

UPJB Cup Championship to Train the Mentality of Karate Athletes in Jombang Regency

Kejuaraan Upjb Cup Untuk Melatih Mental Atlet Karate Kabupaten Jombang

Zakaria Wahyu Hidayat*¹, Aditya Harja Nenggar², Faisol Hamid³, Mohammad Zaim Zen⁴, Dwiana Mary Abdah⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas PGRI Jombang

E-mail: zakariahidayat11@gmail.com¹, adityanenggar77@gmail.com², faisoljombang786@gmail.com³, zaim.zen@stkipjb.ac.id⁴

Abstract

Karate-do is a powerful art, an unarmed self-defense that aims to overcome all forms of obstacles, which is achieved by developing personality through certain exercises. Preparing athletes to compete requires mental training that is carried out systematically and from an early age. This training aims to achieve maximum performance by involving four important elements, namely physical ability, technique, tactics, and mentality. These elements are interrelated and inseparable. However, mental readiness is often a determining factor, especially when athletes already have good physical, technical, and tactical conditions but experience mental decline during the match. Mental training is very important to build strong mental readiness, especially in facing the pressure of the match. Mental training techniques involve various psychological aspects designed to improve the mental quality of athletes. Three main mental training techniques receive special attention in preparing athletes to compete. Proper mental training is expected to help athletes achieve their best performance. A champion's mentality is not an innate skill but is developed through the influence of the surrounding environment and the athlete's personal determination. Therefore, effective mental training plays an important role in building strong mental readiness, so that athletes can compete as well as possible in the arena..

Keywords: Karate-do; Mental; UPJB CUP

Abstrak

Karate adalah seni bela diri tanpa senjata yang ampuh dan bertujuan untuk mengatasi segala bentuk rintangan, yang dicapai dengan mengembangkan kepribadian melalui latihan-latihan tertentu. Mempersiapkan atlet untuk bertanding membutuhkan latihan mental yang dilakukan secara sistematis dan sejak dini. Latihan ini bertujuan untuk mencapai performa maksimal dengan melibatkan empat unsur penting, yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mentalitas. Unsur-unsur tersebut saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Namun, kesiapan mental seringkali menjadi faktor penentu, terutama ketika atlet sudah memiliki kondisi fisik, teknik, dan taktik yang baik tetapi mengalami penurunan mental saat pertandingan. Latihan mental sangat penting untuk membangun kesiapan mental yang tangguh, terutama dalam menghadapi tekanan pertandingan. Teknik latihan mental melibatkan berbagai aspek psikologis yang dirancang untuk meningkatkan kualitas mental atlet. Tiga teknik utama latihan mental mendapat perhatian khusus dalam mempersiapkan atlet untuk bertanding. Latihan mental yang tepat diharapkan dapat membantu atlet mencapai performa terbaiknya. Mentalitas seorang juara bukanlah keterampilan bawaan melainkan dikembangkan melalui pengaruh lingkungan sekitar dan tekad pribadi atlet. Oleh karena itu, latihan mental yang efektif berperan penting dalam membangun kesiapan mental yang tangguh, sehingga para atlet dapat bersaing dengan sebaik-baiknya di arena pertandingan.

Kata kunci: Karate; Mental; UPJB CUP

1. PENDAHULUAN

Pola pelatihan olah raga prestasi yang baik harus dimulai dari usia dini, pembinaannya dapat Dilakukan dengan system berjenjang/ bertingkat/ berkesinambungan. Pola pencetakan atlit seperti ini yang diterapkan oleh INKANAS Jawa Timur dalam meningkatkan prestasi

olahraga “karate” di Jawa Timur yang kita cintai ini. Keberhasilannya program pelatihan yang dilakukan dapat dinilai / dievaluasi dengan kemajuan prestasi di tingkat itu sendiri, baik di tingkat daerah maupun di tingkat nasional, hal ini harus melibatkan semua unsur serta dilaksanakan secara simultan dan berkelanjutan dengan melibatkan sekolah mulai tingkat SD/MI, SMP/MTs. , SMA/SMK/MA sampai tingkat perguruan tinggi dan TNI/POLRI. Untuk mendapatkan atlet yang berprestasi, selain proses latihan rutin harus juga dievaluasi melalui kompetisi yang berkelanjutan agar prestasi selalu dimonitor secara terus menerus hingga tercapai prestasi yang handal dan tangguh. Mengingat semakin pesatnya perkembangan cabang olahraga karate saat ini, dan sudah berkembang sampai tingkat Sekolah-sekolah, maka Kami memandang perlu kegiatan ini salah satunya sebagai sarana pembelajaran dan peningkatan jam terbang baik bagi atlet dan peningkatan kegiatan bersama dalam lingkungan sekolah. Hal ini berkaitan dengan wawasan karate yang menuntut ilmu yang luas dan disiplin yang tinggi. Olahraga yang secara universal diakui sebagai bentuk aktivitas fisik terstruktur yang memberikan berbagai keuntungan signifikan bagi kesehatan, seringkali menjadi fokus utama dalam kegiatan pengabdian masyarakat di mana intervensi dapat dirancang untuk menargetkan baik aspek mekanika gerakan tubuh yang benar maupun eksplorasi manfaat fisiologis dan psikologis yang didapatkan darinya. Kegiatan pengabdian masyarakat, oleh karena itu, dapat diwujudkan secara efektif melalui format edukasi yang komprehensif, mencakup penyampaian materi teoritis yang mendalam kepada kelompok sasaran tentang pentingnya gaya hidup aktif, atau sebaliknya, dengan memimpin sesi praktik gerak tubuh secara langsung yang lebih berfokus pada pelatihan dan pelaksanaan disiplin atau cabang olahraga spesifik, di mana media praktik secara inheren jauh lebih penting dan relevan untuk memastikan pemahaman dan penguasaan teknik gerak.

Di Indonesia, karate ternyata memperoleh banyak penggemar. Ini terlihat dari munculnya berbagai macam organisasi karate dengan berbagai macam aliran yang dianut oleh pendirinya masing-masing. Banyaknya perguruan karate dengan berbagai macam aliran menyebabkan terjadi ketidakcocokan di antara para tokoh tersebut dan menimbulkan perpecahan di tubuh PORKI. Akhirnya setelah adanya kesepakatan, para tokoh tersebut akhirnya bersatu kembali dalam upaya mengembangkan karate di tanah air, dan pada tahun 1972 terbentuklah satu wadah organisasi karate baru yang bernama FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia). Sampai saat ini FORKI merupakan satu-satunya wadah olah raga karate yang menjadi anggota KONI. FORKI terdistribusi dari 25 perguruan dengan 8 aliran yang berwenang dan berkewajiban untuk mengelola serta meningkatkan prestasi karate di Indonesia. Perguruan perguruan karate tersebut adalah : AMURA, BKC (Bandung Karate Club), BLACK PANTHER, FUNAKOSHI, GABDIKA SHITORYU (Gabungan Beladiri Karate-Do Shitoryu), GOJUKAI, GOJURYU ASS, GOKASI (Goju Ryu Karate-Do Shinbukan Seluruh Indonesia), INKADO (Indonesia Karate-Do), INKAI (Institut Karate-Do Indonesia), KALA HITAM, KANDAGA PRANA, KEI SHIN KAN, KKNSI (Kesatuan karate-Do Naga Sakti Indonesia), KKI (Kushin Ryu Karate-Do Indonesia), KYOKUSHINKAI (Kyokushin Karate-Do Indonesia), LEMKARI (Lembaga Karate-Do Indonesia), MKC (Medan Karate Club) sekarang menjadi INKANAS, PERKAINDO, PORBIKAWA, PORDIBYA, SHINDOKA SHI ROI TE, TAKO INDONESIA, WADOKAI (Wadoryu Karate-Do Indonesia).

2. METODE

Pertandingan ini dapat dianggap sebagai suatu sarana yang berguna untuk meningkatkan pengetahuan, bertambahnya wawasan, keterampilan dan juga kemampuan yang baru pada suatu bidang. Kegiatan ini diikuti oleh 570 atlet atau peserta dari TK, SD / MI, SMP / MTs, SMA / MA dan Mahasiswa. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini menggunakan metode deskriptif analisis. Pengabdian yang bermaksud untuk membuat pencandraan (deskripsi) mengenai situasi- situasi atau kejadian-kejadian (Sumadi Suryabrata, 2014). Teknik yang digunakan adalah survei yaitu pengamatan / penyidikan yang kritis untuk mendapatkan keterangan yang terang dan baik terhadap suatu persoalan tertentu didalam suatu daerah tertentu (S. Margono, 2010). Hal yang di survei dalam pertandingan UPJB CUP 2025.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pertandingan dapat dianggap sebagai suatu sarana yang berguna untuk meningkatkan pengetahuan, bertambahnya wawasan, keterampilan dan juga kemampuan yang baru pada suatu bidang pekerjaan yang bermanfaat untuk masa yang akan datang (Setiawan dan Hidayat, 2015). pada kejuaraan ini dibagi menjadi beberapa tingkatan sesuai dengan jenjang pendidikan dari masing atlet atau peserta nomor yg dipertandingkan kata, kata beregu dan komite. Pertandingan UPJB CUP dilaksanakan pada tanggal 11 Mei 2025 dibuka oleh rektor Universitas PGRI Jombang sembari membuka tanda pertandingan dimulai. Pertandingan pertama diawali dengan kategori TK dalam kategori ini karateka yang bertanding antara umur 5 hingga 6 tahun, dimulai dari kata perorangan dan dilanjutkan kata beregu yang terakhir yaitu komite yang dimenangkan oleh AKS.



Gambar 1. Pertandingan Komite

Dipertandingan kedua dikategori SD dalam kategori ini karateka yang bertanding antara umur 7 hingga 12 tahun, dimulai dari kata perorangan dan dilanjutkan kata beregu yang terakhir yaitu komite yang dimenangkan oleh AKS.



Gambar 2. Pertandingan Kata Individu

Dipertandingan ketiga dikategori SMP dalam kategori ini karateka yang bertanding antara umur 13 hingga 15 tahun, dimulai dari kata perorangan dan dilanjutkan kata beregu yang terakhir yaitu komite yang dimenangkan oleh DJS.



Gambar 3. Pertandingan Kata Beregu

Dipertandingan ketiga dikategori SMA dalam kategori ini karateka yang bertanding antara umur 16 hingga 18 tahun, dimulai dari kata perorangan dan dilanjutkan kata beregu yang terakhir yaitu komite yang dimenangkan oleh SMA Impresa.



Gambar 4. Pertandingan Kataegori Umum / Mahasiswa

Di pertandingan terakhir dikategori umum / mahasiswa dalam kategori ini karateka yang bertanding antara umur 18 tahun keatas, dimulai dari kata perorangan dan komite yang dimenangkan oleh kelas 2024 B Prodi Penjas Universitas PGRI Jombang.

4. KESIMPULAN

Pertandingan UPJB CUP tahun 2025 tergolong sukses dengan bukti banyaknya peserta atlet yang ikut berpartisipasi di dalamnya sehingga harapannya dengan adanya pertandingan ini dapat turut berpartisipasi mengembangkan olah raga karate di Indonesia terutama di Jawa Timur khususnya di kabupaten Jombang. Juara Umum kategori TK dan SD diraih oleh AKS, Juara Umum kategori SMP diraih oleh DJS, Juara Umum SMA diraih oleh SMA Impresa, Juara Umum kategori Umum /Mahasiswa diraih oleh kelas 2024 B Mahasiswa UPJB.

DAFTAR PUSTAKA

Internasional PB FORKI, (1990). Sejarah dan Organisasi Karate, Jakarta
M. Nakayama, 1980. Best Karate Pemahaman 1, Tokyo : Kodansha
PB INKAI, (2000). Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah TanggaInkai, Jakarta.
Simbolon Bermanhot. (2014). Latihan dan Melatih Karateka. Yogyakarta: Griya Pustaka.
Sujoto J.B., (2002). Teknik Oyama Karate Seri Kihon. Jakarta: Elek Media Komputindo.
Yulivan Ivan, (2012). The Way Of KarateDo. Jakarta : Mudra