



Peran Pelatih dalam Membina Prestasi Atlet *Karate* Dengan Metode Demonstrasi di Dojo Mardhatillah NW Penakak

M. Nurul Watoni*, Didik Daniyantara, Zaenul Arkanuddin, Hariadi

Universitas Hamzanwadi

DOI:

<https://doi.org/10.53697/ssj.v5i2.3069>

*Correspondence: M. Nurul Watoni

Email: m.nurulwathoni2001@gmail.com

Received: 22-10-2025

Accepted: 22-11-2025

Published: 22-12-2025



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study aims to find out the role of coaches in fostering the achievement of karate athletes using the demonstration method at Dojo Mardhatillah. A coach is a person whose task is to guide the trainee so that they master a skill in a particular field. A coach is a professional whose duty is to assist, guide, train, and direct talented athletes to achieve maximum performance in the shortest possible time. The method used in this study was a qualitative descriptive research approach with the aim of understanding the role of a coach in developing athlete achievement using the demonstration method. The results showed that the coach always provided examples before the athletes demonstrated the movements. Through the demonstration method, the coach was able to give athletes a clear picture so that they found it easier to understand and imitate the details of the movements.

Keywords: The Role of Coaches in Fostering Karate Athlete Achievement, Demonstration Method, Dojo Mardhatillah

Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas penting dalam kehidupan manusia yang tidak dapat dipisahkan dari kebutuhan sehari-hari. Aktivitas olahraga telah berkembang menjadi gaya hidup modern dan berfungsi sebagai sarana menjaga kesehatan fisik maupun mental. PBB bahkan menetapkan tanggal 6 April sebagai Hari Olahraga Internasional untuk pembangunan dan perdamaian sejak tahun 2013, dengan pengakuan bahwa olahraga memiliki kekuatan dalam mempromosikan perdamaian dan menghapus hambatan budaya di seluruh dunia (Sebayang, 2017).

Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat dan banyak digemari masyarakat adalah karate. Karate sebagai seni bela diri asal Jepang memiliki fungsi ganda, yaitu sebagai olahraga prestasi sekaligus keterampilan bela diri. Perkembangan karate di Indonesia ditandai dengan berdirinya Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI) pada tahun 1972 sebagai organisasi resmi yang menaungi berbagai perguruan, termasuk Institut Karate-Do Nasional (Inkanas) (Danardono, 2006). Popularitas karate semakin meningkat seiring dengan maraknya kejuaraan yang digelar baik di tingkat nasional maupun internasional.

Dalam pembinaan atlet karate, peran pelatih menjadi faktor utama dalam menunjang pencapaian prestasi. Pelatih tidak hanya bertugas mengasah kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga berfungsi membentuk aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik atlet sesuai dengan taksonomi pendidikan. Dengan demikian, pelatih memiliki tanggung jawab besar dalam membangun kualitas atlet, baik dari sisi mental, motivasi, maupun keterampilan. Seorang pelatih yang kompeten diharapkan mampu menjadi fasilitator sekaligus role model bagi atlet dalam mencapai prestasi optimal (Rosulina, 2020).

Namun, pencapaian prestasi atlet tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi dan keterampilan individu, tetapi juga faktor eksternal, termasuk metode pelatihan yang diterapkan. Berdasarkan observasi awal di Dojo Mardhatillah NW Penakak, salah satu faktor yang memengaruhi menurunnya prestasi atlet adalah keterbatasan pelatih dalam memilih metode pelatihan yang sesuai. Salah satu metode yang dinilai efektif dalam pembinaan karateka adalah metode demonstrasi. Metode ini memungkinkan atlet untuk memahami gerakan melalui pengamatan langsung dan menirukan contoh yang diperagakan oleh pelatih. Penggunaan metode demonstrasi terbukti dapat mengoptimalkan fungsi pancaindra atlet sehingga proses belajar gerakan menjadi lebih efektif (Sagala, 2005) (Rasyad, 2010).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditegaskan bahwa peran pelatih dalam pembinaan atlet sangat penting, terutama melalui penerapan metode pelatihan yang tepat. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk menganalisis "Peran Pelatih dalam Membina Prestasi Atlet Karate dengan Metode Demonstrasi di Dojo SMA Mardhatillah NW Penakak" untuk mengatasi masalah kurangnya pemahaman pelatih tentang metode yang digunakan untuk meningkatkan prestasi atlet karate di dojo mardhatillah (Dobrzycki, 2020).

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan tujuan menggambarkan secara mendalam peran pelatih dalam membina prestasi atlet karate melalui metode demonstrasi. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai proses pembinaan atlet di Dojo Mardhatillah NW Penakak.

Penelitian dilaksanakan di Dojo Mardhatillah NW Penakak, Kecamatan Masbagik, Lombok Timur, pada tahun 2024. Sumber data penelitian meliputi data primer berupa hasil observasi dan wawancara dengan pelatih serta atlet, serta data sekunder berupa dokumen, foto, dan rekaman kegiatan latihan yang relevan dengan fokus penelitian (Estrada-Marcén, 2022).

Pengumpulan data dilakukan dengan tiga teknik utama, yaitu observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Instrumen penelitian berupa pedoman observasi, pedoman wawancara, serta catatan lapangan yang digunakan untuk memperkuat temuan. Analisis data dilaksanakan secara induktif dengan tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan.

Untuk menjamin keabsahan data digunakan teknik triangulasi sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2018) yang meliputi triangulasi sumber, teknik, dan waktu. Melalui pendekatan tersebut, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran

yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan mengenai peran pelatih dalam pembinaan atlet karate dengan metode demonstrasi (Intiyati, 2024).

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa peran pelatih dalam proses pembinaan atlet karate di Dojo Mardhatillah NW Penakak memiliki kontribusi yang sangat penting dalam menentukan kualitas dan prestasi atlet. Pelatih tidak hanya berfungsi sebagai pengajar teknik, tetapi juga sebagai figur sentral yang memberikan arahan, teladan, motivasi, dan penguatan nilai-nilai sportivitas. Berdasarkan hasil observasi, setiap sesi latihan yang dilakukan menunjukkan pola sistematis di mana pelatih memulai dengan memberikan instruksi singkat, kemudian memperagakan gerakan secara langsung, dan diakhiri dengan kesempatan bagi atlet untuk menirukan gerakan tersebut berulang kali. Pola ini memperlihatkan bahwa metode demonstrasi bukan sekadar media penyampaian teknik, melainkan juga sarana untuk membangun interaksi intensif antara pelatih dan atlet (Sari, 2023).

Wawancara dengan pelatih menegaskan bahwa demonstrasi dipandang sebagai metode yang paling efektif dalam pembelajaran karate karena sifatnya yang praktis dan konkret. Karate sebagai cabang olahraga bela diri menekankan presisi, kecepatan, serta ketepatan dalam melakukan gerakan. Dengan metode demonstrasi, atlet dapat melihat secara langsung bentuk teknik yang benar, mulai dari posisi awal, pergerakan tubuh, hingga akhiran. Hal ini meminimalkan kesalahan interpretasi dan mempercepat proses penguasaan keterampilan. Atlet yang diwawancarai juga menyatakan bahwa mereka lebih mudah memahami instruksi ketika pelatih mencontohkan secara visual dibandingkan hanya mendengar penjelasan verbal. Temuan ini selaras dengan pendapat Rasyad (2010) yang menekankan bahwa pembelajaran yang efektif adalah ketika semua pancaindra dilibatkan, sehingga terjadi internalisasi gerakan yang lebih baik (Hammad, 2024).

Dari sisi pembinaan mental dan sikap, pelatih juga memainkan peran yang tidak kalah penting. Observasi memperlihatkan bahwa pelatih secara konsisten memberikan umpan balik berupa apresiasi atas usaha atlet serta koreksi yang membangun. Pendekatan ini membantu menciptakan suasana latihan yang kondusif, di mana atlet merasa didukung dan termotivasi untuk terus berusaha. Di samping itu, pelatih juga menekankan pentingnya nilai disiplin, ketekunan, serta rasa hormat antar sesama atlet. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan aspek afektif dalam taksonomi pendidikan, yang tidak hanya menekankan keterampilan fisik, tetapi juga pembentukan karakter. Dengan demikian, pembinaan yang dilakukan tidak hanya melahirkan atlet yang terampil secara teknis, tetapi juga individu yang memiliki mental juang, kedisiplinan, serta integritas sebagai seorang karateka (Dăncescu, 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran pelatih dalam pembinaan atlet karate dengan metode demonstrasi sangat dominan dan menentukan keberhasilan atlet dalam menguasai keterampilan teknis. Temuan ini mempertegas teori pembelajaran motorik yang menekankan pentingnya keterlibatan pancaindra dan praktik langsung dalam proses pembelajaran (Magill, 2011). Demonstrasi terbukti mampu mempercepat pemahaman

gerakan karena atlet dapat melihat, meniru, dan memperbaiki teknik secara nyata. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menekankan bahwa pembelajaran berbasis visual lebih efektif dibandingkan dengan penjelasan verbal semata, khususnya pada konteks olahraga bela diri (Rahmawati, 2017).

Namun demikian, pembahasan ini juga memperlihatkan bahwa efektivitas metode demonstrasi sangat bergantung pada kompetensi pelatih. Seorang pelatih tidak hanya bertugas memperagakan teknik, tetapi juga harus mampu menjadi role model, memberikan instruksi yang jelas, serta menciptakan suasana latihan yang mendukung. Tanpa adanya komunikasi yang baik dan umpan balik yang konstruktif, demonstrasi dapat kehilangan makna dan tidak memberikan hasil yang optimal (Botek, 2024). Dengan demikian, peran pelatih tidak hanya sebatas teknis, melainkan juga psikologis dan pedagogis.

Keterbatasan dalam variasi metode latihan yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan adanya tantangan dalam menjaga motivasi atlet. Jika pelatih terlalu bergantung pada demonstrasi, atlet dapat merasa jenuh dan berkurang semangatnya dalam berlatih. Hal ini selaras dengan teori pembelajaran kontekstual yang menekankan perlunya variasi strategi pembelajaran agar peserta didik tetap termotivasi dan terlibat aktif (Sanjaya, 2016). Oleh karena itu, pelatih karate perlu mengombinasikan demonstrasi dengan metode lain, seperti simulasi pertandingan atau latihan kelompok, agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal (Setyawan, 2023).

Selain itu, pembahasan ini menggarisbawahi pentingnya aspek afektif dalam proses pembinaan. Pelatih yang berhasil adalah mereka yang tidak hanya mengajarkan teknik, tetapi juga menanamkan nilai disiplin, sportivitas, dan mental juang. Aspek ini sesuai dengan taksonomi Bloom yang menekankan keseimbangan antara domain kognitif, afektif, dan psikomotorik (Bloom, 1984). Dengan demikian, pelatih berperan dalam membentuk atlet yang tidak hanya kompeten dalam keterampilan fisik, tetapi juga memiliki karakter yang kuat sebagai seorang karateka.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa keberhasilan pembinaan atlet karate melalui metode demonstrasi tidak hanya ditentukan oleh metode itu sendiri, tetapi juga oleh kualitas pelatih dalam menerapkannya. Pelatih yang profesional, adaptif, dan inovatif akan mampu memaksimalkan keunggulan metode demonstrasi serta mengatasi keterbatasan yang mungkin muncul. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan strategi pembinaan olahraga, khususnya dalam konteks karate di tingkat sekolah maupun komunitas dojo.

Simpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa peran pelatih memiliki pengaruh yang sangat besar dalam membina prestasi atlet karate, khususnya melalui penerapan metode demonstrasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode demonstrasi efektif digunakan dalam proses latihan karena memungkinkan atlet untuk memahami teknik secara langsung melalui pengamatan dan peniruan gerakan yang diperagakan pelatih. Metode ini terbukti mempermudah penguasaan keterampilan dasar maupun lanjutan dalam karate, sekaligus menumbuhkan motivasi dan kedisiplinan atlet.

Selain aspek teknis, pelatih juga berperan penting dalam membentuk aspek mental dan sikap atlet, seperti sportivitas, kedisiplinan, dan rasa percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan atlet tidak hanya berfokus pada penguasaan keterampilan motorik, tetapi juga pada pembentukan karakter secara menyeluruh. Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa dominasi metode demonstrasi perlu diimbangi dengan variasi metode lain agar latihan lebih menarik dan mengurangi kejenuhan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan pembinaan atlet karate sangat dipengaruhi oleh kualitas peran pelatih dan strategi yang digunakan dalam latihan. Kombinasi antara metode demonstrasi dengan metode pelatihan lain diyakini dapat meningkatkan efektivitas pembinaan dan menghasilkan atlet karate yang unggul baik dalam keterampilan teknis maupun karakter.

Daftar Pustaka

- Anarda, N. Z., Yunus, M., Ramadhan, M. P., & Abdullah, A. (2024). Peningkatan pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama cedera sprain melalui metode demonstrasi atlet Jombang Karate Club. *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, 4(3), 150–157
- Bloom, B. S. (1984). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals*. New York: Longman.
- Botek, A. (2024). Sts. Cyrill and Methodius – sketch of artistic demonstration in the works of elected authors from the 20th and 21th centuries. *Slavica Slovaca*, 59(1), 104–116. <https://doi.org/10.31577/SlavSlov.2024.1.11>
- Danardono. (2006). *Karate-Do: Teknik dan sejarah perkembangan di Indonesia*. Jakarta: FORKI.
- Dăncescu, D. (2024). Assessing rule understanding and consistency among WUKF karate coaches, instructors, and referees in kata competitions. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(8), 1860–1867. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.08206>
- Dobrzycki, A. (2020). Organizational affiliation, age and training experience of people who train karate kyokushin and the rank of the most important professional activities of the coach. *Sport I Turystyka*, 3(2), 59–77. <https://doi.org/10.16926/sit.2020.03.13>
- Estrada-Marcén, N. (2022). Laterality in Karate: Study focused on the praxis of coaches. *Retos*, 44, 806–815. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V44I0.91646>
- Hammad, S. (2024). Assessing the Knowledge Level of Karate Coaches Regarding Physical Training Modalities. *Sport Mont*, 22(3), 67–73. <https://doi.org/10.26773/smj.241011>
- Intiyati, A. (2024). Enhancing Maternal Knowledge and Practices in Complementary Feeding through Emotional Demonstration Methods. *Amerta Nutrition*, 8(2), 49–57. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i2SP.2024.49-57>
- Magill, R. A. (2011). *Motor learning and control: Concepts and applications* (9th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Rahmawati, R. F. (2017). Efektivitas metode demonstrasi dalam pembelajaran bela diri. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 45–53.
- Rasyad, A. (2010). *Metodologi pengajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Rosulina, S. S. (2020). Peran pelatih dalam pembinaan prestasi atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 12–21.

-
- Sagala, S. (2005). *Konsep dan makna pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sanjaya, W. (2016). *Strategi pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sari, I. M. (2023). Application of Health Education Demonstration Method with Short Education Movie (SEM) Media on Knowledge of Wound Care in Children at SDN Mojorejo 2 Sragen. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(12), 2444–2449. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i12.4176>
- Sebayang, R. F. R. (2017). Olahraga sebagai sarana pembangunan dan perdamaian global. *Jurnal Olahraga Nasional*, 3(1), 21–29.
- Setyawan, H. (2023). Archery sport class management using demonstration methods to improve results learn beginner archery skills. *Fizjoterapia Polska*, 23(4), 208–218. <https://doi.org/10.56984/8ZG20A80C>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsaputra, U. (2018). *Metode penelitian: Kuantitatif, kualitatif, dan tindakan*. Bandung: Refika Aditama.