

**KONSISTENSI LATIHAN MENUJU JUARA 1 KUMITE BEREGU PUTRA POMNAS XIX JAWA TENGAH 2025****Prayoga Dwi Cahyono\*, Afifan Yulfadinata**S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Surabaya[\\*prayoga.21121@mhs.unesa.ac.id](mailto:prayoga.21121@mhs.unesa.ac.id)**Abstrak**

Artikel ilmiah ini bertujuan untuk mengidentifikasi proses, strategi, dan nilai konsistensi yang diterapkan atlet dalam mencapai prestasi optimal pada POMNAS XIX Jawa Tengah 2025. Fokus penelitian mencakup faktor konsistensi latihan, mental, dan manajemen tim yang berkontribusi terhadap keberhasilan tim kumite beregu putra PJRK Unesa meraih Juara 1. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus. Subjek terdiri atas delapan orang, yaitu lima atlet kumite beregu putra dan tiga pelatih/official. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi dokumentasi latihan dan pertandingan, serta studi dokumen kejuaraan POMNAS XIX. Analisis data dilakukan melalui reduksi, penyajian, dan verifikasi sesuai model Miles & Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsistensi latihan fisik, teknik, dan mental merupakan faktor utama penentu keberhasilan. Selain itu, pencapaian tersebut diperkuat oleh komitmen individu, kerja sama tim, peran pelatih, dukungan institusi, serta pembinaan berkelanjutan.

**Kata kunci:** konsistensi, kumite beregu, prestasi, karate, POMNAS.**Abstract**

*This scientific articles aims to identify the processes, strategies, and values of consistency applied by athletes to achieve optimal performance at the 19th Central Java National Sports Week (POMNAS) in 2025. The focus of the study includes factors such as consistency in training, mental attitude, and team management that contributed to the success of the men's kumite team from PJRK Unesa in winning first place. The study used a descriptive qualitative approach with a case study method. Eight participants participated: five men's kumite team athletes and three coaches/officials. Data were obtained through in-depth interviews, observation of training and competition documentation, and a study of POMNAS XIX championship documents. Data analysis was conducted through reduction, presentation, and verification according to the Miles & Huberman model. The results indicate that consistency in physical, technical, and mental training is the primary determinant of success. Furthermore, this achievement is strengthened by individual commitment, teamwork, the role of coaches, institutional support, and ongoing development.*

**Keywords:** consistency, team kumite, achievement, karate, POMNAS.

## PENDAHULUAN

Pendidikan Konsistensi memegang peran krusial dalam pembinaan atlet karate, terutama dalam mencapai puncak prestasi di kejuaraan tingkat nasional. Prinsip konsistensi dalam pelatihan erat kaitannya dengan periodisasi, adaptasi fisik, serta pengembangan keterampilan yang dilakukan secara berulang dan terprogram (Bompa & Haff, 2019). Tim kumite beregu putra PJKR Unesa telah menunjukkan gambaran prestasi yang signifikan dengan meraih Juara 1 dalam Kejuaraan POMNAS XIX Jawa Tengah 2025. Pencapaian ini tidak lepas dari penerapan program latihan yang konsisten, manajemen tim yang efektif, dan kekuatan mental para atlet, di mana aspek psikologis seperti motivasi dan ketenangan terbukti menjadi penentu dalam performa kompetitif (Setyobroto, 2002; Singer, 1986). Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini merumuskan masalah mengenai faktor-faktor konsistensi yang membawa tim kumite beregu putra PJKR Unesa meraih gelar juara POMNAS XIX. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan secara rinci proses, strategi, dan nilai-nilai konsistensi, baik dalam latihan, mental, maupun manajemen tim, yang diterapkan atlet hingga mencapai hasil optimal tersebut. Keberhasilan seorang atlet tidak pernah lahir secara instan, melainkan merupakan akumulasi dari proses panjang yang melibatkan perencanaan latihan, konsistensi, kedisiplinan, serta dukungan dari berbagai pihak (Yulfadinata et al., 2022). Prestasi Prayoga Dwi Cahyono yang berhasil meraih Juara 1 Kumite Beregu Putra pada POMNAS XIX Jawa Tengah 2025 menjadi contoh nyata bagaimana peran program latihan yang terstruktur mampu mengantarkan atlet menuju puncak performa optimal.

Dalam dunia olahraga prestasi, khususnya pada cabang olahraga bela diri karate, faktor penentu keberhasilan bukan hanya ditentukan oleh bakat semata, melainkan juga oleh penerapan prinsip-prinsip ilmu keolahragaan (Bompa & Buzzichelli, 2022). Latihan fisik, teknik, taktik, mental, dan *recovery* adalah elemen-elemen yang saling terkait (Weinberg & Gould, 2019), yang keseimbangannya harus dijaga agar berjalan optimal. Oleh karena itu, penyusunan program latihan yang berbasis pendekatan ilmiah dan *evidence-based training* menjadi sangat penting untuk menjamin peningkatan performa atlet secara berkesinambungan (Hartono & Susanto, 2023).

Sebagai seorang mahasiswa di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK), Universitas Negeri Surabaya, Prayoga Dwi Cahyono menghadapi tantangan ganda, yaitu menyeimbangkan peran akademik dengan aktivitas olahraga prestasi. Hal ini menuntut adanya manajemen waktu yang baik,

motivasi intrinsik yang tinggi, serta lingkungan pembinaan yang mendukung. Dalam konteks ini, keberhasilan Prayoga tidak hanya mencerminkan capaian pribadi, tetapi juga menjadi representasi kualitas pembinaan olahraga di FIKK Unesa.

Lebih jauh, pencapaian tersebut memperlihatkan pentingnya sinergi antara atlet, pelatih, pembina, dan official tim dalam menciptakan ekosistem pembinaan yang kondusif (Gould et al., 2018). Kehadiran program latihan yang terencana dengan baik memungkinkan setiap komponen latihan mulai dari aspek fisik, teknik, taktik, hingga psikologis dapat diasah secara sistematis (Platonov, 2018). Selain itu, evaluasi berkala yang dilakukan menjadi fondasi untuk memastikan bahwa setiap tahapan latihan sesuai dengan kebutuhan individu dan target kompetisi yang dituju (Wiryawan & Sari, 2021).

Dengan demikian, kemenangan Prayoga Dwi Cahyono pada ajang POMNAS XIX tidak hanya dipandang sebagai keberhasilan individu, melainkan juga sebagai bukti konkret bahwa pendekatan ilmiah dalam program latihan, ditambah dengan dukungan akademik dan institusional, mampu menghasilkan prestasi olahraga di tingkat nasional. Kesuksesan ini diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi mahasiswa lain di Unesa maupun atlet karate di Indonesia untuk terus berlatih dengan konsisten, berdisiplin, serta menjunjung tinggi nilai sportivitas dalam meraih prestasi.

Karate, seni bela diri populer dari Jepang, dicirikan oleh penggunaan tangan kosong dalam praktiknya. Secara filosofis, Karate didefinisikan sebagai seni pertahanan diri tanpa senjata yang bertujuan mengembangkan karakter melalui latihan intensif. Latihan tidak hanya menitikberatkan pada kekuatan fisik, tetapi juga mengasah kekuatan mental, spiritual, dan kepribadian. Popularitas bela diri dengan karakter unik ini telah menarik minat masyarakat Indonesia dari berbagai usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Fenomena ini tercermin dari meluasnya penyebaran Karate di seluruh lapisan masyarakat dan lingkungan pendidikan dari tingkat dasar hingga perguruan tinggi yang dibuktikan dengan tingginya partisipasi dalam berbagai dojo. Hal menarik lainnya adalah bahwa Karate telah diakui dan diadopsi ke dalam kurikulum mata kuliah di beberapa perguruan tinggi di Indonesia, terutama pada institusi yang berfokus pada bidang kependidikan dan kemiliteran (Lamusu & Duhe, 2023).

Karate terdiri dari tiga pilar utama: kata (bentuk), kumite (pertarungan), dan kihon (teknik dasar). Kihon mencakup teknik fundamental seperti pukulan (tsuki), tangkisan (uke), tendangan (geri), dan kuda-kuda (dachi). Ada beragam jenis kuda-kuda (dachi), di antaranya adalah hachiji-dachi, zen-kutsu-dachi, ko-kutsu-dachi, dan hangetsu-dachi, serta heisoku-dachi, neko-ashi-dachi,

sanshin-dachi, dan sochin-dachi. Teknik pukulan (Zuki) dalam Karate meliputi oi-zuki-chudan, oi-zuki-jodan, kisame-zuki, gyaku-zuki, ura-zuki, soto-ude-uke, morote-zuki, dan agi-zuki. Selain itu, terdapat chokuzuki, hachiji-dachi, kage-zuki, yama-zuki, morote-hisame-zuki, tetsui-uchi, uraken-uchi, dan haishu-uchi. Teknik tendangan (geri) diklasifikasikan menjadi mae-geri, mawashi-geri, yoko-geri-kekome, yoko-geri-keange, dan usiro-geri. Adapun teknik pertahanan mencakup gedan barai, soto-ude-uke, uchi-ude-uke, agi-uke, shuto-uke, juji-uke, dan morote-uke (Yulfadinata, A., & Hariyanto, A., 2022).

Kihon merupakan teknik dasar yang berbasis pada karate di mana rangkaian kihon sebagai istilah atau pola atau bentuk urutan didasarkan pada beberapa gerakan kihon sebagai gerakan yang menggunakan ritme. Setiap kombinasi gerakan tersebut mengandung gerakan fisik mulai dari tangan, kaki, dan seluruh anggota tubuh namun juga memiliki filosofi yang memiliki makna dan perlu dipahami oleh setiap karateka. Kata dalam karate adalah semua teknik dasar yang telah digabungkan. Kumite merupakan teknik bertarung dalam karate di mana setiap karateka bertarung satu sama lain dan menangkis. Dalam pertandingan karate, terdapat pukulan (tsuki) & tendangan (geri) yang tujuan utamanya adalah untuk mendapatkan poin atau poin sebanyak-banyaknya guna memenangkan pertandingan, sedangkan untuk menghindari serangan dapat dilakukan dengan menggunakan tangkisan (uke) (Yulfadinata, A., & Hariyanto, A., 2022).

Kumite, atau "pertemuan tangan," adalah bentuk latihan dalam Karate yang mengaplikasikan teknik serangan dan pertahanan melalui pertarungan tatap muka, berfungsi sebagai sarana latihan teknik dasar memukul, menangkis, dan menendang. Latihan ini umumnya dilakukan oleh siswa tingkat lanjut (sabuk biru ke atas), yang menguasai Kumite teratur (go hon kumite) sebelum beralih ke Kumite bebas (jiyu kumite). Kumite memiliki tiga bentuk: pertarungan dasar (kihon kumite), pertarungan satu teknik (kihon ippon kumite), dan pertarungan bebas (jiyu kumite). Teknik serangan dan pertahanan telah ditetapkan sebelumnya dalam kihon kumite dan kihon ippon kumite. Sebaliknya, jiyu kumite tidak memiliki aturan teknik yang baku, memungkinkan karateka bebas menggunakan tekniknya. Kompetisi Kumite resmi (kumite shiai) yang dipertandingkan saat ini merupakan bentuk formal dari jiyu kumite. Meskipun demikian, atlet dalam jiyu kumite tetap diwajibkan mengendalikan serangan mereka untuk menghindari kontak berlebihan pada titik vital lawan (Yulfadinata & Hariyanto, 2022).

Program latihan yang dijalankan mencakup berbagai aspek penting dalam persiapan seorang atlet karate berprestasi. Adapun komponen latihan tersebut meliputi (Yulfadinata et al., 2022):

- a. Latihan Fisik (*Conditioning*)
  1. Latihan Kekuatan: Squat jump, lunge, push-up, pull-up, deadlift ringan.
  2. Latihan Daya Tahan: Interval running, fartlek, *HIIT (High-Intensity Interval Training)*.
  3. Latihan Kecepatan dan Reaksi: Sprint pendek, ladder drill, reaction ball training.
  4. Latihan Kelincahan: *Zig-zag run, cone drill, shuttle run*.
- b. Latihan Teknik (*Technical Training*)
  1. Kihon: Pengulangan gerakan dasar (tsuki, geri, uke).
  2. Kata Pendukung Kumite: Latihan ritme, posisi, dan transisi gerakan.
  3. Kumite Drill: Simulasi serangan dan pertahanan, latihan kombinasi pukulan-tendangan.
- c. Latihan Taktik (*Tactical Training*)
  1. Analisis Lawan: Menyesuaikan strategi serangan dan pertahanan.
  2. Strategi Beregu: Pembagian peran (leader, finisher), komunikasi dalam tim.
  3. Situational Sparring: Simulasi pertandingan sesuai kondisi kompetisi.
- d. Latihan Mental dan Motivasi
  1. Visualisasi Keberhasilan.
  2. Relaksasi dan Pengendalian Emosi
  3. Motivasi Harian oleh Pembina dan Official.
- e. Latihan Pemulihan (*Recovery*)
  1. Stretching Dinamis dan Statis.
  2. Ice Bath & Massage.
  3. Konsultasi Gizi dan Tidur Cukup.

Dalam literatur keolahragaan, konsistensi latihan dipandang sebagai faktor fundamental dalam peningkatan prestasi, karena latihan yang dilakukan secara teratur dan terstruktur berkontribusi terhadap adaptasi fisiologis, penguasaan teknik, serta penguatan kapasitas mental (Bompa & Haff, 2019). Konsistensi latihan juga berkaitan erat dengan prinsip-prinsip periodisasi, intensitas, volume latihan, serta manajemen pemulihan. Apabila salah satu aspek tersebut tidak berjalan seimbang, maka performa atlet dapat mengalami fluktuasi, yang pada akhirnya memengaruhi hasil pertandingan. Dengan demikian, keberhasilan yang diraih oleh tim kumite beregu PJKR Unesa tentu dipengaruhi oleh kualitas perencanaan latihan dan ketepatan strategi pelatih dalam mengelola konsistensi atlet.

Di sisi lain, pembinaan atlet di tingkat perguruan tinggi juga memiliki tantangan yang berbeda dibandingkan pembinaan pada klub atau pusat pelatihan profesional. Mahasiswa-atlet dihadapkan pada tuntutan ganda, yaitu tuntutan akademik yang harus diselesaikan tepat waktu dan komitmen latihan yang membutuhkan kedisiplinan tinggi. Hal ini sering menimbulkan permasalahan berupa keterbatasan waktu latihan, kelelahan fisik dan mental, serta risiko turunnya motivasi apabila tidak didukung oleh lingkungan pembinaan yang kondusif. Tantangan tersebut menjadi kompleks apabila dikaitkan dengan persiapan menghadapi kompetisi besar seperti POMNAS yang memerlukan pengokohan fisik, penyempurnaan teknik, dan persiapan mental secara intensif.

Selain tantangan internal, terdapat pula faktor

eksternal yang turut memengaruhi konsistensi latihan atlet. Faktor tersebut meliputi ketersediaan sarana prasarana latihan, sistem evaluasi performa yang diterapkan, dukungan institusi, manajemen tim, dan kualitas pelatih dalam memberikan pembinaan (Côté & Erickson, 2015; Green & Houlihan, 2005). Dalam konteks tim PJKR Unesa, keberhasilan meraih juara tentu mengindikasikan adanya strategi pembinaan dan pola konsistensi latihan yang efektif. Namun demikian, belum banyak penelitian yang mengkaji secara mendalam bagaimana implementasi konsistensi latihan tersebut dilakukan, terutama pada nomor kumite beregu yang menuntut koordinasi antaranggota tim (Fajar & Budiarto, 2023).

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat diidentifikasi bahwa permasalahan utama dalam penelitian ini berkaitan dengan bagaimana konsistensi latihan fisik, teknik, taktik, dan mental diterapkan oleh tim kumite beregu putra PJKR Unesa dalam proses persiapan menghadapi POMNAS XIX Jawa Tengah 2025. Permasalahan lain yang turut melatarbelakangi penelitian ini mencakup:

1. bagaimana manajemen pelatih dan official dalam memastikan setiap atlet menjalankan program latihan secara optimal;
2. bagaimana atlet mengelola tantangan akademik dan latihan agar tetap konsisten;
3. bagaimana evaluasi dan monitoring performa berkontribusi terhadap stabilitas performa tim; dan
4. faktor apa saja yang paling dominan dalam mendukung keberhasilan tim meraih Juara 1.

Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan secara komprehensif proses konsistensi latihan, strategi pembinaan, peran pelatih, serta dinamika internal atlet dalam mencapai prestasi optimal pada POMNAS XIX. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan model pembinaan olahraga, khususnya cabang karate, serta menjadi referensi bagi institusi pendidikan dalam memaksimalkan potensi atlet mahasiswa.

Proses pendidikan berfungsi pada pembentukan perilaku manusia, baik dengan cara intelektual melalui penguasaan ilmu pengetahuan, dengan cara emosional pada pengendalian diri, maupun dengan cara moral selaku upaya memahami dan menghayati nilai-nilai budaya yang berlaku di masyarakat. Pendidikan karakter ialah suatu upaya sistematis guna mengembangkan nilai-nilai, sikap, serta perilaku positif pada individu (Nur et al. 2021).

Pendidikan karakter bertujuan guna menciptakan manusia yang bermoral, bertanggung jawab, serta mempunyai kesadaran diri, kesadaran orang lain, dan kesadaran sosial. Pengembangan unsur-unsur moral dan etika pada proses pendidikan ialah tujuan utama metode pendidikan karakter (Farid 2023).

Sarana dan prasarana pendidikan memegang peranan krusial pada proses pembelajaran. Ketersediaan fasilitas yang memadai mencerminkan kualitas pendidikan, sehingga tujuan pembelajaran, khususnya pada bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, bisa dicapai dengan cara optimal. Namun demikian, keterbatasan fasilitas dan infrastruktur bisa berdampak negatif terhadap mutu pendidikan, yang pada akhirnya menghambat pelaksanaan

kurikulum. (KHADAVI and MAULANA 2020)

Motivasi merupakan suatu proses yang mempengaruhi individu untuk melaksanakan suatu aktivitas sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Sebagai salah satu faktor pendukung dalam pencapaian tujuan pembelajaran, motivasi memiliki peran penting dalam meningkatkan minat siswa dalam menyelesaikan tugas gerak yang diberikan oleh guru. Motivasi belajar pada siswa berfungsi secara krusial dalam membangkitkan semangat serta antusiasme mereka dalam proses pembelajaran, sehingga memungkinkan tercapainya hasil yang optimal (Fahri, Lubis, and Darwin 2022).

Proses memotivasi orang guna melaksanakan suatu tindakan sesuai dengan tujuan yang sudah ditetapkan dikenal selaku motivasi. Guna meningkatkan antusiasme siswa dalam menyelesaikan aktivitas gerak yang diberikan guru, motivasi ialah komponen penting dalam mencapai tujuan pembelajaran. Guna membangkitkan semangat dan gairah siswa pada proses pembelajaran serta memberikan hasil terbaik, motivasi belajar sangatlah penting. (Fahri et al. 2022).

Penelitian berikut mengemukakan bahwasannya fasilitas olahraga yang lengkap dan terawat mempunyai pengaruh signifikan terhadap minat serta partisipasi siswa pada kegiatan pembelajaran PJOK. (Pujasmara et al. 2024). menemukan bahwasannya sekolah dengan fasilitas olahraga yang memadai cenderung mempunyai tingkat motivasi belajar yang lebih tinggi, sebab fasilitas tersebut mendukung proses pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan. Selain itu, (Nugroho et al. 2024) menyimpulkan bahwasannya kualitas sarana dan prasarana dengan cara langsung memengaruhi tingkat keterlibatan siswa, khususnya pada mata pelajaran praktis seperti pendidikan olahraga.

## METODE

### Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif deskriptif melalui metode studi kasus (Creswell & Poth, 2018; Yin, 2018). Pendekatan ini dipilih untuk dapat mendeskripsikan secara mendalam pengalaman, strategi, dan faktor konsistensi para atlet dalam meraih gelar juara, yang merupakan tujuan umum dari penelitian kualitatif dalam konteks olahraga (Sparkes & Smith, 2014).

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang dilibatkan dalam studi kasus ini adalah:

1. Lima (5) atlet kumite beregu putra Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) Universitas Negeri Surabaya (Unesa).
2. Tiga (3) official tim yang terdiri dari pembina dan pelatih utama.

### Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama untuk mendapatkan informasi yang komprehensif, yaitu:

1. Wawancara Mendalam (In-depth Interview): Dilakukan dengan seluruh atlet tim beregu dan tiga official tim (pembina dan pelatih utama) untuk menggali informasi mengenai proses, strategi, dan nilai-nilai konsistensi yang diterapkan.
2. Observasi Langsung dan Dokumentasi Latihan/Pertandingan: Melakukan pengamatan terhadap dokumentasi latihan dan pertandingan

3. Studi Dokumentasi: Meliputi catatan kejuaraan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XIX dan rekaman video pertandingan.

### Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles & Huberman. Proses analisis terdiri dari tiga tahapan utama yang saling terkait:

1. Reduksi Data (*Data Reduction*): Proses ini melibatkan penyeleksian, pemfokusan, penyederhanaan, dan pengubahan (transformasi) data yang berasal dari catatan lapangan atau transkrip wawancara. Intinya, reduksi data bertujuan memilah dan meringkas data mentah.
2. Penyajian Data (*Data Display*): Penyajian data adalah tahap di mana data yang telah diringkas (direduksi) ditata dalam bentuk yang terorganisir, seperti narasi, tabel, atau diagram. Tujuan utamanya adalah memfasilitasi pemahaman dan mempermudah proses penarikan kesimpulan.
3. Penarikan Kesimpulan/Verifikasi (*Conclusion Drawing/Verification*): Melakukan interpretasi terhadap temuan dan membuat kesimpulan akhir berdasarkan data yang telah divalidasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Olahraga dan Pengondisian Fisik Karate

Karate adalah olahraga bela diri prestasi yang mengandalkan teknik fisik seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan mengelak dengan kuda-kuda yang kokoh (Koropanovski et al., 2018). Olahraga ini memiliki karakteristik gerak dan teknik tersendiri. Salah satu komponen terpenting dari pengondisian fisik dalam karate adalah kekuatan otot. Metode latihan *High-Intensity Interval Training (HIIT)* sangat efektif, tiga sesi per minggu selama enam minggu, untuk mengurangi reaksi negatif seperti penipisan glikogen, akumulasi metabolit otot, dan ketegangan neuromuskular (Buchheit & Laursen, 2013). Di sisi lain, latihan kekuatan merangsang sintesis protein yang berpotensi meningkatkan hipertrofi otot dan meningkatkan kekuatan maksimal (MacInnis & Gibala, 2017).

### Program Latihan Kumite Beregu Putra

Program latihan disusun secara terstruktur oleh Pembina, Dr. Afifan Yulfadinata, S.Pd., M.Pd., bersama pelatih dan official tim, mencakup aspek fisik, teknik, taktik, mental, serta pemulihan. Komponen latihan yang dijalankan meliputi:

1. Latihan Fisik (*Conditioning*): Meliputi latihan kekuatan (seperti *squat jump*, *lunge*, *push-up*), latihan daya tahan (seperti interval running, HIIT), latihan kecepatan dan reaksi (sprint pendek, ladder drill), dan latihan kelincahan (*zig-zag run*, *shuttle run*).
2. Latihan Teknik (*Technical Training*): Meliputi Kihon (pengulangan gerakan dasar), Kata pendukung Kumite (latihan ritme dan transisi), dan Kumite Drill (simulasi serangan/pertahanan).
3. Latihan Taktik (*Tactical Training*): Meliputi analisis lawan, strategi beregu (pembagian peran), dan Situational Sparring.
4. Latihan Mental dan Motivasi: Meliputi visualisasi keberhasilan, relaksasi, dan pengendalian emosi, serta motivasi harian dari pembina.
5. Latihan Pemulihan (*Recovery*): Meliputi stretching dinamis dan statis, Ice Bath & Massage, serta konsultasi gizi dan tidur cukup.

Program ini dibagi menjadi lima fase utama: Persiapan Umum (PU), Persiapan Khusus (PK), Pra-Kompetisi (PP), Kompetisi (K), dan Pemulihan/Transisi (T). Durasi setiap fase dapat disesuaikan berdasarkan total waktu yang tersedia hingga hari-H kompetisi.

Tabel 1 Struktur Periodisasi Program Latihan

Fase	Fokus Utama	Durasi	Intensitas & Volume
Persiapan Umum (PU)	Dasar fisik, daya tahan, dan teknik fundamental.	4-6 Bulan	Volume Tinggi, Intensitas Rendah-Sedang
Persiapan Khusus (PK)	Kekuatan spesifik, kecepatan, dan transisi teknik ke taktik.	3-4 Bulan	Volume Sedang-Tinggi, Intensitas Tinggi
Pra-Kompetisi (PP)	Taktik beregu, sparring simulasi, dan penurunan volume.	1-2 Bulan	Volume Menurun, Intensitas Maksimal
Kompetisi (K)	Puncak performa, penyesuaian mental, dan pemanasan.	1-2 Minggu	Volume Sangat Rendah, Intensitas Sangat Tinggi/Maksimal (Hanya saat tanding)
Pemulihan (Recovery)	Pemulihan fisik dan mental total.	2-4 Minggu	Volume & Intensitas Rendah (Transisi)

### Detail Program Latihan

1. Fase Persiapan Umum (PU)
  - a. Tujuan: Membangun fondasi fisik umum (*General Physical Preparedness - GPP*), meningkatkan daya tahan kardiovaskular, dan mengokohkan teknik dasar (Kihon).
  - b. Durasi: 4-6 Bulan.
  - c. Latihan Kunci:
    - 1). Fisik: Lari jarak jauh (30-60 menit), *Circuit Training* (kekuatan umum: *push-up*, *sit-up*, *squat*, *burpees*), latihan kelincahan (lari shuttle run, ladder drill).
    - 2). Teknik: Pengulangan Kihon (pukulan, tendangan, tangkisan) dalam jumlah tinggi (volume)
    - 3). Taktik/Tim: Belum fokus taktik beregu, lebih ke koordinasi gerak dasar.
    - d. Frekuensi: 5-6 kali/minggu.
2. Fase Persiapan Khusus (PK)
  - a. Tujuan: Mengubah kekuatan umum menjadi kekuatan spesifik kumite, meningkatkan kecepatan dan daya ledak (power), serta mulai memperkenalkan taktik individu dan tim.
  - b. Durasi: 3-4 Bulan.
  - c. Latihan Kunci:
    - 1). Fisik: Lari interval intensitas tinggi (misalnya, sprint 100m dengan istirahat pendek), Plyometrics (lompatan kotak, depth jump) untuk daya ledak, latihan beban spesifik (dengan fokus pada gerakan kumite: *Squat*, *Deadlift*).

- 2). Teknik: Kihon dilakukan dengan kecepatan dan daya ledak maksimal, transisi cepat dari bertahan ke menyerang.
- 3). Taktik/Tim: Sparring ringan (Jiyu Kumite) dengan fokus pada serangan balik cepat (Go no Sen) dan serangan mendahului (Sen no Sen), latihan footwork spesifik beregu. Frekuensi: 6 kali/minggu.
3. Fase Pra-Kompetisi (PP)
  - a. Tujuan: Mengembangkan taktik beregu yang solid, sinkronisasi antaranggota tim, simulasi pertandingan, dan mencapai peak performance dengan mengurangi volume latihan (tapering).
  - b. Durasi: 1-2 Bulan.
  - c. Latihan Kunci:
    - 1). Taktik Beregu: Latihan formasi tim, strategi pergantian atlet (*substitution*), penanganan situasi tertinggal/unggul skor, simulasi pertandingan beregu penuh (3-4 ronde sehari).
    - 2). Fisik: Volume dikurangi, tetapi intensitas dipertahankan sangat tinggi. Fokus pada kecepatan reaksi dan mempertahankan daya ledak.
    - 3). Mental: Latihan visualisasi, manajemen stres, dan membangun kepercayaan diri tim. Frekuensi: 5 kali/minggu (dengan pengurangan total waktu latihan).
4. Fase Kompetisi (K)
  - a. Tujuan: Mempertahankan kondisi puncak, fokus mental, dan siap tempur.
  - b. Durasi: 1-2 Minggu (hingga hari-H).
  - c. Latihan Kunci:
    - 1). Minggu Terakhir: Latihan ringan, pemanasan dan pendinginan aktif. Hanya pengulangan teknik kunci dan taktik terakhir (tidak ada latihan fisik berat).
    - 2). Hari-H: Fokus pada pemanasan spesifik (seperti yang akan dilakukan sebelum tanding), menjaga hidrasi dan nutrisi. Aktivitas fisik minimal.
    - 3). Mental: Fokus total, berpikir positif, dan strategi tanding.
  - d. Frekuensi: 3-4 kali/minggu (latihan sangat singkat dan ringan).
5. Fase Pemulihan/Transisi (T)
  - a. Tujuan: Mengembalikan tubuh ke kondisi normal setelah stres kompetisi, mencegah burnout, dan menyembuhkan cedera ringan.
  - b. Durasi: 2-4 Minggu setelah kompetisi.
  - c. Latihan Kunci:
    - 1). Minggu 1: Istirahat total atau aktivitas ringan (jalan kaki, berenang). TIDAK ADA KARATE.
    - 2). Minggu 2-4: Latihan ringan dan menyenangkan, seperti olahraga lain (sepak bola ringan, bersepeda), Peregangan intensif. Mulai kembali ke Kihon ringan sebagai pemanasan.
  - d. Frekuensi: 2-3 kali/minggu (hanya rekreasi).

Program ini membutuhkan komitmen tinggi dan konsistensi dari Prayoga dan seluruh anggota tim. Latihan fisik harus seimbang dengan latihan teknik, taktik, dan mental untuk mencapai kondisi puncak tepat saat POMNAS XIX.

### Program Harian

Program latihan harian dirancang untuk memaksimalkan setiap komponen latihan dalam seminggu, seperti dirangkum dalam tabel berikut:

Tabel 2 Program Harian

Hari	Fokus Latihan	Komponen Utama	Durasi
Senin	Fisik & Teknik	HIIT + Drill Kumite	90 menit
Selasa	Teknik & Taktik	Kihon + Simulasi Kumite Beregu	90 menit
Rabu	Recovery	Stretching, Relaksasi, Evaluasi	60 menit
Kamis	Fisik & Mental	Strength + Visualisasi Pertandingan	90 menit
Jumat	Sparring	Kumite Beregu & Situational Match	90 menit
Sabtu	Evaluasi & Taktik	Analisis Video, Diskusi Strategi	60 menit
Minggu	Istirahat Aktif	Jalan ringan / Yoga	-

### Program Jangka Pendek, Menengah, dan Panjang

Program juga dibagi berdasarkan kerangka waktu untuk *official* tim:

1. Jangka Pendek: Fokus pada penguatan teknik dasar, peningkatan kebugaran fisik, perbaikan aspek teknik, penyesuaian taktik, dan monitoring ketat untuk mencegah *overtraining*.
2. Jangka Menengah: Pengembangan taktik dan strategi tim beregu, peningkatan konsistensi fisik dan mental, simulasi pertandingan, serta penyesuaian program berdasarkan evaluasi berkala.
3. Jangka Panjang: Membangun fondasi kebugaran, kekuatan, kedewasaan mental atlet, meningkatkan kapasitas adaptasi, dan mempersiapkan atlet untuk kejuaraan nasional/internasional (SEA Games, Kejuaraan Asia).

### Evaluasi dan Monitoring Latihan

Evaluasi dan monitoring adalah tahapan krusial yang dilakukan secara rutin oleh Pembina dan tim *official* untuk menilai kesesuaian latihan dengan tujuan dan mengidentifikasi area perbaikan.

### Bentuk-Bentuk Evaluasi

Evaluasi dan monitoring dilakukan dengan pendekatan menyeluruh yang meliputi aspek fisik, teknis, taktis, mental, dan kesehatan:

1. Tes Kebugaran Fisik (Physical Fitness Test): Meliputi VO<sub>2</sub> Max Test untuk daya tahan kardiorespirasi, tes kekuatan otot (push-up, plank hold), tes kecepatan/reaksi, dan tes kelincahan (zig-zag run).
2. Analisis Teknik (Technical Performance Analysis): Perekaman video setiap sesi sparring untuk menganalisis kecepatan serangan, akurasi, efektivitas pertahanan, dan transisi
3. Monitoring Fisiologis dan Kelelahan: Pencatatan denyut nadi istirahat, penggunaan skala subjektif RPE, serta pemantauan kualitas tidur dan asupan gizi melalui jurnal harian.
4. Evaluasi Psikologis dan Mental: Wawancara dan diskusi mingguan untuk mengetahui tingkat motivasi

- dan fokus, evaluasi efektivitas latihan visualisasi, dan dukungan konseling olahraga jika diperlukan .
5. Evaluasi Taktik dan Strategi Beregu: Penilaian performa tim melalui simulasi pertandingan internal, menilai koordinasi, komunikasi, efektivitas strategi kolektif, dan penentuan komposisi tim (*leader, middle, finisher*).

### Feedback dan Penyesuaian Program

Hasil evaluasi dibahas secara kolektif setiap akhir minggu. Jika ditemukan kekurangan, program latihan akan dimodifikasi (intensitas, variasi, volume) agar lebih fleksibel dan responsif terhadap kondisi nyata di lapangan dan kebutuhan kompetisi.

### Pembahasan Hasil Prestasi

Proses evaluasi dan monitoring yang sistematis memungkinkan Prayoga Dwi Cahyono mencapai puncak performa saat POMNAS XIX. Keberhasilan meraih Juara 1 Kumite Beregu Putra pada POMNAS XIX Jawa Tengah 2025 merupakan puncak dari latihan yang konsisten dan terarah, sekaligus bukti efektivitas pendekatan ilmiah dalam pembinaan olahraga.

### Capaian Individual dan Kolektif

1. Aspek Individu: Prayoga menunjukkan perkembangan signifikan pada teknik dan taktik (akurasi serangan, *counter-attack*, kemampuan membaca strategi lawan), fisik (peningkatan daya tahan, kekuatan, kecepatan), dan mental (ketenangan, fokus, pengendalian diri) . Ia juga mampu menjaga keseimbangan akademik-atletik sebagai mahasiswa PJKR
2. Aspek Kolektif (Tim): Keberhasilan ini membuktikan efektivitas koordinasi dan strategi tim kumite beregu, di mana setiap anggota menjalankan perannya dengan baik sehingga tercipta kekompakan yang solid.

### Dampak dan Implikasi

Prestasi ini memiliki dampak positif pada berbagai pihak:

1. Institusional: Kemenangan di POMNAS menjadi bukti kualitas pembinaan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Unesa, memperkuat reputasi kampus dalam melahirkan atlet berprestasi.
2. Mahasiswa PJKR: Prestasi Prayoga menjadi teladan bahwa disiplin, manajemen waktu yang baik, dan motivasi tinggi dapat menghasilkan prestasi ganda di bidang akademik dan olahraga.
3. Atlet Karate Indonesia: Kemenangan ini memperlihatkan bahwa sistem latihan berbasis ilmu pengetahuan, didukung evaluasi rutin dan kerja tim yang solid, dapat melahirkan prestasi membanggakan di ajang nasional.
4. Masyarakat Umum: Menegaskan bahwa keberhasilan adalah hasil dari usaha panjang, semangat pantang menyerah, dan dukungan ekosistem yang tepat.

Capaian ini menjadi simbol keberhasilan pembinaan atlet mahasiswa di Indonesia dan pijakan awal untuk menggapai target yang lebih tinggi, baik di tingkat nasional maupun internasional.

Selain capaian prestasi yang diraih dalam bidang olahraga, peneliti memiliki cita-cita untuk menjadi Pegawai Negeri Sipil (PNS) sebagai bagian dari kontribusi nyata kepada masyarakat dan negara. Nilai-nilai konsistensi, disiplin, dan komitmen yang diperoleh selama menjalani proses latihan dan pendidikan dijadikan landasan penting dalam mempersiapkan diri memasuki

dunia kerja profesional. Pengalaman dalam mempertahankan komitmen latihan, mengelola tekanan kompetisi, serta menjalankan tanggung jawab akademik menjadi modal karakter yang relevan dengan tuntutan profesi sebagai aparatur negara. Dengan demikian, konsistensi dan komitmen yang telah dibangun selama ini diharapkan tidak hanya mendukung pencapaian prestasi olahraga, tetapi juga menjadi bekal utama dalam mewujudkan cita-cita menjadi PNS yang berintegritas, profesional, dan berdedikasi bagi pelayanan publik.

### PENUTUP

#### Simpulan

M

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, disimpulkan bahwa konsistensi latihan merupakan faktor utama yang menentukan keberhasilan tim kumite beregu putra PJKR Unesa meraih Juara 1 pada POMNAS XIX Jawa Tengah 2025. Konsistensi ini mencakup aspek latihan fisik, teknik, dan mental yang dijalankan secara disiplin dan terstruktur. Program latihan tersebut disusun berdasarkan periodisasi yang dibagi menjadi lima fase Persiapan Umum, Persiapan Khusus, Pra-Kompetisi, Kompetisi, dan Pemulihandengan fokus yang disesuaikan pada setiap tahap, mulai dari membangun fondasi fisik umum hingga mencapai peak performance di hari-H kompetisi. Keberhasilan tersebut tidak hanya didorong oleh komitmen individu atlet, tetapi juga diperkuat secara integral oleh manajemen tim dan dukungan institusional. Strategi pembinaan mencakup latihan fisik spesifik (seperti HIIT dan kekuatan), latihan teknik dan taktik kumite beregu, serta latihan mental (visualisasi dan pengendalian emosi). Selain itu, evaluasi dan monitoring yang sistematis dan rutin menjadi tahapan krusial untuk menilai kesesuaian program dan memberikan feedback kepada atlet, yang memungkinkan penyesuaian intensitas, variasi, dan volume latihan agar fleksibel dan responsif terhadap kebutuhan kompetisi. Dengan demikian, kemenangan ini merupakan bukti nyata efektivitas pendekatan ilmiah dan manajemen tim yang kuat dalam pembinaan atlet mahasiswa.

### Saran

Adapun saran yang diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah:

1. Saran untuk Pelatih dan Pembina: Perlu adanya pengembangan model latihan yang lebih baik secara berkelanjutan agar atlet dapat menjalani latihan dengan maksimal dan adaptif terhadap perkembangan lawan atau peraturan kompetisi baru.
2. Saran untuk Penelitian Selanjutnya: Diharapkan dapat mengembangkan berbagai jenis model latihan yang lebih spesifik dan berbasis ilmiah (*evidence-based training*) agar dapat bermanfaat bagi seluruh pihak yang terlibat dalam pembinaan olahraga.

### DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2022). Periodization: Training for sports performance (6th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2019). Metodologi Latihan Olahraga.
- Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming

- puzzle: Part I: Cardiopulmonary optimisation. *Sports Medicine*, 43(10), 921-943.
- Côté, J., & Erickson, K. (2015). A developmental model of sport participation. In J. Côté & L. Lidor (Eds.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 58-71). Oxford University Press.
- Depdiknas. (2003). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Fajar, A., & Budiarto, E. (2023). Analisis Kinerja Taktis dan Koordinasi Antar-Atlet dalam Pertandingan Kumite Beregu: Studi Kasus Tim PJKR. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(1), 15-28.
- Gould, D., Voelker, D. K., & Damarjian, N. (2018). The role of coaching in the development of athletic excellence. In J. R. Côté & B. C. G. H. W. R. H. Côté (Eds.), *The handbook of sport psychology* (4th ed., pp. 367-391). John Wiley & Sons.
- Green, M., & Houlihan, B. (2005). Elite sport development: Policy learning and political practice. Routledge.
- Hartono, B., & Susanto, R. (2023). Pengaruh Latihan Plyometrik dan Manajemen Recovery terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Karate Kumite. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Prestasi Indonesia*, 12(3), 45-60.
- Koropanovski, N., Doder, D., Tubić, T., Stanković, B., & Stanković, N. (2018). Anthropometric and motor characteristics of elite male and female karate athletes. *Physical Education and Sport*, 16(1), 17-26.
- Lamusu, Z., & Duhe, E. D. P. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif terhadap hasil Belajar Teknik Kata Karate Pada Mahasiswa. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 2(2), 125-139.
- MacInnis, M. J., & Gibala, M. J. (2017). Physiological adaptations to interval training and the implications for human health and performance. *The Journal of Physiology*, 595(9), 2915-2930.
- Platonov, V. N. (2018). The structure of training and long-term development in elite sport. Springer.
- Setyobroto, S. (2002). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Mutiara Sumber Widya.
- Singer, R. N. (1986). *Theories of Sport Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Sparkes, A. C., & Smith, B. (2014). Qualitative research methods in sport, exercise and health. *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise*, 3-18.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Wiryawan, P., & Sari, D. A. (2021). Penerapan Monitoring Beban Latihan dan Evaluasi Kinerja Atlet Berbasis Data untuk Optimalisasi Program Periodisasi. *Jurnal Kepelatihan Olahraga Indonesia*, 5(2), 112-125.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.
- Yulfadinata, A., & Hariyanto, A. (2022). Analysis of Kumite Competition Techniques in Karate Martial Arts at the 2022 Sea Games. *International Journal of Research Publications*, 103(1). <https://doi.org/10.47119/ijrp1001031620223383>
- Yulfadinata, A., Setijono, H., Muhammad, H. N., Ayubi, N., & Kusnanik, N. W. (2022). High intensity interval training method potentially increases muscle strength in karate athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(12), 3051-3055. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.12386>

