



Pengaruh Latihan Kata terhadap Peningkatan Konsentrasi dan Kelincahan Karateka

Irfan Yunus¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

[¹irfan.yunus@unm.ac.id](mailto:irfan.yunus@unm.ac.id)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kata terhadap peningkatan konsentrasi dan kelincahan karateka. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri atas 30 karateka anggota Biro Kegiatan Mahasiswa Fakultas (BKMF) Karate Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Program latihan kata diberikan selama delapan minggu dengan frekuensi latihan tiga kali setiap minggu. Instrumen penelitian berupa *Grid Concentration Exercise* untuk mengukur konsentrasi dan *Illinois Agility Test* untuk mengukur kelincahan. Data dianalisis menggunakan uji t berpasangan pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor konsentrasi dan kelincahan setelah diberikan perlakuan latihan kata. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $p < 0,05$. Dengan demikian, latihan kata efektif dalam meningkatkan konsentrasi dan kelincahan karateka.

Kata Kunci: kata, karate, karateka, kelincahan, konsentrasi.

PENDAHULUAN

Olahraga karate merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang berkembang pesat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Karate tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan fisik semata, tetapi juga menekankan pembentukan karakter, disiplin, pengendalian diri, kepercayaan diri, serta kemampuan konsentrasi yang tinggi. Filosofi karate menempatkan keseimbangan antara aspek fisik dan mental sebagai fondasi utama dalam pembentukan karateka yang berprestasi dan berkarakter. Menurut Funakoshi Gichin, karate merupakan sarana pembinaan diri yang bertujuan mengembangkan kepribadian melalui latihan yang berkesinambungan, sehingga aspek mental dan spiritual memiliki peran yang sama pentingnya dengan aspek teknik dan fisik (Funakoshi, 2013).

Dalam praktiknya, karate terdiri atas tiga komponen utama latihan, yaitu kihon (teknik dasar), kata (jurus), dan kumite (pertarungan). Ketiga komponen tersebut saling melengkapi dalam proses pembinaan karateka. Kihon berfungsi sebagai dasar penguasaan teknik, kumite sebagai aplikasi teknik dalam situasi pertarungan, sedangkan kata merupakan representasi sistematis dari teknik serangan dan pertahanan yang dilakukan secara berurutan sesuai pola gerakan tertentu. Menurut *World Karate Federation*, kata adalah demonstrasi teknik yang menggambarkan prinsip-prinsip dasar karate melalui kombinasi gerakan yang terstruktur, menuntut presisi, ritme, kekuatan, keseimbangan, dan ekspresi teknik yang sempurna (WKF, 2024).

Pelaksanaan kata membutuhkan kemampuan kognitif yang kompleks karena karateka harus mengingat urutan gerakan, arah perpindahan, tempo, timing, pernapasan, serta koordinasi seluruh anggota tubuh secara simultan. Selama melakukan kata, karateka dituntut mempertahankan fokus

perhatian dalam waktu tertentu untuk memastikan setiap gerakan dilakukan sesuai standar teknik yang telah ditetapkan. Kondisi ini menunjukkan bahwa latihan kata tidak hanya melibatkan aspek fisik, tetapi juga melibatkan proses neurokognitif yang berkaitan dengan perhatian (*attention*), memori kerja (*working memory*), dan konsentrasi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Diamond Adele (2013), aktivitas fisik yang melibatkan koordinasi gerakan kompleks dan pengendalian diri berpotensi meningkatkan fungsi eksekutif otak, termasuk kemampuan konsentrasi dan fokus perhatian.

Konsentrasi merupakan salah satu faktor psikologis yang menentukan keberhasilan performa karateka dalam berbagai cabang olahraga. Dalam konteks olahraga bela diri, kemampuan konsentrasi memungkinkan karateka untuk memusatkan perhatian pada tugas yang sedang dilakukan serta mengabaikan stimulus yang tidak relevan. Menurut Weinberg Robert S. dan Gould Daniel (2019), konsentrasi merupakan kemampuan individu untuk memfokuskan perhatian pada informasi yang relevan dengan tugas yang dihadapi dalam jangka waktu tertentu. Karateka yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi cenderung mampu mengambil keputusan lebih cepat, mengurangi kesalahan gerak, serta mempertahankan performa secara konsisten selama latihan maupun pertandingan.

Selain aspek konsentrasi, komponen kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam karate adalah kelincahan (*agility*). Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat serta tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam olahraga karate, karateka dituntut mampu melakukan perpindahan posisi, menghindari serangan lawan, serta melakukan serangan balik dalam waktu yang sangat singkat. Kemampuan tersebut memerlukan kombinasi antara kecepatan, koordinasi, keseimbangan, dan kontrol neuromuskular yang baik. Menurut Sheppard Jeremy M. dan Young Warren B. (2006), kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah gerakan tubuh secara cepat sebagai respons terhadap stimulus tertentu, yang menjadi salah satu komponen utama performa dalam cabang olahraga yang bersifat dinamis.

Latihan kata secara teoritis memiliki potensi untuk meningkatkan kelincahan karena melibatkan berbagai pola langkah (*footwork*), perubahan arah gerak, perpindahan posisi tubuh, serta koordinasi antara anggota tubuh bagian atas dan bawah. Gerakan-gerakan tersebut dilakukan secara berulang dalam berbagai tingkat kesulitan sehingga dapat meningkatkan kemampuan neuromuskular, keseimbangan dinamis, dan kontrol gerak. Penelitian yang dilakukan oleh Boguszewski Dariusz (2011) menunjukkan bahwa latihan karate berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan koordinasi, keseimbangan, dan kontrol postural. Hasil penelitian lain juga mengungkapkan bahwa latihan bela diri yang dilakukan secara terstruktur dapat meningkatkan performa fisik, termasuk kelincahan dan koordinasi gerak pada karateka muda (Chaabène et al., 2012).

Dalam perspektif ilmu keolahragaan modern, keterkaitan antara aspek kognitif dan fisik menjadi perhatian penting dalam proses pembinaan karateka. Kemampuan konsentrasi yang baik dapat mendukung efektivitas pelaksanaan gerakan, sedangkan kemampuan fisik seperti kelincahan berperan dalam meningkatkan efisiensi dan ketepatan teknik. Oleh karena itu, latihan yang mampu mengembangkan kedua aspek tersebut secara bersamaan memiliki nilai strategis dalam pembinaan prestasi olahraga karate. Kata sebagai bentuk latihan yang mengintegrasikan unsur teknik, koordinasi, konsentrasi, dan kontrol tubuh diduga memiliki kontribusi signifikan terhadap peningkatan kedua variabel tersebut.

Meskipun berbagai penelitian telah melaporkan manfaat latihan karate terhadap perkembangan fisik, motorik, dan psikologis karateka, kajian yang secara khusus menganalisis pengaruh latihan kata terhadap peningkatan konsentrasi dan kelincahan pada karateka masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada performa teknik, kebugaran jasmani, atau aspek psikologis secara umum tanpa mengkaji hubungan spesifik antara latihan kata dengan kemampuan konsentrasi dan kelincahan. Selain itu, karakteristik karateka sebagai kelompok usia dewasa awal memiliki kebutuhan pembinaan yang berbeda dibandingkan karateka usia sekolah maupun karateka elite sehingga memerlukan kajian yang lebih mendalam.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan penelitian yang komprehensif untuk menganalisis efektivitas latihan kata terhadap peningkatan konsentrasi dan kelincahan karateka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya terkait hubungan antara latihan teknik karate dan aspek kognitif maupun kondisi fisik. Selain itu, hasil penelitian juga diharapkan menjadi dasar ilmiah bagi pelatih, dosen, dan pembina olahraga dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kualitas performa karateka karate

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang memberikan perlakuan (*treatment*) kepada satu kelompok subjek penelitian yang diawali dengan pengukuran awal (*pretest*) dan diakhiri dengan pengukuran akhir (*posttest*).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari sampai Maret 2026 di Biro Kegiatan Mahasiswa Fakultas (BKMF) Karate Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada ketersediaan karateka yang aktif mengikuti latihan rutin dan memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karateka yang aktif mengikuti kegiatan Biro Kegiatan Mahasiswa Fakultas (BKMF) Karate Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar.

Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti.

Adapun kriteria sampel adalah:

1. Mahasiswa aktif BKMF Karate FIK UNM.
 2. Aktif mengikuti latihan karate minimal 6 bulan terakhir.
 3. Berusia 18–25 tahun.
 4. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian.
 5. Tidak mengalami cedera atau gangguan kesehatan selama penelitian berlangsung.
- Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 30 karateka yang memenuhi kriteria penelitian.

Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri atas variabel bebas (*Independent Variable*) yaitu latihan kata karate dan variabel terikat (*dependent variable*) yaitu konsentrasi dan kelincahan karateka.

Prosedur Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

a) Tahap Persiapan

1. Menyusun proposal penelitian.
2. Mengurus perizinan penelitian.
3. Menentukan sampel penelitian.
4. Menyiapkan instrumen penelitian.
5. Melakukan uji coba instrumen.

b) Tahap Pelaksanaan

1. Melaksanakan *pretest* konsentrasi.
2. Melaksanakan *pretest* kelincahan.
3. Memberikan perlakuan berupa latihan kata.

Program latihan kata dilaksanakan selama 8 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu dan durasi 60–90 menit setiap pertemuan. Adapun materi latihan meliputi:

1. Heian Shodan
2. Heian Nidan
3. Heian Sandan
4. Heian Yondan

5. Heian Godan

Latihan dilaksanakan secara bertahap mulai dari penguasaan teknik dasar, urutan gerakan, penghayatan (bunkai), hingga penyempurnaan performa kata.

Setelah program latihan selesai, dilakukan *posttest* konsentrasi dan *posttest* kelincahan.

c) Tahap Akhir

1. Mengolah data hasil penelitian.
2. Menganalisis data.
3. Menarik kesimpulan penelitian.
4. Menyusun laporan penelitian.

Instrumen Penelitian

Konsentrasi diukur menggunakan *Grid Concentration Test (GCT)*. *Grid Concentration Test* merupakan instrumen yang banyak digunakan dalam penelitian olahraga untuk mengukur kemampuan pemusatan perhatian dalam waktu tertentu. Skor diperoleh berdasarkan jumlah angka yang berhasil ditemukan secara berurutan dalam batas waktu yang telah ditentukan. Indikator yang diukur:

1. Fokus perhatian
2. Ketelitian
3. Kecepatan pemrosesan informasi

Kelincahan diukur menggunakan *Illinois Agility Test*. *Illinois Agility Test* digunakan untuk mengukur kemampuan karateka dalam mengubah arah gerakan secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Indikator yang diukur:

1. Kecepatan perubahan arah
2. Koordinasi gerak
3. Keseimbangan dinamis

Hasil pengukuran dicatat dalam satuan detik. Semakin rendah waktu yang diperoleh menunjukkan tingkat kelincahan yang semakin baik.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran. Pengumpulan Data Konsentrasi:

1. Subjek diberikan lembar *Grid Concentration Test*.
2. Subjek diminta menemukan angka secara berurutan.
3. Waktu pengerjaan disesuaikan dengan prosedur tes.
4. Skor dicatat sebagai nilai konsentrasi.

Pengumpulan Data Kelincahan:

1. Subjek melakukan *Illinois Agility Test* sesuai petunjuk.
2. Waktu tempuh dicatat menggunakan stopwatch digital.
3. Setiap peserta memperoleh dua kali kesempatan.
4. Nilai terbaik digunakan sebagai skor kelincahan.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi terbaru. Tahapan analisis meliputi analisis deskriptif untuk mengetahui Nilai rata-rata (*mean*), Simpangan baku (*standard deviation*), Nilai maksimum, dan Nilai minimum. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Apabila data berdistribusi normal, maka digunakan *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui perbedaan hasil *pretest* dan *posttest*. Hipotesis yang diuji adalah:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh latihan kata terhadap konsentrasi dan kelincahan karateka

H_1 : Terdapat pengaruh latihan kata terhadap konsentrasi dan kelincahan karateka

HASIL DAN PEMBAHASAN

a) Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan kata terhadap peningkatan konsentrasi dan kelincahan karateka. Program latihan dilaksanakan selama delapan minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Seluruh peserta penelitian mengikuti rangkaian kegiatan penelitian yang meliputi pengukuran awal (*pretest*), pemberian perlakuan berupa latihan kata, dan pengukuran akhir (*posttest*).

Data penelitian diperoleh melalui pengukuran tingkat konsentrasi menggunakan *Grid Concentration Test* (GCT) dan pengukuran kelincahan menggunakan *Illinois Agility Test* (IAT). Hasil penelitian selanjutnya dianalisis secara deskriptif dan inferensial untuk mengetahui efektivitas program latihan yang diberikann

Subjek penelitian berjumlah 30 karateka yang aktif mengikuti kegiatan latihan pada Biro Kegiatan Mahasiswa Fakultas (BKMF) Karate Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Berdasarkan karakteristik usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 18–22 tahun yang termasuk dalam kategori dewasa awal. Pada rentang usia tersebut kemampuan adaptasi fisik dan kognitif masih berkembang secara optimal sehingga sangat memungkinkan terjadinya peningkatan performa sebagai akibat dari program latihan yang diberikan.

Seluruh peserta memiliki pengalaman latihan karate minimal enam bulan sehingga telah memahami teknik dasar karate dan mampu mengikuti program latihan kata secara sistematis. Kondisi tersebut menjadi salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan pelaksanaan penelitian karena peserta telah memiliki dasar keterampilan yang relatif homogen.

1. Hasil Analisis Deskriptif Variabel Konsentrasi

Pengukuran konsentrasi dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan program latihan kata menggunakan *Grid Concentration Test*. Hasil analisis deskriptif disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Konsentrasi

Pengukuran	N	Mean	Standar Deviasi	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
<i>Pretest</i>	30	12.64	2.81	8	18
<i>Posttest</i>	30	17.92	2.56	13	22

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa nilai rata-rata konsentrasi sebelum perlakuan sebesar 12,64 dan meningkat menjadi 17,92 setelah perlakuan. Terjadi peningkatan rata-rata sebesar 5,28 poin atau sekitar 41,77% dari kondisi awal. Selain itu, nilai minimum dan maksimum juga mengalami peningkatan, yang menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta memperoleh manfaat dari program latihan yang diberikan.

Peningkatan skor konsentrasi tersebut mengindikasikan bahwa latihan kata mampu memberikan stimulus yang efektif terhadap kemampuan fokus dan perhatian karateka. Selama pelaksanaan kata, karateka dituntut untuk mempertahankan konsentrasi secara terus-menerus agar dapat melakukan setiap rangkaian gerakan sesuai pola yang telah ditentukan.

2. Hasil Analisis Deskriptif Variabel Kelincahan

Kelincahan diukur menggunakan *Illinois Agility Test* sebelum dan sesudah program latihan kata. Hasil analisis deskriptif ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Deskripsi Statistik Kelincahan

Pengukuran	N	Mean (Detik)	Standar Deviasi	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
<i>Pretest</i>	30	18.57	1.12	16.90	20.85
<i>Posttest</i>	30	16.84	0.98	15.30	18.70

Data menunjukkan bahwa waktu tempuh rata-rata peserta mengalami penurunan dari 18,57 detik menjadi 16,84 detik. Penurunan waktu tempuh sebesar 1,73 detik menunjukkan peningkatan kemampuan kelincahan setelah mengikuti program latihan kata.

Penurunan nilai standar deviasi dari 1,12 menjadi 0,98 menunjukkan bahwa kemampuan peserta setelah latihan menjadi lebih homogen. Artinya, sebagian besar peserta mengalami peningkatan kemampuan kelincahan yang relatif merata.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk* untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi analisis parametrik.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistik	Sig	Keterangan
Konsentrasi <i>Pretest</i>	0.958	0.178	Normal
Konsentrasi <i>Posttest</i>	0.971	0.124	Normal
Kelincahan <i>Pretest</i>	0.963	0.362	Normal
Kelincahan <i>Posttest</i>	0.977	0.200	Normal

Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga data berdistribusi normal. Dengan demikian analisis dapat dilanjutkan menggunakan *Paired Sample t-Test*.

4. Hasil Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample t-Test

Variabel	t	Sig (2-tailed)
Pretest-Posttest Konsentrasi	8.724	0.000
Pretest-Posttest Kelincahan	9.185	0.000

Hasil analisis *Paired Sample t-Test* pada variabel konsentrasi menunjukkan nilai t-hitung sebesar 8,742 dengan signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan kata memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi karateka

Hasil analisis *Paired Sample t-Test* pada variabel kelincahan menunjukkan nilai t-hitung sebesar 9,185 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan kata memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan karateka

b) Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa latihan kata secara signifikan meningkatkan tingkat konsentrasi karateka. Hasil tersebut terlihat dari adanya peningkatan skor rata-rata konsentrasi setelah mengikuti program latihan selama delapan minggu.

Secara teoritis, peningkatan tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik latihan kata yang menuntut keterlibatan fungsi kognitif secara intensif. Kata merupakan rangkaian gerakan yang telah tersusun secara sistematis dan harus dilakukan sesuai urutan tertentu. Dalam proses pelaksanaannya, karateka harus mengingat pola gerakan, arah perpindahan, tempo, ritme, fokus pandangan, serta teknik pernapasan yang benar. Aktivitas tersebut menyebabkan otak bekerja secara simultan dalam mengintegrasikan informasi sensorik, motorik, dan kognitif.

Menurut Diamond (2013), aktivitas fisik yang mengombinasikan koordinasi gerak kompleks dengan tuntutan perhatian yang tinggi mampu meningkatkan fungsi eksekutif otak. Fungsi eksekutif meliputi kemampuan memusatkan perhatian, memori kerja, pengendalian impuls, dan fleksibilitas kognitif. Karakteristik latihan kata sangat sesuai dengan konsep tersebut karena setiap gerakan harus dilakukan secara sadar dan terkontrol.

Peningkatan konsentrasi yang ditemukan dalam penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran motorik. Dalam teori ini dijelaskan bahwa pengulangan gerakan yang dilakukan secara terus-menerus akan memperkuat koneksi saraf yang berperan dalam proses pengendalian gerak. Semakin sering seorang karateka melakukan latihan yang membutuhkan fokus tinggi, maka semakin baik kemampuan sistem saraf dalam mempertahankan perhatian terhadap tugas yang sedang dilakukan.

Dari perspektif psikologi olahraga, konsentrasi merupakan faktor yang sangat menentukan keberhasilan karateka dalam pertandingan. Karateka yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi akan lebih mudah mengantisipasi gerakan lawan, memilih teknik yang tepat, serta meminimalkan kesalahan teknis selama bertanding. Oleh karena itu, peningkatan konsentrasi yang diperoleh melalui latihan kata menjadi modal penting dalam mendukung peningkatan performa karateka karate.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas bela diri mampu meningkatkan kemampuan perhatian dan kontrol diri. Latihan bela diri mengajarkan individu untuk memusatkan perhatian pada tugas yang sedang dilakukan dan mengabaikan gangguan yang berasal dari lingkungan sekitar. Kemampuan tersebut secara bertahap berkembang melalui latihan yang terstruktur dan berkesinambungan.

Selain itu, latihan kata juga memiliki unsur meditasi gerak (*moving meditation*) yang memungkinkan karateka mencapai kondisi fokus yang optimal. Ketika melakukan kata, karateka berusaha menyelaraskan antara gerakan tubuh, pola pernapasan, dan konsentrasi pikiran. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kesadaran penuh (*mindfulness*) yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa latihan kata memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincuhan karateka. Peningkatan ditunjukkan oleh menurunnya waktu tempuh *Illinois Agility Test* setelah peserta mengikuti program latihan.

Kelincuhan merupakan kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam olahraga karate, kelincuhan menjadi komponen yang sangat penting karena karateka harus mampu melakukan perpindahan posisi, menghindari serangan lawan, serta melakukan serangan balik dalam waktu yang sangat singkat.

Peningkatan kelincuhan yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dijelaskan oleh karakteristik gerakan kata yang melibatkan berbagai pola langkah, perubahan arah, rotasi tubuh, serta perpindahan posisi secara berulang. Aktivitas tersebut memberikan stimulus yang kuat terhadap sistem neuromuskular sehingga meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengontrol gerakan secara cepat dan tepat.

Menurut Sheppard dan Young (2006), kelincuhan merupakan kombinasi antara kecepatan, koordinasi, keseimbangan, kekuatan, dan kemampuan reaksi. Seluruh komponen tersebut terlibat secara langsung dalam pelaksanaan kata. Oleh karena itu, latihan kata secara tidak langsung berkontribusi terhadap peningkatan berbagai komponen yang mendukung kemampuan kelincuhan.

Selain itu, latihan kata juga melibatkan kontraksi otot secara eksplosif yang dilakukan secara berulang. Adaptasi fisiologis yang terjadi akibat latihan tersebut meliputi peningkatan koordinasi intramuskular dan intermuskular, peningkatan efisiensi sistem saraf, serta peningkatan kemampuan rekrutmen unit motorik. Adaptasi tersebut memungkinkan karateka menghasilkan gerakan yang lebih cepat dan efisien.

Temuan penelitian ini mendukung penelitian Chaabène et al. (2012) yang menyatakan bahwa latihan karate berpengaruh positif terhadap peningkatan performa fisik karateka, termasuk kelincuhan, keseimbangan, dan koordinasi. Semakin tinggi frekuensi dan kualitas latihan yang dilakukan, semakin besar pula peluang peningkatan kemampuan fisik karateka.

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah bahwa latihan kata tidak hanya memberikan dampak terhadap aspek fisik tetapi juga aspek kognitif. Peningkatan konsentrasi dan kelincuhan yang terjadi secara bersamaan menunjukkan bahwa latihan kata merupakan bentuk latihan multidimensional yang mengintegrasikan fungsi mental dan fungsi motorik.

Dalam perspektif ilmu keolahragaan modern, performa karateka merupakan hasil interaksi antara faktor fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Latihan yang mampu mengembangkan lebih dari satu aspek secara simultan akan memberikan keuntungan yang lebih besar dibandingkan latihan yang hanya berfokus pada satu komponen tertentu.

Kata merupakan salah satu bentuk latihan yang memenuhi karakteristik tersebut. Ketika karateka melakukan kata, mereka tidak hanya dituntut untuk bergerak dengan cepat dan tepat, tetapi juga harus

mempertahankan konsentrasi, mengontrol emosi, serta menjaga ritme gerakan. Oleh karena itu, latihan kata dapat dipandang sebagai sarana pengembangan performa karateka secara holistik.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan kata merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi dan kelincahan karateka. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi pelatih, dosen, dan pembina olahraga untuk menjadikan latihan kata sebagai salah satu komponen utama dalam program pembinaan karateka karate di lingkungan perguruan tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh latihan kata terhadap konsentrasi dan kelincahan karateka, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut.

Pertama, latihan kata memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi karateka. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor konsentrasi setelah peserta mengikuti program latihan kata selama delapan minggu. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan kata mampu mengembangkan kemampuan fokus, perhatian, dan pengendalian diri karateka melalui aktivitas yang menuntut penguasaan urutan gerakan, koordinasi tubuh, pengaturan pernapasan, serta pemusatan perhatian selama pelaksanaan kata

Kedua, latihan kata memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan karateka. Hasil pengukuran menggunakan *Illinois Agility Test* menunjukkan adanya penurunan waktu tempuh setelah pelaksanaan program latihan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan kata mampu meningkatkan kemampuan karateka dalam melakukan perubahan arah gerakan secara cepat, tepat, dan terkontrol tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.

Ketiga, latihan kata terbukti memberikan kontribusi positif terhadap aspek kognitif dan aspek fisik secara simultan. Latihan kata tidak hanya berfungsi sebagai sarana penguasaan teknik karate, tetapi juga menjadi media pengembangan fungsi konsentrasi, koordinasi gerak, keseimbangan, serta kemampuan neuromuskular. Dengan demikian, latihan kata dapat dikategorikan sebagai metode latihan yang bersifat holistik karena mengintegrasikan unsur teknik, fisik, dan psikologis dalam satu bentuk latihan yang terstruktur.

Keempat, hasil penelitian ini memperkuat teori-teori dalam bidang psikologi olahraga, pembelajaran motorik, dan ilmu kepelatihan olahraga yang menyatakan bahwa latihan yang melibatkan koordinasi gerak kompleks dan tuntutan perhatian yang tinggi dapat meningkatkan fungsi kognitif sekaligus kemampuan fisik karateka. Oleh karena itu, latihan kata dapat direkomendasikan sebagai salah satu komponen utama dalam program pembinaan karateka untuk meningkatkan kualitas performa secara menyeluruh.

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan kepada pelatih karate untuk meningkatkan intensitas dan kualitas latihan kata sebagai bagian integral dari program latihan. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta mengkaji pengaruh latihan kata terhadap variabel lain seperti keseimbangan, kecepatan reaksi, motivasi berprestasi, dan performa pertandingan sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai manfaat latihan kata dalam olahraga karate.

DAFTAR PUSTAKA

- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64(1), 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Chaabène, H., Hachana, Y., Franchini, E., Mkaouer, B., & Chamari, K. (2012). Physical and physiological profile of elite karate athletes. *Sports Medicine*, 42(10), 829–843. <https://doi.org/10.2165/11633050-000000000-00000>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.

- Funakoshi, G. (2013). *Karate-do: My way of life*. Kodansha International.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults (8th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Magill, R. A., & Anderson, D. (2021). *Motor learning and control: Concepts and applications (12th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Maksum, A. (2020). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Unesa University Press.
- Miller, M. G., Herniman, J. J., Ricard, M. D., Cheatham, C. C., & Michael, T. J. (2006). The effects of a 6-week plyometric training program on agility. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(3), 459–465.
- Nasution, A. H. (2018). *Psikologi olahraga*. PT RajaGrafindo Persada.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932. <https://doi.org/10.1080/02640410500457109>
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (3rd ed.)*. Alfabeta.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.)*. Human Kinetics.
- World Karate Federation. (2024). *World Karate Federation competition rules*. World Karate Federation.
- Young, W. B., Dawson, B., & Henry, G. J. (2015). Agility and change-of-direction speed are independent skills: Implications for training for agility in invasion sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(1), 159–169. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.1.159>
- Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2020). *Science and practice of strength training (3rd ed.)*. Human Kinetics.