keterampilan. Peningkatan penguasaan kata dengan baik akan membentuk karateka yang kompeten dalam kumite. Latihan-latihan teknik dasar pukulan, tangkisan, dan tendangan sangat perlu diperbanyak porsi dalam latihan kumite sehingga karateka benar-benar siap untuk bertanding. Melalui pelatihan teknik-teknik itu diharapkan atlet mampu mencapai prestasi yang terbaik di dalam event pertandingan yang diikuti karateka.

Peran penting pelatih dalam melatih atletnya dapat dilihat dari prestasi atletnya di arena pertandingan. Apa yang dicapai atlet adalah cermin dari latihan yang diberikan pelatih di tempat latihannya. Pelatih yang baik akan selalu mengevaluasi setiap penampilan atletnya di arena pertandingan. Baik itu hasil yang baik maupun yang kurang baik akan tetap dievaluasi oleh seorang pelatih. Adapun tujuannya untuk menemukan pola yang lebih baik lagi. Di sisi lain atlet harus dapat berkoordinasi dengan pelatih tentang hal-hal yang perlu diperbaiki sehingga dalam latihan selanjutnya dapat diperbaiki. Pelatih dan atlet mempunyai kaitan sangat erat dan saling membutuhkan. Pelatih menghendaki atletnya dapat mencapai prestasi yang gemilang di arena pertandingan. Sementara atlet harus rajin, tekun, tabah, dan pantang menyerah dalam melaksanakan setiap arahan dan bimbingan pelatih.

Pelatih harus terus memperbaharui ilmu dan cara dalam melatih. Dalam era modern ini sudah sangat mudah menemukan alat dan sarana yang sangat membantu pelatih untuk meningkatkan prestasi atletnya. Teknologi yang berkaitan dengan olahraga sangat banyak dan cukup mudah untuk memperolehnya seperti menggunakan sensor untuk melatih ketepatan dan kecepatan atlet, penggunaan treadmill untuk melatih daya tahan atlet karate, dan lain sebagainya. Teknologi itu sangat membantu pelatih dalam membentuk atletnya.

Pelatih yang mempunyai kompetensi di bidangnya khususnya olahraga karate akan dapat memilih menu latihan yang disesuaikan dengan keadaan atlet-atletnya. Pelatih tersebut juga dapat menyajikan strategi yang tepat di arena pertandingan untuk atletnya. Pelatih itu dapat memberikan motivasi kepada atlet di saat atlet mengalami tekanan mental.

SIMPULAN

Pelatih harus memahami berbagai disiplin ilmu seperti ilmu faal olahraga, anatomi, kinesiologi, body mechanics, psikologi, gizi, dan lain-lain. Pelatih harus mampu berperan sebagai pendidik, ilmuwan, guru, dan orang tua bagi atletnya. Pelatih dapat menerapkan berbagai metode kepemimpinan seperti bersifat tiranis, demokratis, berpusat pada orang, dan berorientasi pada tugas. Pelatih harus mampu mengembangkan rencana pelatihan yang terencana dan menggunakan sains dari bermacam cabang ilmu.

Karate adalah seni bela diri yang memakai tangan kosong untuk menyerang. Peran dan kemampuan pelatih sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet. Ada tiga teknik utama, yaitu: Kihon (teknik dasar), Kata (seni),serta Kumite (perkelahian). Pelatih harus memiliki pengetahuan yang luas, mampu menerapkan gaya kepemimpinan yang tepat, dan mengembangkan rencana pelatihan yang sistematis. Prestasi atlet juga dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung dan penghambat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ervan Yudhi Tri Atmoko. (2021). "Pelatih: Pengertian, Tugas, dan Peran." *Kompas.com*. <https://www.kompas.com/sports/read/2021/04/22/17200068/pelatih--pengertian-tugas-dan-peran>.
- Fandayani, Witri, and Sagitarius Sagitarius. (2019). "Analisis Teknik Tendangan Dominan Terhadap Perolehan Poin Pada Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate." *Jurnal Kepeleatihan Olahraga* 11(1): 21–29. doi:10.17509/jko-upi.v11i1.16782.
- Hapsari,R & Sakti, H. (2016). "Hubungan Antara Persepsi Terhadap Gaya Kepemimpinan Pelatih Dengan Efikasi Diri Pada Atlet Taekwondo Kota Semarang." *Jurnal Empati* 2(5): 373–77.
- Harsono. (2017). *Kepeleatihan Olahraga*. kedua. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hasyim & Saharullah. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan*. pertama. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- J.B. Sujoto. (1996). *Teknik Oyama Karate Seri Kihon*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, Kelompok Gramedia.
- Juhji, J. (2020). "Kepemimpinan: Sebuah Kajian Literatur." *Jurnal Pendidikan Islam* 2(3): 172–86.
- Setiyawan, Setiyawan. (2017). "Kepribadian Atlet dan Non Atlet." *Jendela Olahraga* 2(1). doi:10.26877/jo.v2i1.1289.