



Pembinaan Prestasi Atlet Karate di Dojo Garuda Karate Kecamatan Bangsri Kabupaten Jepara

Dwi Puji Yulianto^{1✉}, Agus Raharjo²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia¹²

Info Artikel

Received : 30 Desember 2020
Accepted : September 2021
published: September 2021

Keywords:

Coaching; Achievement;
Athletes; Karate

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui proses pembinaan yang dilakukan Dojo Garuda. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data pada penelitian ini yaitu data reduction, data display, dan verification. Hasil penelitian ini adalah pembinaan atlet mulai dari anak usia dini sampai jenjang SMA. Program latihan terdapat pentahapan program latihan yaitu tahap persiapan umum dan khusus, tahap pra kompetisi dan kompetisi, dan latihan berjalan sesuai program latihan. Pelatih memiliki lisensi kepelatihan. Sarana dan prasarana yang di miliki sudah memadai, dengan adanya gedung latihan milik sendiri dan di lengkapi matras serta sarana lain penunjang latihan. Struktur organisasi baik dan aktif. Pendanaan dari iuran rutin atlet serta sponsor. Prestasi meliputi tingkat daerah sampai internasional. Penghargaan untuk atlet dari sekolah masing-masing atlet serta dari pemerintah kabupaten, pihak dojo belum memberikan penghargaan. Simpulan penelitian ini adalah pembinaan yang dilakukan di Dojo Garuda dari keseluruhan sudah baik namun dari segi penghargaan masih kurang baik.

Abstract

The purpose of this study was to determine the coaching process carried out by the Garuda Dojo. Methods of data collection using interviews, observation, and documentation. Data analysis in this study is data reduction, display data, and verification. The result of this research is athlete development starting from early childhood to high school level. The training program consists of training program phases, namely general and special preparation stages, pre-competition and competition stages, and running training according to the training program. The coach has a coaching license. The facilities and infrastructure that are owned are adequate, with the existence of their own training building and equipped with mattresses and other facilities to support the training. Good and active organizational structure. Funding from regular athlete fees and sponsorships. Achievements include regional to international levels. Awards for athletes from their respective athletes' schools as well as from the district government, the dojo have not yet given awards. The conclusion of this research is that the guidance has been good but the appreciation is still lackings.

How To Cite:

Yulianto, D., P. & Raharjo, A. (2021). Pembinaan Prestasi Atlet Karate di Dojo Garuda Karate Kecamatan Bangsri Kabupaten Jepara. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2 (Edisi Khusus 4), 100-105.

✉Alamat korespondensi:

E-mail: dwipujiyulianto97@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut setelah melakukan olahraga (Aditia, 2015). Dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4, menyatakan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Di Indonesia olahraga dikenal memiliki fungsi dan tujuan seperti, 1) olahraga pendidikan yang mempunyai tujuan untuk mendidik, 2) olahraga rekreasi yang mempunyai tujuan rekreatif atau mendapatkan kesenangan, 3) olahraga kesehatan yang mempunyai tujuan untuk pembinaan tentang kesehatan, 4) olahraga rehabilitasi yang mempunyai tujuan untuk rehabilitasi, dan 5) olahraga prestasi yang mempunyai tujuan untuk mendapatkan prestasi yang tinggi (Rusli Lutan dalam Candra, A. R. D., 2016:48).

Olahraga prestasi menjadi salah satu wadah untuk mencapai prestasi karena memiliki tujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya dalam bidang olahraga. Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi yang optimal pada cabang-cabang olahraga, dari mulai tingkat daerah, nasional hingga internasional, mempunyai syarat memiliki tingkat kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuninya, tentunya diatas rata-rata non atlet (Saputra, A. F. D., Subagio, I., & Kes, M. 2017). Untuk mencapai prestasi olahraga harus tetap berlatih dan disiplin dalam menjalankan program latihan yang diberikan oleh pelatih. Untuk mencapai sebuah prestasi yang ingin dicapai harus ada juga dukungan dari pihak – pihak yang bersangkutan dalam pengembangan Olahraga prestasi. Dalam Undang – Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 27 Ayat 4 menyatakan bahwa : “Pembinaan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Menurut (Lutan Rusli dalam Ahmad Fitrah Darmawan, 2017)) pembinaan adalah suatu sebagai usaha mengorganisasi atau cara untuk mencapai suatu tujuan. Menurut (Yulianto, 2015:1608) pembinaan olahraga merupakan usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam bidang olahraga secara efektif melalui program-program yang telah disusun untuk mendapat hasil yang lebih baik. Sistem pembinaan yang dilakukan adalah bertujuan untuk memperoleh hasil yang

baik dalam meningkatkan prestasi atlet. Keberhasilan pembinaan olahraga akan sangat ditentukan oleh faktor-faktor seperti kualitas atlet yang dibina, kualifikasi pelatih, pelatih intensif (program latihan, jadwal berlatih, try-in, try-out dan kompetisi, sarana prasarana dan dukungan iptek olahraga. Pembinaan olahraga, selain akan sangat ditentukan oleh profesionalitas sumber daya manusia, juga ditentukan oleh dukungan fasilitas, kebijakan, dana dan operasionalisasi manajemen pembinaan olahraga secara professional.

Dalam upaya meningkatkan prestasi dapat dilakukan dengan pembinaan olahraga sedini mungkin agar dapat tercapai hasil yang maksimal, pembinaan olahraga dapat dilakukan dilingkungan masyarakat seperti klub ataupun disekolah (ekstrakurikuler). Klub merupakan salah satu sarana yang baik untuk pembinaan prestasi olahraga, karena di klub para atlet dapat secara langsung dibina oleh pelatih profesional berlisensi nasional maupun internasional, mendapat program latihan yang berkelanjutan serta dilengkapi dengan sarana dan prasaran yang baik dalam proses pembinaannya.

Dalam perkembangan dunia olahraga sekarang ini, kegiatan pembinaan prestasi olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan suatu cabang olahraga tertentu. Pembinaan prestasi adalah proses pengembangan bakat dan potensi atlet dengan cara mengikuti seleksi, kejuaraan, mengikuti kompetisi pada jenjang yang lebih tinggi secara teratur, terarah, dan berkesinambungan (Ulum, A. S 2013). Berkembang atau tidaknya olahraga tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri. Salah satunya pada cabang olahraga karate. Karate bukan saja merupakan olahraga, merupakan sarana untuk mengisi waktu senggang, olahraga karate juga sebagai cara untuk melindungi diri dari bahaya dan bisa memiliki prestasi dari tingkat kota, karisidenan, provinsi, nasional ataupun internasional.

Karate adalah suatu olahraga bela diri yang sangat menuntut suatu keterampilan serta teknik-teknik dan rasa percaya diri yang tinggi, agar mampu menampilkan permainan yang baik dan konsisten dalam melakukan suatu pertandingan (Purba, P. H. 2016). Karate masuk ke Indonesia bukan di bawa oleh tentara Jepang, melainkan oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air, setelah menyelesaikan pendidikannya di Jepang tahun 1963. Olahraga karate semakin menyebar luas ke seluruh Indonesia yang kemudian di bentuk Federasi Organisasi Karate-Do Indonesia (FORKI) yang menginduk ke Komite Olahraga Nasional (KONI) sebagai salah satu cabang yang diperlombakan dalam berbagai kejuaraan daerah (Porprov dan Kejurda) maupun nasional (PON dan Kejurnas) bahkan sampai ke tingkat Internasional (Sea Games, Olimpiade).

Di Kabupaten Jepara perkembangan olahraga karate juga sudah banyak, melihat dari banyaknya masyarakat yang ikut serta melakukan kegiatan olahraga karate. Salah satu perguruan atau dojo yang melakukan pembinaan atlet karate di Kabupaten Jepara adalah Dojo Garuda Karate. Dojo Garuda Karate terletak di Kecamatan Bangsri Kabupaten Jepara. Dojo Garuda Karate sudah banyak melahirkan atlet-atlet hebat dengan kemampuan yang luar biasa. Sudah banyak prestasi yang telah di peroleh oleh atlet-atlet Dojo Garuda Karate, baik tingkat kabupaten, tingkat provinsi, ataupun tingkat nasional, bahkan ada yang sampai internasional, beberapa diantaranya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data Prestasi Atlet Dojo Garuda

Nama	Prestasi
Afa Cinta Elodia	3 kejuaraan
Akbar Maulana	3 kejuaraan
Armada Adam Mahendra	3 kejuaraan
Atha Maulana Putra Agung	3 kejuaraan
Fadya Aysha Putri	3 kejuaraan
Hera irnandha	3 kejuaraan
Carollin Caseyprila Mandagi	3 kejuaraan
Levi Marino Jaya Permana	3 kejuaraan
M. Wafi Rohman	3 kejuaraan
M.Fakhri Aufa Rohman	3 kejuaraan
Ridha Aulliyya Ainur Ramadhani	3 kejuaraan
Tya Ainaya Isna	3 kejuaraan
Jesicca Claretta Ozora	2 kejuaraan
Al Carrol Darby	4 kejuaraan
Agraciano Addakhil	2 kejuaraan
Barid Ferdiansyah	2 kejuaraan
David Putra Wicaksana	1 kejuaraan
Felicx Parlindungan Sinaga	3 kejuaraan
Redy Raffaello	3 kejuaraan

METODE

Pada penelitian ini peneliti memilih menggunakan metode penelitian kualitatif, Metode penelitian yang digunakan merupakan atas dasar dari tujuan yang diharapkan. Metode kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Lexy J Moleong, 2011:6).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik pengambilan sample sumber data dengan

pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini misalnya orang tersebut dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan atau mungkin sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi obyek atau situasi sosial yang diteliti.

Dalam validasi data menggunakan teknik triangulasi sumber, ada tiga sumber dan ditarik kesimpulan pada data tersebut. Teknik analisis data dalam penelitian ini meliputi Proses Analisis Data, Pengumpulan Data, Data *Reduction* (Reduksi Data), Data *Display* (Penyajian Data), dan *Verification* (Penarikan Kesimpulan) (Sugiyono 2010:337)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembinaan Pemassalan

Pemassalan adalah suatu upaya untuk mengikutsertakan seluruh lapisan masyarakat dengan sasaran melibatkan (M. Furqon H. 2002: 3 dalam Bintangara, M. R. 2017).

Dojo Garuda melakukan pemassalan dengan cara membuka pendaftaran yang bersifat terbuka untuk umum tanpa melalui seleksi atau tidak ada kriteria khusus yang diberikan kepada para calon atlet.

Pembibitan

Pembibitan adalah upaya untuk mencari dan menemukan individu-individu yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi-tingginya di kemudian hari, sebagai langkah atau tahap lanjutan dari pemassalan olahraga (M. Furqon H. 2002: 3 dalam Bintangara, M. R. 2017).

Pembibitan yang di lakukan di dojo Garuda di mulai sejak usia dini sampai dengan SMA. Pembibitan dengan mengidentifikasi bakat atlet melalui latihan bertahap, dengan begitu pelatih dapat melihat potensi atlet. Setelah pelatih dapat melihat potensi atlet, dilanjutkan pada tahap pengembangan bakat yaitu di kelompokan dalam kelompok usia dini, pemula, *junior*, dan *senior*.

Pembinaan prestasi

Pembinaan prestasi adalah usaha sistematis yang dilakukan guna memperoleh hasil yang lebih baik dalam meraih prestasi (Rumini. 2015:23).

Pembinaan prestasi di dojo Garuda dilakukan dengan 3 tahapan latihan yaitu tahap multiteral, tahap spesialisasi, dan tahap puncak prestasi. Tahap multiteral yang dilakukan yaitu dengan memberikan latihan dasar karate untuk mengembangkan gerak dasar. Untuk tahap spesialisasi yaitu dengan memberikan latihan khusus kepada atlet sesuai dengan kemampuan individu, seperti berbakat pada kelas *kumite* atau *kata*, ataupun dua-duanya, baik individu maupun beregu. Setelah melalui pembinaan pada tahap

multiteral dan tahap spesialisasi, diharapkan akan meraih prestasi setinggi-tingginya sesuai apa yang di targetkan atlet itu sendiri maupun pelatih.

Tahap Pembinaan

Menurut Aribikunto Tjiptoadhijojo dalam buku yang diterbitkan oleh KONI (2000:11-12) sistem pembinaan yang dapat dipakai sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan pembinaan adalah tahap-tahap pembinaan atlet usia dini sampai mencapai prestasi puncak.

Dalam tahap pembinaan di dojo Garuda dilakukan latihan jangka panjang yang terdiri dari tahapan latihan persiapan, tahap latihan pembentukan, dan tahap latihan pematapan. Tujuan dari latihan jangka panjang ini yaitu untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi. Untuk mencapai prestasi yang diharapkan, tahapan latihan dilakukan secara kontinyu, bertahap, meningkat, dan berkesinambungan.

Untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga diperlukan latihan jangka panjang kurang lebih 8-10 tahun yang dilakukan secara continue, bertahap, meningkat dan berkesinambungan.

Tahap latihan persiapan yang dilakukan di dojo Garuda yaitu 6 bulan. Tahap latihan pembentukan yang dilakukan di dojo Garuda yaitu 3 bulan. Tahap latihan pematapan yang dilakukan di dojo Garuda yaitu hanya 1 bulan. Berdasarkan dari pernyataan tersebut, tahap latihan persiapan, pembentukan, dan pematapan di klub Dojo Garuda tergolong kurang baik karena belum sesuai dengan teori yang ada. Prinsip Pembinaan

Pembinaan kepribadian atlet yang dilakukan di dojo Garuda yaitu pelatih selalu mengajarkan disiplin, responsibility, tanggung jawab, kemudian memberi motivasi kepada atlet supaya atlet memiliki semangat dan daya juang dalam mencapai prestasi. Pembinaan kondisi fisik yang dilakukan di dojo Garuda yaitu menekankan pada kekuatan fisik, power, daya tahan, kelentukan, kelincahan, kinestetik, dan kecepatan. Pembinaan keterampilan teknik dan latihan koordinasi yang dilakukan di dojo Garuda yaitu dengan memberikan latihan basic kihon, basic kihon kata, basic kihon kumite, kihon kombinasi kata, kihon kombinasi kumite, serta bantingan.

Pembinaan latihan taktik yang dilakukan di dojo Garuda yaitu menekankan pada taktik bunkai, ofensif, defensif, bantingan, dan mencari poin. Pembinaan latihan mental yang dilakukan di dojo Garuda tergolong yaitu memberi motivasi kepada atlet, imajiner/mental practice, spiritual, save difense, serta memberikan hukuman saat atlet melakukan kesalahan sebagai tanggung jawab, kemudian lebih banyak pada sparing dengan teman untuk melatih mental atlet saat bertanding. Berdasarkan dari pernyataan tersebut prinsip pembinaan yang dilakukan di klub dojo Garuda tergolong baik dan sesuai dengan teori yang ada.

Program latihan

Menurut Sudrajat dkk (2000:40) untuk menggambarkan suatu perencanaan latihan dengan periodisasinya, maka perhatikanlah ketentuan-ketentuan berikut ini:

Harus ada dan target apa yang akan dicapai dalam perencanaan.

Pertandingan-pertandingan yang dianggap penting selama program itu berlangsung.

Syarat-syarat yang diperlukan untuk kapasitas teknik fisik mental sesuai dengan spesifikasi dari masing-masing cabang olahraga.

Berapa kali pertandingan yang harus diikuti oleh para atlet untuk mencapai puncak prestasi.

Setelah mencapai prestasi puncak bagaimana untuk dapat terpelihara cukup lama dengan memperhatikan recovery.

Langkah berikutnya adalah cara penyusunan perencanaan latihan tahunan memperhitungkan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

Peningkatan hanya terjadi dengan latihan yang progresif.

Latihan harus mengikuti suatu pola penyembuhan total dimana penekanan latihan harus diikuti dengan periode restorasi (penyimpangan).

Tekanan terus menerus tanpa recovery yang cukup akan membawa kegagalan.

Sesuaikan kondisi fisik pada latihan dengan bermacam-macam variasi. Menurut Irawadi dalam Al Muqaromah, M. F. 2019 program latihan adalah seperangkat rencana kegiatan latihan yang di susun guna sebagaipedoman dalam berlatih untuk jangka waktu tertentu mencapai tujuan.

Periodisasi program latihan meliputi tahap persiapan umum, tahap persiapan khusus, tahap pra kompetisi dan tahap kompetisi. Program latihan yang dibuat pelatih yaitu program latihan harian dan periodisasi latihan tahunan. Dalam program latihan yang dibuat pelatih dojo Garuda terdapat tahap persiapan umum, tahap persiapan khusus, tahap pra kompetisi dan tahap kompetisi yang berisikan materi tentang fisik, teknik, taktik dan mental. Jadwal latihan di dojo Garuda dilakukan sebanyak 5 kali dalam seminggu yaitu hari Senin-Jumat pada jam 3-6 yang bertempat di gedung dojo Garuda. Apabila 2-4 minggu menjelang pertandingan, intensitas latihan akan di tambah pelatih, dengan durasi 1 hari bisa latihan 2 kali, hal ini di karenakan pematapan persiapan pertandingan supaya atlet benar-benar focus

Atlet

Atlet adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang yang di pilihnya (Wibowo, K., Hidayatullah, M. F. , & Kiyanto, K. 2017).

Kalau kita ingin mencapai prestasi tinggi, maka perlu diterapkan konsep pembinaan olahraga sedini mungkin. Memperhatikan sistem dan jalur pembinaan olahraga yang ada saat ini, maka orientasi pembinaan olahraga harus dilakukan secara mendasar, sistematis, efisien dan terpadu sejak dini, serta mengarah kepada satu tujuan yang sama. Sehubungan dengan uraian di atas, maka satu upaya pembinaan dan pengembangan olahraga bagi anak-anak usia dini dengan mempersiapkan konsep dan strategi yang tepat, mendasar, terpadu dan berkesinambungan. Melalui program pembinaan dan pengembangan olahraga sejak dini yang secara lintas sektoral akan melibatkan seluruh sistem dan jalur yang berperan dalam pembangunan olahraga, maka diharapkan kesinambungan sistem piramida pembinaan olahraga dapat dicapai dan diwujudkan dalam bentuk yang nyata dan terpadu.

Pembinaan atlet yang dilakukan di Dojo Garuda di mulai usia sejak dini sampai SMA, dan bahkan setelah lulus SMA masih bisa melanjutkan latihan di Dojo Garuda. Jadi berdasarkan pernyataan di atas dan berdasarkan teori yang ada, pembinaan atlet yang ada di Dojo Garuda tergolong baik.

Pelatih

Dojo Garuda memiliki 3 pelatih dengan kemampuan melatih yang baik dan pengalaman melatih, dengan di tunjukan lisensi pelatih yang di miliki. Pelatih di dojo Garuda tidak hanya melatih teknis saja, pelatih di sini juga berperan sebagai teman, orang tua, dan guru, guna membentuk karakter atlet yang di latih. Karena di sini tidak hanya mencetak atlet yang memiliki prestasi baik, melainkan juga menghasilkan atlet yang berkarakter dan berkepribadian baik. Terkadang dojo Garuda mengundang pelatih ternama untuk melakukan kegiatan coaching clinic yang bertujuan untuk menambah referensi latihan.

Sarana dan prasarana

Sarana prasarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk jenis bangunan/tanpa bangunan yang digunakan untuk perlengkapan olahraga (Irawan, R. (2017)).

Tabel 2. Data Sarana dan Prasarana Dojo Garuda

Sarana prasarana Dojo Garuda	
Nama	Jumlah
Gedung	1
Matras	1
Alat fitness	1
Samsak	2
Penunjang fisik	1
<i>Body protector</i>	6
<i>Head protector</i>	6
<i>Hand protector</i>	10
Pelindung kaki	10
Target tendangan/pukulan	10

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, sarana dan prasarana yang dimiliki klub Dojo Garuda tergolong baik dan sudah memadai, namun perlu adanya penambahan sarana dan prasarana untuk menunjang program latihan yang dijalankan. Sarana dan prasarana Dojo Garuda dalam menunjang pembinaan dojo yaitu dengan menggunakan gedung latihan milik sendiri dengan ukuran standar, serta matras satu set dan sarana penunjang lainnya seperti samsak, alat fitness, target tendangan pukulan. Walaupun dengan sarana dan prasarana yang cukup, pengurus, pelatih dan atlet menginginkan untuk ada penambahan sarana dan prasarana untuk latihan, terutama peralatan penunjang latihan fisik.

Organisasi

Tabel 3. Data Organisasi Kepengurusan Dojo Garuda

Nama	Organ Perkumpulan	Jabatan
Luluk Agus Yulianto	Pengurus	Ketua
Niko Hendratno	Pengurus	Sekretaris
Lilik Muizatun Khasanah	Pengurus	Bendahara
Marnoto	Pengawas	Ketua
Khamid	Pengawas	Anggota

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dengan di dukung teori yang ada, kepengurusan di Dojo Garuda masih kurang baik, Dojo Garuda hanya memiliki struktur organisasi tetapi program kerja dan pembagian tugas kurang jelas. Sehingga kinerja dari pengurus masih banyak yang merangkap sehingga kurang fokus dan kurang berjalan dengan baik.

Pendanaan

Pendanaan dojo Garuda berasal dari iuran rutin atlet setiap bulannya (SPP). Pendanaan yang dimiliki oleh dojo Garuda digunakan sebagai operasional dojo seperti pada saat latihan, membayar listrik dan air, membayar pelatih, membeli sarana dan prasarana. Pada saat mengikuti kejuaraan, setiap atlet membayar lagi, yaitu di gunakan untuk mendaftar dan biaya akomodasi apabila kejuaraan di luar daerah, kecuali saat kejuaraan yang di selenggarakan dinas, atlet tidak perlu membayar. Selain itu, tak jarang dojo Garuda juga melibatkan sponsor, donatur, serta uluran tangan dari pemerintah

Prestasi

Prestasi merupakan puncak dari hasil suatu proses yang telah di jalani selama latihan. Dalam hal prestasi, tidak perlu di ragukan lagi bagi atlet dojo Garuda. Telah banyak prestasi yang di hasilkan oleh atlet dojo Garuda, baik prestasi individu maupun tim. Prestasi yang di raih atlet dojo Garuda tidak hanya di tingkat kabupaten saja,

tetapi tingkat provinsi dan nasional, bahkan sampai internasional. Prestasi yang di hasilkan buah dari semangat serta sungguh-sungguh berlatih

Penghargaan

Dalam hal penghargaan kepada atlet, dojo Garuda belum memberikan penghargaan khusus kepada atlet yang mempunyai prestasi, tetapi atlet biasanya atlet yang berprestasi mendapatkan penghargaan dari sekolah masing-masing dan terkadang dari pemerintah Kabupaten juga. Penghargaan yang di dapatkan atlet biasanya mendapatkan uang bonus dari pihak pemberi. Terkadang juga ada atlet yang di rekrut atau di bina bakatnya oleh dinas kabupaten ataupun provinsi dengan menjadi bagian dari atlet kabupaten ataupun provinsi dengan mendapatkan fasilitas penunjang latihan dan sekolah secara gratis.

SIMPULAN

Proses pembinaan yang dilakukan di Dojo Garuda berjalan dengan baik. Terdapat tahap pemasalan, tahap pembibitan, tahap pembinaan prestasi, tahap pembinaan, dan prinsip pembinaan. Tahap pemasalan yang dilakukan yaitu dengan bekerjasama dengan sekolah-sekolah dan memberikan coaching clinic karate di sekolah yang dituju. Tahap pembibitan yang dilakukan yaitu dengan membuka klub karate sebagai wadah atau tempat bagi bibit-bibit yang memiliki potensi. Tahap pembinaan prestasi yang dilakukan yaitu disesuaikan dengan tingkat usia anak. Tahap pembinaan yang dilakukan yaitu tahap latihan persiapan, tahap latihan pembentukan, dan tahap latihan pematapan. Prinsip pembinaan yang dilakukan yaitu pembinaan kepribadian atlet, pembinaan kondisi fisik, pembinaan keterampilan teknik dan latihan koordinasi, latihan taktik, dan latihan mental.

REFERENSI

Aditia, D. A. (2015). Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa di SMA. *Active: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(12).

Al Muqaromah, M. F. (2019). Pembinaan Permainan Sepak Takraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Patriot*, 2(4), 932-942.

Bintana, M. R. (2017). Kebijakan Pembinaan Atlet oleh Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora) Kota Tanjungpinang. *Jurnal Ilmu Administrasi Negara (Juan)*, 5(1), 33-44.

Candra, A. R. D. (2016). Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Active: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(2), 47-52.

Fitrah Darmawan, A. H. M. A. D. (2017). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2).

Irawan, R. (2017). Studi Kelayakan Fasilitas Sarpras Olahraga Indoor Di FIK Unnes. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 90-102.

Moleong Lexy, J. (2011). Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001), Cet. 1 M. Suqi Amin dan Hasan Ali Utbah, *Al-Mu'jam Al Wasit, Juz I, (Kairo: Darul Kutub, 1982). Narwani Sri*.

Purba, P. H. (2016). Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa Dalam Melakukan Tendangan Mae Geri Beladiri Karate Melalui Teknik Fading Pada Siswakelas VIII Smp Negeri 1 Sidikalang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(1), 56-66.

Republik Indonesia (2012) *Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi*. Jakarta.

Rumini, R. (2015). Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Atletik di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 20-27.

Saputra, A. F. D., Subagio, I., & Kes, M. (2017). Manajemen Pembinaan Olahraga Prestasi KONI Kabupaten Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).

Subkhan, E. (2011) Reposisi Tren ICT Bidang Kajian Teknologi Pendidikan. *Masyarakat Telematika dan Informasi: Jurnal Penelitian Teknologi Informasi dan Komunikasi*. 2(6), h. 89-113.

Sugiyono, D. (2010). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. xiii.

Ulum, A. S. (2013). Pembinaan olahraga bela diri wushu di kota Salatiga tahun 2013. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(10).

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Wibowo, K., Hidayatullah, M. F., & Kiyatno, K. (2017). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 9-15.

Yulianto F. (2015). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tarung Derajat Di Satlat Gor Satria Kabupaten Banyumas Tahun 2013. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(2).