ISBN 978-623-7482-72-7

PENDAMPINGAN UNTUK PEMBENTUKAN KARAKTER ATLET DALAM UPAYA MENJAGA PRESTASI PASCA PANDEMI COVID-19 PADA CABANG OLAHRAGA KARATE DI KABUPATEN BULELENG

Kadek Yogi Parta Lesmana [1], I Gusti Lanang Agung Parwata [2], Kadek Suranata [3], I Wayan Sukra Warpala[4]

[1]Jurusan Pendidikan Olahraga FOK Undiksha; [2] Jurusan Pendidikan Olahraga FOK UNDIKSHA; [3] Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan FIP Undiksha; [4] Jurusan Biologi MIPA Undiksha
Email: yogi.parta@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Defending definitely always feels more difficult than winning something, as well as excelling in sports, especially karate. The covid-19 pandemic has made all activities and activities a new normal and also includes competitions in the world of sports where many competitions or matches are postponed and also held online. This community service activity is carried out in order to maintain sports achievements in the Karate branch in Buleleng Regency despite the current Covid-19 pandemic situation. The place for this service activity is located in the KONI Buleleng Hall and at SECATA A Singaraja, in collaboration with Koni Buleleng Regency and the TNI Secata A Singaraja, aims to increase knowledge and understanding of how to build character and maintain the fighting spirit of athletes' achievements in the world of sports. The main target audience of this service activity are karate athletes in Buleleng Regency and the active participation of athletes outside the team to join in character building training. The training model used is Pont's (1991) Training Cycle Model, which consists of five phases, namely: (1) conducting a needs analysis, (2) planning and designing training strategies, (3) developing training materials, (4) implementing training, and (5) evaluating training. The target to be achieved in the implementation of P2M is that in any situation athletes can still maintain their achievements with the discipline of implementing training programs and mental training that is in themselves as well as increasing the knowledge and understanding of athletes in character building and proving that to achieve an achievement not only physical strength is enough, but also must be nurtured psychologically, and also coaching fellow athletes for a sense of togetherness, cohesiveness and a responsible corps spirit in order to increase maximum performance results.

***Keywords**: Mentoring, Athlete, Achievement, Covid-19.*

ABSTRAK

Mempertahankan pasti selalu terasa lebih sulit dibandingkan dengan merebut sesuatu, begitu juga dengan berprestasi dalam olahraga terkhususnya lagi pada cabang olahraga karate.Pandemi covid-19 membuat segala aktivitas dan kegiatan menjadi sebuah kenormalan yang baru dan juga termasuk dalam kompetisi dalam dunia olahraga dimana banyak kompetisi atau pertandingan yang ditunda dan juga diselenggarakan secara online.Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini guna mempertahankan prestasi olahraga pada cabang Karate di Kabupaten Buleleng meskipun dalam situasi pandemi covid-19 sekarang ini. Tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian ini bertempat di Aula KONI Buleleng dan bertempat di SECATA A Singaraja, bekerja sama dengan Koni Kabupaten Buleleng serta TNI Secata A Singaraja ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman bagaimana pembentukan karakter juga mempertahankan jiwa juang prestasi atlet dalam dunia olahraga. Khalayak sasaran utama dari kegiatan pengabdian ini adalah Para atlet karate di Kabupaten Buleleng serta partisipasi aktif para atlet yang diluar dari timuntuk bergabung dalam pelatihan pembentukan karakter. Adapun model pelatihan yang digunakan adalah Model Siklus Pelatihan dari Pont (1991), yang terdiri dari limafase, yaitu: (1) melakukan analisis kebutuhan, (2) merencanakan dan merancang strategi pelatihan, (3) mengembangkan materi pelatihan, (4) melaksanakan pelatihan, dan (5) mengevaluasi pelatihan. Target yang ingin dicapai pada pelaksanaan P2M ini adalah dalam situasi seperti apapun atlet tetap dapat menjaga prestasinya dengan kedisplinan menerapkan program latihan dan melatih mental yang ada dalam dirinya begitu juga meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para atlet dalam pembentukan karakter dan membuktikan bahwa untuk mencapai suatu prestasi tidak hanya cukup dengan kekuatan fisik saja namun juga harus dibina secara psikis, dan juga pembinaan sesama atlet untuk rasa kebersamaan, kekompakan dan jiwa korsa yang penuh tanggung jawab guna meningkatkan hasil prestasi yang maksimal.

***Kata Kunci:** Pendampingan, Atlet, Prestasi, Covid-19.*

PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia tidak hanya meletakkan pendidikan sebagai sesuatu yang penting, tetapi bangsa Indonesia berusaha merealisasikan konsep pendidikan dengan cara pembinaan, pelatihan dan pemberdayaan sumber daya manusia (SDM) Indonesia secara berkelanjutan dan merata. Pendidikan adalah suatu proses dalam mengembangkan diri tiap individu untuk dapat hidup dan melangsungkan kehidupan. Mendidik peserta didik agar menjadi orang yang berguna baik bagi negara, nusa dan bangsa.Oleh karena itu pendidikan sangat dijunjung tinggi di Indonesia. Undang undang No. 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas yang menyatakan bahwa tujuan pendidikan adalah agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Sedangkan menurut Sardiman, 2011:47 Tujuan pendidikan adalah bagaimana membentuk generasi yang seutuhnya artinya memiliki kecerdasan intelektual, sikap yang baik dan dengan keterampilan yang diperlukan dalam menjalani hidup di masyarakat.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif. Partisipasi dalam olahraga merupakan bagian gaya hidup sehat yang perlu dikembangkan. Partisipan olahraga sangat luas, dari usia sangat muda sampai sangat tua, dari tingkat permainan untuk tujuan rekreasi sampai tingkat profesional. Alasan keikutsertaan seseorang dalam olahraga bervariasi, diantaranya untuk alasan kesehatan, kebugaran, maupun dengan alasan lain seperti membentuk karakter positif dan sosialisasi. Keterlibatan seseorang dalam olahraga adalah bentuk ekspresi manusia yang menyenangkan.Banyak orang menemukan olahraga sebagai sumber kegembiraan dan kepuasan diri.Tidak diragukan lagi bahwa banyak orang muda mengalami kematangan kepribadian melalui pengalaman dalam olahraga.Namun demikian, efek pasti olahraga pada pembentukan karakter positif sangat ditentukan kondisi-kondisi yang terjadi saat pengalaman olahraga dialami.

Olahraga memberikan kontribusi bagi perkembangan sosial ekonomi masyarakat bahkan kontribusi tersebut diakui secara nyata oleh pemerintah. Namun, sejak pandemi *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) menyebar, pemerintah di berbagai negara mulai memberlakukan protokol kesehatan secara ketat, seperti peraturan menjaga jarak dan pembatasan sosial berskala besar yang pastinya mengganggu perhelatan olahraga dan sejumlah aspek lainnya. Kabupaten Buleleng merupakan salah satu kabupaten yang terdapat di pulau Bali, ibu kotanya ialah Singaraja. Buleleng berbatasan dengan Laut Jawadi sebelah utara, selat Bali di sebelah barat, Kabupaten Karangasem di sebelah timur dan Kabupaten Jembrana, Bangli, Tabanan serta Badung di sebelah selatan. Kabupaten yang terkenal memiliki banyak potensi yang dapat dikembangakan baik dari Sumber Daya Alam (SDA) atau Sumber Daya Manusianya (SDM). Dengan memiliki luas wilayah sekitar 1.366 km^2 (www.bulelengkab.go.id), dengan jumlah populasi total 814.356 Jiwa dengan kepadatan 597 jiwa/ km^2 Kabupaten Buleleng memiliki potensi alam seperti pantai dan daerah terbuka yang sangat luas yang bisa dimanfaatkan untuk kegiatan-kegiatan olahraga.

Dengan potensi yang sangat beragam dari karakter masyarakat Buleleng banyak prestasi olahraga yang di ukir dan di raih oleh Kabupaten Buleleng melalui Olahraga yang sudah digemari sejak lama di masyarakat Kabupaten Buleleng. Dengan prestasi-prestasi yang selalu diraih baik prestasi Lokal, Provinsi, Nasional bahkan International tidak luput dengan dibinanya pendidikan karakter dari sejak usia dini bagi seorang Atlet yang ingin menjadikan dirinya Prestasi di dunia Olahraga, salah satunya pada

cabang olahraga Beladiri yaitu Cabang Karate. Permasalahan selama prestasi menurun sudah diketahui dengan jelas, apa dan bagaimana yang terjadi didalam kondisi karate Buleleng sudah terjawab. Maka dengan hal ini, saya selaku Dosen akademik memiliki inisiatif untuk memberikan Pengabdian Pada Masyarakat (P2M) yang diselenggarakan oleh Lembaga Undiksha dengan menjalankan tanggung jawab Tri Dharma Perguruan Tinggi, salah satunya yaitu P2M. P2M yang saya akan dilakukan adalah dengan membentuk dan merubah karakter para atlet dan pelatih yang akan menjadi bagian team karate. P2M yang dilakukan tidak luput juga berkomunikasi kepada KONI Kabupaten Buleleng, sekolah SECATA A SINGARAJA dan nara sumber dari FOK Undiksha Singaraja untuk bekerjasama dalam mendukung kegiatan P2M yang dilakukan dalam bentuk sebagai nara sumber didalam kegiatan. Hasil yang diperoleh dalam melakukan P2M ini memberikan hasil yang sangat maksimal untuk team karate Kabupaten Buleleng pada saat di Kabupaten Tabanan pada tahun 2019.

Prestasi olahraga cabang karate dari tahun 2001-2017 dimana tahun 2015-2017 perolehan medali emas Nol persen dan di tahun 2019 prestasi karate di menghasilkan hasil yang sangat maksimal dengan perolehan medali emas terbanyak dan secara langsung pula sebagai JUARA UMUM I pertama kali dalam Pekan Olahraga Provinsi di Kabupaten Tabanan. Hasil ini merupakan dampak dari kegiatan yang dilakukan dalam P2M dan berhak nantinya untuk dipertahankan dalam ajang yang akan diselenggarakan nantinya di Kabupaten Badung pada tahun 2022.Mempertahankan prestasi tersebut lebih susah dibandingkan mengejar atau meraih prestasi dalam hasil yang kurang baik guna menuju yang baik. Mempertahankan prestasi ini sudah tanggung jawab bersama baik itu dari pengurus Forki Kabupaten Buleleng dan pelatih yang ada saat ini. Mempertahankan prestasi ini barang tentunya harus memiliki program yang lebih baik dibandingkan dengan tahun yang lalu dan mengemas secara teratur dalam program latihan yang akan dilakukan untuk mempersiapkan team kedepannya.

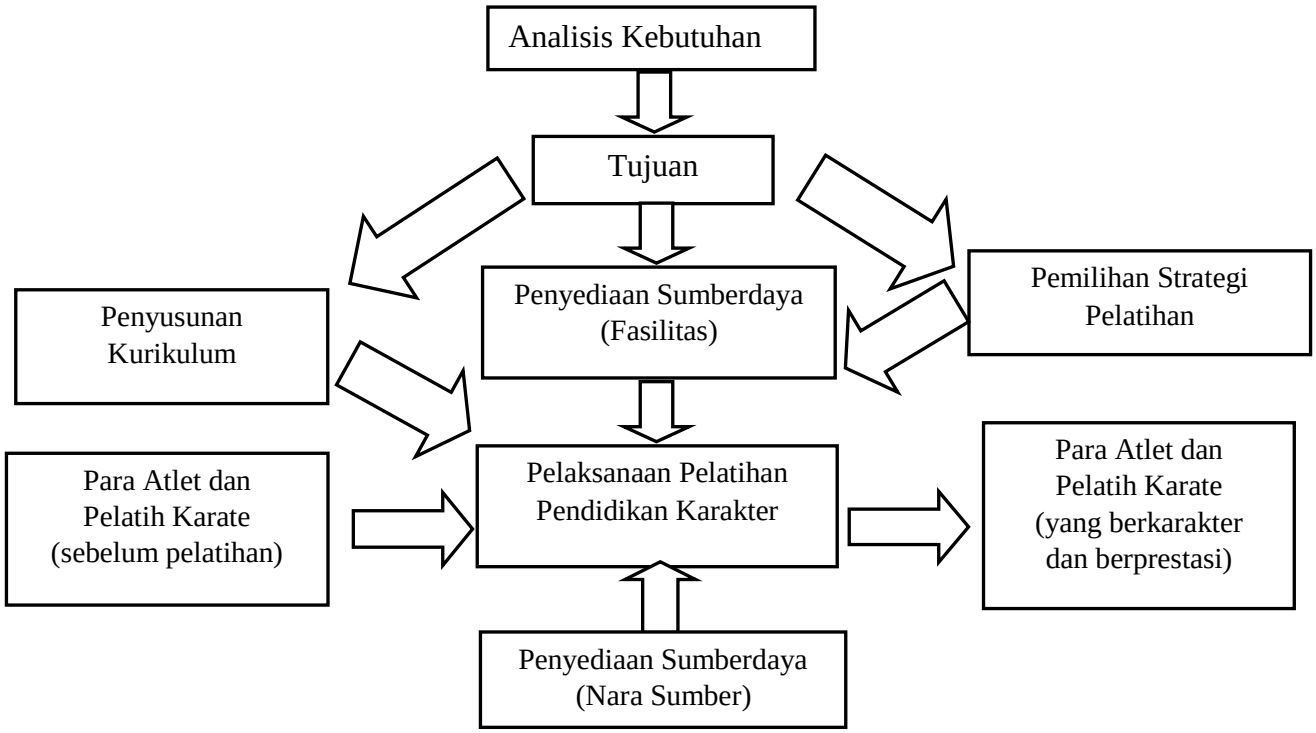
Melihat bagaimana kondisi dunia dengan pasca pandemi *Virus Corona* (COVID-19) yang berdampak kesemua sektor baik itu perekonomian, pendidikan, serta semua kegiatan dunia olahraga dirasa bisa dikatakan lumpuh/tidak berjalan dengan sempurna dalam pelaksanaan. Sudah satu tahun lamanya Covid-19 dialami oleh dunia dan Indonesia tentu ini membuat para pengurus karate Kabupaten buleleng dengan pelatih sangat membuat kekhawatiran kepada atlet yang sudah memiliki prestasi di tahun 2019 yang diketahui kurang maksimalnya program latihan yang dilakukan oleh masing-masing atlet dan berpengaruh terhadap karakter dan mental atlet yang berubah dengan kondisi pasca Covid-19.

Berdasarkan hasil wawancara bersama ketua umum Forki Kabupaten Buleleng bapak Dokter Putra Sedana, SPog yang menyampaikan bahwasanya dengan kondisi seperti saat ini yang melanda Dunia pada umumnya dan Indonesia pada khususnya, jika tidak mencari alternative yang baik dan bagus untuk memantau perkembangan atlet karate takutnya program karate tidak akan berjalan baik dan lancar dan ini akan berdampak pada prestasi atlet yang sudah memiliki peningkatan, akan tetapi jika melaksanakan kegiatan dalam pelatihan maka dianjurkan untuk selalu mengikuti aturan dan himbauan dari WHO untuk selalu mengikuti aturan pemerintah dalam menangani COVID-19 dengan menerapkan 3M (menjaga jarak, mencuci tangan dan memakai masker). Program pelatihan untuk tahun ini harus sudah terlaksana dengan mempersiapkan diri lebih awal untuk mengikuti yang sudah diagendakan pada tahun 2022 di Kabupaten Badung. Tanggungjawab Forki Buleleng sangat berat untuk yang akan datang, karena mempertahankan prestasi yang kita raih dari nol sampai puncak tidaklah mudah dan ini juga sebagai bahan pekerjaan/tanggungjawab bagi para pelatih yang dibawah kepengurusan Forki Buleleng.

Berdasarkan dari apa arahan Ketua Umum Forki Kabupaten Buleleng dengan hal tersebut, sebagai salah satu lembaga pendidikan tinggi khususnya dalam bidang olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) Universitas Pendidikan Ganesha memiliki tugas yang disebut Tri Darma Perguruan Tinggi yaitu; 1) pendidikan dan pengajaran, 2) penelitian, dan 3) pengabdian pada masyarakat, memiliki kewajiban untuk membantu memecahkan beberapa permasalahan dimasyarakat melalui Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam hal ini pada cabang olahraga karate. Melalui program pengabdian pada masyarakat tahun 2021 ini, kami bermaksud menyelenggarakan **"PENDAMPINGAN UNTUK PEMBENTUKAN KARAKTER PARA ATLET DALAM UPAYA MENJAGA PRESTASI PASCA PANDEMI COVID-19 PADA CABANG OLAHRAGA KARATE DI KABUPATEN BULELENG TAHUN 2021**

METODE

Permasalahan yang dikemukakan sebelumnya telah dipecahkan melalui tahapan-tahapan sebagai berikut: (1) mengidentifikasi/menganalisis kebutuhan peserta, (2) menentukan tujuan, (3) menyusun "kurikulum" pelatihan, (4) memilih strategi pembelajaran selama pelaksanaan pelatihan, (5) menyediakan sumberdaya pendukung, dan (6) melaksanakan pelatihan. Keenam tahapan tersebut dapat digambarkan sebagai paradigma berpikir pemecahan masalah dalam kegiatan ini seperti pada gambar berikut ini.



Gambar 1. Gambaran Tahapan Paradigma Berpikir Pemecahan Masalah

Kegiatan dalam P2M ini pada intinya adalah melatih pelatih dan atlet untuk meningkatkan dan merubah Karakter guna meningkatkan prestasi maksimal. Pelatihan karakter yang dilatihkan dan diimplementasikan adalah: karakter tersebut secara garis besar terdiri dari (1) beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa; (2) Jujur dan Terbuka; (3) peduli dan bertanggungjawab; (4) cerdas dan kreatif; (5) sehat dan bersih.Dalam pelaksanaan kegiatan

P2M ini akan dilakukan evaluasi untuk setiap jenis pelatihan dan evaluasi kegiatan secara umum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini dilaksanakan selama 3 Hari penuh yang dilaksanakan pada hari Jumat sampai Minggu, pada tanggal 18 Juni sampai dengan 20 Juni 2021 dengan kegiatan bertempat di Aula KONI Kabupaten Buleleng dan SECATA Singaraja. Peserta yang ikut dalam kegiatan pengabdian ini berjumlah 30 orang yang merupakan Atlet Karate dan Para Pelatih yang memiliki Ranting/Club di Kota Singaraja. Narasumber dalam kegiatan ini ada tiga, yaitu: (1). Dosen dari Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang sudah memiliki kualifikasi profesionalan dalam psikologi Atlet dan memahami bagaimana meningkatkan pola karakter yang baik di dalam lapangan serta pernah berprestasi di Olahraga yakni Bapak Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes yang merupakan juga sekaligus beliau pengurus dari KONI Kabupaten Buleleng sebagai Wakil Ketua I. (2). Dosen dari Fakultas Ilmu Pendidikan yakni Bapak Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons yang juga merupakan ahli dalam bidang psikologi dan juga kesehatan mental dan (3) Tim TNI SECATA A Singaraja yang membawa dalam kegiatan outbond dan juga kegiatan yang berada di luar ruangan. Pelatihan ini juga melibatkan enam orang mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekerasi yang bertugas sebagai pembawa acara, pembaca doa dan sebagai dokumentasi dalam kegiatan.

Gambar 2. Dokumentasi Pada Saat Pembukaan Kegiatan P2M

Pada hari pertama, tanggal 18 Juni 2021 tepatnya pada hari Jumat acara pelaksanaan kegiatan pengabdian P2M Pembentukan Karakter ini dimulai dari pukul 08.00 s.d 16.00 WITA. Pukul 08.00-09.00 peserta lebih awal melakukan registrasi kehadiran dan pembagian ATK serta makalah tentang Karakter. Kemudian dilanjutkan acara pembukaan kegiatan pada pukul 09.30 wita berupa laporan dari ketua panitia pelaksana, sambutan dari bapak Ketua LPPM Undiksha Singaraja dalam hal ini diwakili oleh Sekretaris LPPM sekaligus membuka acara pelaksanaan kegiatan pengabdian Pembentukan Karakter para Atlet dan Pelatih Karate di Kabupaten Buleleng. Proses pelaksanaan pemateri oleh nara sumber dilaksanakan tepat pada pukul 10.00 wita.Presentasi dimulai oleh nara sumber pertama yaitu Bapak Dr. Kadek Suranata, M.Pd. mengenai pembahasan tentang pemahaman dalam pembentukan karakter Atlet, persiapan diri dalam mengikuti event, menjiwai keprofesionalan diri sendiri,bagaimana harus selalu *Respect* terhadap yang lain, *Friendship,* selalu memiliki jiwa kebersamaan dengan teman dan selalu memiliki jiwa persahabatan yang kuat baik dengan kawan maupun lawan nantinya di dalam kejuaraan setelah melakukan pertandingan. Dengan pelaksanaan materi pertama dijelaskan bagaimana Hirarki seorang Atlet karate yang harus diikuti dan dijalankan sebagai Atlet. Nara sumber dalam menjelaskan keseluruhan karakter kepada Atlet dan pelatih menanyakan ke peserta kegiatan apakah Atlet dan Pelatih paham apa arti dari Karakter? Hampir keseluruhan peserta yang ikut dalam pengabdian pembentukan Karakter tidak mengetahui apa dan bagaimana Karakter itu harus dilakukan, dijalankan serta di Praktikkan di dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pengetahuan yang sangat minim apa yang harus dilakukan dan dijalankan tentang pengembangan karakter dari atlet, sangat bermanfaat bagi narasumber dalam kegiatan ini

karena apa yang akan diberikan oleh narasumber nantinya pada atlet dan pelatih pasti nantinya akan sangat bermanfaat bagi peserta terutama digunakan dalam kesehariandan yang sangat penting adalah saat membangun jiwa dan semangat team dalam pertandingan. Dalam menyajikan materi ini disajikan oleh penyaji melalui *slide power point*. Pemaparan narasumber dalam materi pembentukan karakter ini lebih banyak menekankan pada pola individu yang nantinya dengan memiliki jiwa kebersamaan, kekompakkan dan menanggalkan jiwa individualisme serta menghilangkan jiwa yang masih mementingkan diri sendiri.Karakter dalam kegiatan ini pula dijelaskan bagaimana Hirarki seorang atlet karate yang selalu dituntut untuk menjalankan sesuai Hirarki sumpah Karate yang sudah selalu diucapkan setiap awal latihan dan selesai latihan.

Dengan penekanan jiwa Karakter melalui Sumpah Karate yang dipaparkan atau dijelaskan kembali oleh narasumber sangat membuat para peserta dalam kegiatan ini merasa lebih tahu apa arti dan makna sumpah karate yang sudah ada di dalam Hirarki Karate. Dengan hal ini maka mau tidak mau para Atlet dan pelatih dan barang siapa pun yang terlibat dalam olahraga karate ini harus selalu menjalankan dan mengikuti apa Sumpah Karate itu, karena sumpah karate inilah yang sudah mewakili bagaimana terbentuknya Jiwa karate yang nantinya memiliki Karakter kuat dan terjiwai didalam perjalanan prestasi seorang Karateka. Dari Lima (5) Sumpah Karate yang tertera keseluruhan itu sudah mewakili bagaimana harusnya seorang karateka menjalankan dan menjiwai makna dari sumpah karate tersebut,dengan melaksanakan sumpah karate sebaik-baiknya dipercayakan kembali bahkan diperkuat kembali oleh narasumber pasti akan mengalami **KESUKSESAN** dalam perjalanan prestasi para karateka. Dengan penguatan dari narasumber yang sudah diberikan, para peserta sangat memiliki rasa OPTIMIS yang kuat untuk bisa meningkatkan prestasi nantinya di kompetisi yang akan dihadapinya.

Gambar 3. Pemaparan Materi Tentang Gelombang Otak

Setelah pemaparan materi yang diberikan oleh narasumber, para peserta diberikan tugas untuk membuat gambar pemandangan yang bertujuan untuk mengetahui karakter masing-masing individu.Dengan hasil mereka yang dibuat masing-masing individu diketahuilah bagaimana masing-masing karakter yang ada pada diri atlet dan pelatih.Dengan diketahui hasil itu, maka diberikanlah pemandangan yang luas untuk solusi penyelesaian masalah karakter yang dimiliki masing-masing atlet dan pelatih. Hasil keseluruhan karakter yang sudah diketahui maka setelah pemaparan materi diselang waktu tersisa diserahkanlah kesimpulan hasil karakter atlet kepada pelatih tim yang nantinya akan selalu mendampingi Atlet dalam TC. Dengan diberikan data tersebut, maka tugas para pelatih yang akan menangani team diberikan solusi yang tepat untuk menangani para atlet.

Gambar 4. Refleksi dan Penenangan Diri dengan Metode Semedi

Akhir dari kegiatan pemaparan maka narasumber memberikan kesempatan dan juga tes kepada para peserta untuk merefleksi diri dengan metode semedi ataupun bersikap tenang dan santai dimana proses ini untuk melatih ketenangan diri dan konsentrasi juga penenangan diri peserta dari kegiatan ataupun aktivitas berat yang dilakukan. Dimana pada kegiatan ini narasumber melakukan nya dengan bantuan audio dengan suara tenang dan dengan penggunaan bahasa dari narasumber itu sendiri, dengan keadaan yang tenang membuat seluruh peserta yang ikut didalam ruangan merasa tenang dan juga nyaman pada proses pelaksanaan semedi untuk proses perefleksian diri.

Pada hari yang sama dengan narasumber yang kedua pada pukul 13.00 wita sampai dengan waktu 15.00 wita dilanjutkan dengan narasumber dari KONI Kabupaten Buleleng yang dalam hal ini diwakili oleh Wakil Ketua I KONI Kabupaten Buleleng yaitu Bapak Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd.,M.Kes dengan pemaparan materi Umum yang terdiri dari; a) Hasil test kebugaran fisik Atlet Karate, b) Gizi Atlet dengan pola Makanan sehat, c) Motto Koni ***"RAIH MEDALI BUKAN MELALI".***

Penjelasan materi pertama narasumber menjelaskan bagaimana hasil kondisi fisik atlet karate, dimana hasil kondisi fisik karate dijelaskan sangat bagus dengan memenuhi kreteria yang sudah ditentuksn oleh tim Kebugaran dari *"Ganesha Sports Center"* FOK Undiksha. Dengan kondisi tes fisik yang sangat bagus dari atlet karate, KONI Kabupaten Buleleng memberikan apresiasi yang sangat baik dan memberikan motivasi yang kuat karena modal para atlet yang paling pertama adalah Fisik didalam menjalankan program latihan begitu pula nanti pada saat pertandingan berlangsung. Jika para atlet tidak memiliki kondisi fisik yang bagus maka atlet tidak akan mencapai prestasi yang tertinggi, baik atlet yang sudah memiliki prestasi tinggi maupun yang akan baru meningkatkan prestasi, dengan fisik yang anjlok atau tidak bagus maka segala teknik yang sudah dimiliki dan terlatih tidak akan bisa sempurna. Maka dari itu, penekanan dari KONI Kabupaten Buleleng yang bekerjasama dengan team dari *Ganesha Sports Centre* FOK Undiksha menyatakan persentase dalam program pelatihan, diantaranya: Fisik 65%, Teknik 30% dan Mental 5%. Dengan persentase yang diberikan oleh para atlet dan pelatih maka kondisi ini harus disesuaikan dengan program latihan, dimana peran para pelatih untuk membuat program latihan harus benar-benar bagus dan terukur. Ditekankan kembali oleh nara sumber bahwasannya hasil tes kebugaran yang dilakukan oleh semua Cabang olahraga merupakan modal utama untuk membuat suatu program latihan. Dijelaskan kembali bagaimana program latihan itu harus mengikuti segala bentuk teori latihan yang sudah secar umum dijelaskan seperti; 1) Persiapan Umum; 2) Persiapan Khusus; 3) Pra Kompetisi dan 5) Kompetisi.,dan ditekankan pula dalam program latihan harus menentukan program latihan ***TRY IN***dan ***TRY OUT*** guna mengevaluasi hasil dari latihan para Atlet dan hasil dari program latihan. Dilanjutkan kembali pemaparan yang menyambung hasil dari program latihan dengan hasil test fisik para atlet ditentukan pula dengan program Kebutuhan GIZI para atlet selama melakukan *Training Center* nanti pada masing-masing Cabang Olahraga. Kebutuhan gizi para atlet harus dilakukan secara individual, kenapa harus secara individual? Dengan hal seperti itu, dikarenakan tidak bisanya para pengurus KONI Kabupaten Buleleng bersama team Pelatih masing-masing cabor memantau 24 jam para atlet itu sendiri. Karena Koni Kabupaten Buleleng tidak mengkarantinakan Atlet yang akan mengikuti di Tabanan diakrenakan biaya, waktu dan tempat yang kurang memadai. Dengan hal ini, dari Koni Kabupaten Buleleng menekankan kepada masing-masing pelatih Cabang Olahraga khususnya pada Cabang Olahraga Karate untuk bisa memberikan pengetahuan asupan gizi para atlet karena pengetahuan Gizi sempurna itu adalah bagian ilmu pengetahuan dari para pelatih. Ilmu Gizi ini harus diketahui oleh para pelatih guna

memperkuat kondisi tubuh atlet dan membangun massa otot para atlet. Dengan diketahui beberapa permasalahan yang selama ini diketahui oleh Koni Kabupaten Buleleng maka dengan kegiatan pengabdian Pembentukan Karakter di Cabang Olahraga Karate berkesempatan yang sangat baik untuk menjelaskan hal ini guna untuk kesuksesan prestasi atlet Cabang olahraga Karate.

Koni Kabupaten Buleleng membuat Moto yang sangat bagus dan bisa diartikan jelas oleh semua pihak masyarakat Bali pada umumnya dan Buleleng Pada khususnya dengan mencetuskan moto "***RAIH MEDALI BUKAN MELALI'.***Dengan moto yang sudah diberikan oleh Koni dan di pampang disetiap ujung jalan Kota Singaraja maka dari moto itu sudah jelas bagaimana keseriusan pihak Pemerintah Kabupaten Buleleng dalam Hal ini Koni Kabupaten Buleleng yang memiliki tanggung jawab penuh terhadap kesuksesan Prestasi para Atlet masing-masing Cabang Olahraga yang akan mengikuti pertandingan di setiap kompetisi. Jelas sudah apa yang harus dilakukan masing-masing cabang olahraga guna meraih Medali dalam pertandingan nanti, kata dari Narasumber. Dengan moto ini dicetuskan harus memiliki jiwa patriotisme yang kuat untuk ikut bersama berjuang secara maksimal untuk bisa menjadikan Kabupaten Buleleng meraih target didalam nanti yaitu meraih Juara Umum Tiga dalam event dua tahunan ini. Selain moto yang dijelaskan oleh narasumber Koni Kabupaten Buleleng, dibuatkanlah pula lagu atau Jinggle Koni Kabupaten Buleleng dimana Jinggel/lagu ini harus bisa dihafalkan oleh semua insan patriot Olahraga Kabupaten Buleleng yang isi dari Jinggel itu memberikan semangat yang berkorbar seperti api membara untuk merai prestasi di dalam nanti. Dengan sela sisa waktu pemaparan materi oleh narasumber, diberikanlah kesempatan untuk menyanyikan lagu tersebut.Dengan berakhirnya menyanyikan lagu tersebut, berakhir pula sesi pemaparan materi dari narasumber Koni Kabupaten Buleleng yang dalam hal ini diwakili oleh Wakil Ketua I Koni Kabupaten Buleleng. Tepat diwaktu 15.00 Wita berakhir pula sesi kedua yang diakhiri dengan mengucapkan yel semangat patriot olahraga yaitu :**Salam Olahraga...JAYA.....**

Pada hari kedua 19 Juni 2021 dilanjutkan kembali dalam kelas dengan Narasumber dari Tim TNI SECATA A Singaraja. Pemateri kali ini dengan TEMA "***Pembentukan Karakter dan Latihan Keberanian juga Kesigapan dalam Bentuk Latihan Ketangkasan yaitu Halang Rintang"***dengan tema ini sudah menjadikan arti jika tim dari TNI Secata A Singaraja akan membentuk sebuah perubahan yang menjadikan sebuah tim yang kuat dengan metode pengalaman dalam membentuk sebuah kesatuan dalam Militer.

Gambar 5. Dokumentasi Bersama Pemateri dari SECATA Singaraja

Pengalaman keseharian tugas TNI membentuk kesatuan dalam Pendidikan Tamtama merupakan pengalaman yang sudah mahir bagi para TNI, dengan menjadikan beberapa suku, daerah, ras dan agama bisa menjadikan satu untuk menghormati NKRI. Nah dengan pengalaman ini para TNI sangat mudah untuk membentuk karakter para atlet Karate untuk bisa menjadi satu dengan membawa nama FORKI BULELENG, tidak lagi ada membawa sebuah nama perguruan yang diikuti masing-masing Karateka yang tergabung dalam tim Karate. Karakter Bela Negara ini merupakan tonggak utama didalam menjadikan manusia menjadi manusia yang memiliki prinsip hidup dan prinsip karakter hidup dalam menjalankan kehidupan kesehari-hariannya. Diantaranya seperti; a) Hormat dan Patuh terhadap Sumpah Karate, b) Hormat dan Patuh terhadap para Orang tua di Karate yaitu sesepuh, pelatih, senior, c) Hormat kepada sesama karateka dan menghormati pula dimana mereka akan menjalankan latihan

dengan menghormati DOJO, dan banyak lagi yang harus bisa dilakukan oleh para atlet selama menjadi Karateka yang akan berprestasi dimanapun ada kejuaraan.

Sebelum memulai kegiatan, seluruh peserta dan atlet mengawalinya dengan berdoa agar diberi kesehatan dan keselamatan selama mengikuti kegiatan ini, dan juga dilaksanakan agar membangun jiwa rasa bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa.Sehingga yang di dapat dalam kegiatan ini dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Gambar 6. Berdoa sebelum melaksanakan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan permainan yang bersifat ketangkasan dan juga keberanian, yang langsung dipimpin oleh bapak TNI SECATA. Adapun jenis permainan yang dilaksanakan yaitu permainan halang rintang, dan merayap bumi.

Gambar 7. Dokumentasi halang rintang dan merayap bumi.

Dilaksanakannya bentuk latihan dan permainan ini bertujuan untuk membentuk jiwa dan mental yang kokoh untuk para atlet baik di dalam lapangan maupun di luar lapangan.Karena jenis permainan ini adalah permainan yang menantang dan memacu adrenalin para atlet.Permainan ini juga dilakukan untuk putra dan putri.

Setelah dilaksanakannya permainan halang rintang dan merayap bumi, maka dilaksanakan juga permainan yang bersifat kerjasama dan berkelompok untuk membangun ikatan antar pemain di dalam kelompok.

Gambar 8. Dokumentasi permainan berkelompok

Bentuk permainan ini bersifat berkelompok dan menggunakan alat yang sederhana, namun sangat menguji kesabaran, dan juga kerjasama diantara kelompok untuk menjadi team yang juara.

Gambar 9. Dokumentasi berdoa sebelum makan siang

Sebelum berakhirnya kegiatan pada hari ini, maka dilakukan makan bersama. Sebelum itu dilakukan doa makan siang, agar para atlet tetap bisa mengucap syukur akan kegiatan yang sudah terlaksana dan atas makanan yang akan di santap.

Pada Hari Ketiga, 20 Juni 2021 pelaksanaan kegiatan pengabdian pembentukan karakter pada Atlet dan Pelatih Karate dimulai pada pukul 09.00 Wita dimana kegiatan ini dilaksanakan dilapangan dengan tema*"**Membangun Keterampilan dan Kekompakan Tim***" dimana pada kegiatan hari kedua yang dibentuk adalah keberanian dan juga ketangkasan atlet, pada hari ketiga ini yang dibentuk adalah keterampilan dan kekompakan atlet di dalam tim agar terbentuknya suatu hubungan yang harmonis di dalam tim dengan kegiatan praktik untuk membentuk suatu jiwa korsa, kekompakkan tim serta kebersamaan dalam menjalankan perintah dalam satu komando. Dalam kegiatan ini tim dari TNI Secata A Singaraja memberikan materi tentang bagaimana Baris Berbaris yang sering dikenal dalam kegiatan Karakter adalah PBB. Kegiatan ini merupakan kegiatan dasar yang sangat baik untuk meningkatkan Karakter para atlet, dimana PBB ini adalah melatih jiwa kebersamaan gerak dalam mendengarkan perintah satu komando.Baris berbaris adalah suatu wujud latihan fisik guna menanamkan disiplin, patriotisme, tanggung jawab serta membentuk sikap lahir dan bathin yang diarahkan pada terbentuknya suatu perwatakan tertentu.

Gambar 10. Dokumentasi latihan PBB

Tujuan dari PBB ini adalah Menumbuhkan sikap jasmani yang tegap dan tangkas, rasa persatuan, disiplin sehingga dengan demikian senantiasa dapat mengutamakan kepentingan tugas diatas kepentingan individu, dan secara tak langsung juga menanamkan rasa tanggung jawab. Menumbuhkan adalah mengarahkan pertumbuhan tubuh yang diperlukan untuk tugas pokok tersebut sampai dengan sempurna.Rasa persatuan adalah rasa senasib sepenanggungan serta adanya ikatan batin yang sangat diperlukan dalam menjalankan tugas. Disiplin adalah mengutamakan kepentingan tugas diatas kepentingan individu yang hakikatnya tidak lain dari pada keihklasan, penyisihan/menyisihkan pilihan hati sendiri.

Selain PBB yang diberikan tim dari TNI juga memberikan sebuah nyanyian dan yel yel untuk meningkatkan jiwa kekompakkan, kesemangatan dan kebersamaan tim yang luar biasa nantinya. Yel yel merupakan teriakan, pekikan atau sorakan yang dilakukan oleh para pelajar (siswa sekolah, anggota perkumpulan, mahasiswa dan lain sebagainya) untuk memberikan motivasi, semangat atau dorongan kepada regu/kelompoknya yang sedang bertanding, bermain atau berlomba. Yel yel pun seolah menjadi hal yang wajib untuk dilakukan agar menambah kekompakkan di dalam kelompok atau tim. Setiap kelompok atau tim

dalam suatu acara, biasanya akan mempunyai yel yel yang berbeda satu sama lain. Dalam pembuatan yel yel biasanya menggunakan kata-kata yang **kreatif**, lucu, aneh dan dengan nada yang membuat semangat. Agar atlet tidak bosan dan jenuh dengan kegiatan PBB begitu juga yel-yel maka dilaksanakan juga kegiatan outbound untuk memecahkan suasana dan melihat bagaimana kekompakan tim.

Gambar 11. Dokumentasi outbound

Outbond merupakan kegiatan yang dilakukan di alam terbuka, yang dapat memacu semangat belajar bagi para Atlet karate. Selain itu, outbond juga sebagai sarana penambah wawasan pengetahuan yang didapat dari serangkaian kegiatan yang dilakukan para karateka, sehingga hal ini dapat memacu semangat dan kreatifitas seseorang. Outbond adalah usaha olah diri (olah pikir dan olah fikir) yang sangat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan motivasi, kinerja dan prestasi. Manfaat dan tujuan outbond bagi para karateka yang akan mengikuti di Tabanan dalam Pelatihan bela negara untuk meningkatkan keberanian dalam bertindak maupun berpendapat. “Kegiatan outbond ini membentuk pola pikir yang kreatif serta meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual dalam berinteraksi. Kegiatan ini juga akan menambah pengalaman hidup seseorang menuju sebuah pendewasaan diri. Pengalaman dalam kegiatan outbond memberikan masukan yang positif dalam perkembangan kedewasaan seseorang. “Tujuan dari Tim TNI selenggarakan outbond ini, untuk menumbuhkan rasa percaya dalam diri guna memberikan proses terapi diri dalam berkomunikasi dan menimbulkan adanya saling pengertian, sehinga tercipta saling percaya antar sesama.

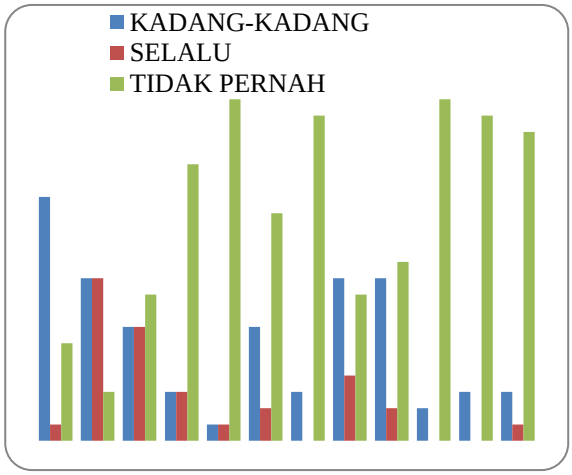
Gambar 12. Dokumentasi arahan dan bimbingan dari TNI

Adapun sasaran dari kegiatan ini adalah Pertama; Terwujudnya generasi muda Indonesia yang memiliki kepribadian Pancasila.Kedua; Tumbuh kembangnya generasi muda sebagai warga negara Indonesia yang berkarakter.Ketiga; Terbentuknya fisik dan mental serta kepribadian yang tangguh di kalangan generasi muda menghadapi berbagai pengaruh yang negatif. Keempat; Terwujudnya generasi yang mandiri, peduli, bertanggung jawab dan berpegang teguh pada nilai dan norma masyarakat. Kelima; Terwujudnya generasi muda yang memiliki pengetahuan, ketrampilan dan kesadaran Bela Negara. Dengan berakhirnya kegiatan outbond berakhir pula kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat dalam Pembentukan Karakter Para Atlet Karate yang ditandai dengan penutupan kegiatan yang dilakukan oleh Ketua Pelaksana dalam kegiatan Pembinaan Karater ini.

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat yang dilaksanakan selama 3 Hari penuh dari tanggal 18-21 Juni 2021 bertempat di Aula Koni Buleleng dan di Lapangan SECATA A Singaraja sudah terselesaikan dengan baik. Dengan berakhirnya kegiatan Pembentukan Karakter Bagi Para Atlet Karate diharapkan kepada atlet agar dapat mengaplikasikan nya ke dalam

kehidupan seharir-hari untuk tetap dapat menjaga prestasidari hasil kerja keras yang mereka lalui.

Dari kegiatan yang dilaksanakan selama kurang lebih 3 hari berikut adalah hasil jawaban dari atlet ataupun peserta yang dimana diberikan oleh pemateri terkait kebiasaan yang dilakukan sebelum melaksanakan pertandingan ataupun kompetisi untuk mengetahui tingkat kecemasan dan keberanian atlet dalam menghadapi euphoria pertandingan, dimana mereka menulis jawabannya melalui google form, yang akan disajikan dalam bentuk grafik



Pada diagram diatas dimana atlet diberikan 12 pertanyaan terkait kesiapan mental dan juga diri yang dialami atlet pada saat akan melaksanakan suatu kompetisi ataupun pertandingan.

SIMPULAN

Dengan pembinaan karakter dan juga pelatihan ini maka atlet mendapatkan pemahaman dalam pembentukan karakter dan membuktikan bahwa untuk mencapai suatu prestasi tidak hanya cukup dengan kekuatan fisik saja namun juga harus dibina secara psikisjuga membangun jiwa korsa yang sangat kuat, kebersamaan yang sangat bagus, kekompakan dalam tim yang tidak terlepas lagi dengan keiklasan dalam perjuangan didalam pertandingan dan membuktikan bahwa kerja keras yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan menghasilkan prestasi yang maksimal

DAFTAR RUJUKAN

Jurnal Pendidikan Karakter Tahun IV, Nomor 1, Februari 2014. (Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan LPPM Universitas Negeri Yogyakarta)

Lickona.,T. (2014). *Pendidikan Karakter. Panduan Lengkap Mendidik Siswa Menjadi Pintar dan Baik (Educating For Character).* (Bandung; Nusa Media Cetakan II)

Musfiroh.,T. 2001. *Karakter Sebagai Saripati Tumbuh Kembang Anak Usia Dini.* (Yogyakarta; Pusat Studi Pendidikan Anak Usia Dini).

Ngakan.,P.P. (2016). *Membangun Karakter Dengan Keutamaan Bhagawad Gita.* (Media Hindu; Tri Lestari) Cetakan 1.

Rossi.,N. (2008). *Psikologi Melatih Karate Usia Dini.* (Surabaya; Sertifikasi Pelatihan Pelatih Karate)