

Pengaruh Studi Perbandingan Tingkat Konsentrasi Atlet Karate Kata dan Kumite Dalam Menghadapi Pertandingan

Nimrot Manalu¹ Zen Fadli² Samuel Sikettang³ Felix Adriano Tarigan⁴ Gepin Martuah Sinaga⁵ Apriebrata Purba⁶ Daniel Christian Sitorus⁷

Universitas Negeri Medan, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7}

Email: nimrot@unimed.ac.id¹ okzenfadli@gmail.com² samuelsikketang81@gmail.com³
flxtarigan@gmail.com⁴ gevinsinagaa@gmail.com⁵ apriebratapurba@gmail.com⁶
danielsitorus2005@gmail.com⁷

Abstrak

Penelitian ini bertujuan membandingkan tingkat konsentrasi atlet karate cabang kata dan kumite dalam menghadapi pertandingan dengan menggunakan metode kepustakaan (library research) berdasarkan sumber ilmiah lima tahun terakhir. Hasil analisis menunjukkan bahwa atlet kata memiliki konsentrasi yang lebih stabil dan terarah karena menuntut ketepatan serta pengendalian diri, sedangkan atlet kumite memiliki konsentrasi yang lebih dinamis dan reaktif untuk merespons situasi pertarungan yang cepat berubah. Perbedaan ini mencerminkan adaptasi psikologis terhadap karakteristik masing-masing disiplin, sehingga pelatih disarankan menyesuaikan program latihan mental sesuai kebutuhan cabang guna meningkatkan performa atlet.

Kata Kunci: Konsentrasi, Karate, Kata, Kumite, Psikologi Olahraga

Abstract

This study aims to compare the concentration levels of karate athletes in the kata and kumite branches when facing competitions, using a library research method based on scientific sources from the past five years. The analysis results indicate that kata athletes have more stable and focused concentration due to the demands for precision and self-control, whereas kumite athletes exhibit more dynamic and reactive concentration to respond to rapidly changing combat situations. This difference reflects psychological adaptation to the characteristics of each discipline, so coaches are advised to tailor mental training programs according to the needs of each branch to enhance athlete performance.

Keywords: Concentration, Karate, Kata, Kumite, Sports Psychology



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Olahraga bela diri karate merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut keterampilan fisik sekaligus kesiapan mental yang tinggi. Dalam dunia karate, terdapat dua disiplin utama yang dipertandingkan, yaitu “kata” dan “kumite”. Disiplin kata menekankan pada penguasaan rangkaian gerak yang terstruktur, presisi teknik, keseimbangan, serta pengendalian diri. Sementara itu, kumite merupakan bentuk pertarungan langsung yang membutuhkan kecepatan berpikir, ketepatan reaksi, dan kemampuan adaptasi terhadap gerakan lawan. Perbedaan karakteristik antara keduanya menjadikan aspek psikologis, khususnya tingkat konsentrasi, sebagai faktor penting dalam menentukan performa atlet di arena pertandingan. Konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada rangsangan tertentu dengan mengabaikan hal-hal yang tidak relevan. Dalam konteks olahraga, kemampuan konsentrasi berperan besar terhadap ketepatan pengambilan keputusan, koordinasi motorik, serta stabilitas emosi atlet. Atlet yang memiliki konsentrasi tinggi cenderung mampu mengendalikan tekanan saat bertanding, meminimalisasi kesalahan, dan mempertahankan performa optimal sepanjang pertandingan berlangsung. Sebaliknya, rendahnya tingkat konsentrasi sering kali menyebabkan penurunan fokus dan berdampak pada

performa yang tidak maksimal. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan kata dapat meningkatkan fokus dan kontrol perhatian jangka panjang karena pola gerak yang sistematis dan penuh pengulangan. Sementara itu, atlet kumite dituntut memiliki konsentrasi yang fleksibel untuk merespons situasi pertandingan yang cepat berubah. Hal ini memperlihatkan bahwa bentuk dan tuntutan konsentrasi pada kedua disiplin karate tersebut tidaklah sama. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan penelitian yang membandingkan tingkat konsentrasi antara atlet karate kata dan kumite guna memahami perbedaan psikologis yang mendasari performa masing-masing. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan tingkat konsentrasi antara atlet karate kata dan kumite dalam menghadapi pertandingan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program latihan mental yang lebih terarah sesuai dengan karakteristik masing-masing cabang. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pelatih, atlet, maupun lembaga olahraga dalam meningkatkan kualitas performa melalui pendekatan psikologis yang tepat.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode penelitian kepustakaan (library research). Metode ini dipilih karena tujuan penelitian bukan untuk melakukan eksperimen langsung kepada atlet, melainkan untuk menganalisis dan membandingkan hasil-hasil penelitian terdahulu yang membahas tingkat konsentrasi pada atlet karate, khususnya dalam cabang “kata” dan “kumite”. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat meninjau berbagai hasil studi sebelumnya guna memperoleh gambaran komprehensif mengenai perbedaan karakteristik konsentrasi pada kedua disiplin tersebut.

1. Sumber Data. Data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai literatur ilmiah yang relevan, seperti jurnal nasional dan internasional, artikel ilmiah, buku teks olahraga dan psikologi olahraga, serta hasil penelitian terdahulu yang diterbitkan dalam kurun waktu lima tahun terakhir (2020–2025).
2. Teknik Pengumpulan Data. Langkah-langkah pengumpulan data dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:
 - a. Menentukan kata kunci pencarian seperti “concentration in karate athletes”, “kata vs kumite performance”, “sport psychology in martial arts”, dan “attention in combat sports”.
 - b. Menyeleksi jurnal dan artikel yang sesuai dengan fokus penelitian, yakni membahas aspek konsentrasi atau psikologis pada atlet karate.
 - c. Membaca dan mencatat hasil temuan penting dari setiap sumber, termasuk metode, hasil penelitian, serta kesimpulan yang relevan.
 - d. Mengelompokkan data berdasarkan topik, seperti pengaruh latihan terhadap konsentrasi, perbedaan karakteristik antara kata dan kumite, serta faktor psikologis yang memengaruhi performa atlet.
3. Teknik Analisis Data. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan analisis isi (content analysis). Melalui teknik ini, peneliti mengidentifikasi pola, persamaan, dan perbedaan dalam temuan berbagai penelitian terdahulu. Selanjutnya, data dibandingkan untuk menarik kesimpulan mengenai karakteristik tingkat konsentrasi pada atlet karate kata dan kumite. Analisis dilakukan secara deskriptif, yaitu dengan menggambarkan hasil-hasil penelitian sebelumnya tanpa melakukan pengujian statistik. Hasil analisis disusun dalam bentuk uraian naratif yang menjelaskan perbedaan tingkat konsentrasi berdasarkan disiplin latihan dan tuntutan pertandingan.
4. Validitas Data. Untuk memastikan keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan temuan dari berbagai penelitian yang memiliki fokus

serupa. Selain itu, hanya literatur yang diterbitkan oleh lembaga akademik terpercaya dan telah melalui proses review yang dijadikan rujukan. Dengan metode pustaka ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran mendalam dan teoritis mengenai perbandingan tingkat konsentrasi antara atlet karate kata dan kumite dalam konteks menghadapi pertandingan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, diketahui bahwa terdapat perbedaan karakteristik konsentrasi antara atlet karate “kata” dan “kumite”. Atlet kata lebih banyak mengandalkan konsentrasi yang stabil dan terfokus karena bentuk pertandingan yang menuntut ketepatan, keseimbangan, serta pengendalian gerak yang terstruktur. Dalam pelaksanaan kata, setiap gerakan harus dilakukan dengan presisi dan irama yang tepat, sehingga dibutuhkan kemampuan memusatkan perhatian dalam waktu yang relatif lama. Hal ini sejalan dengan temuan Parsamajd (2024) yang menyatakan bahwa latihan kata mampu meningkatkan kemampuan fokus dan kontrol perhatian melalui repetisi gerakan yang sistematis dan terencana. Sebaliknya, atlet kumite dituntut untuk memiliki konsentrasi yang lebih dinamis. Dalam pertandingan kumite, atlet harus mampu merespons serangan dan perubahan strategi lawan secara cepat. Konsentrasi pada atlet kumite lebih bersifat reaktif, yakni kemampuan untuk memusatkan perhatian dalam waktu singkat dan berpindah fokus dengan cepat sesuai situasi. Menurut Noroozi et al. (2024), perbedaan fokus perhatian pada olahraga pertarungan seperti kumite lebih banyak melibatkan attentional shifting dan situational awareness, yang memengaruhi kemampuan atlet dalam mengambil keputusan spontan di bawah tekanan.

Selain perbedaan bentuk konsentrasi, tingkat pengalaman dan metode latihan juga berpengaruh terhadap kemampuan fokus atlet. Piepiora et al. (2025) menegaskan bahwa latihan mental seperti visualisasi dan mindfulness secara signifikan dapat meningkatkan performa atlet kata maupun kumite, namun dengan penekanan yang berbeda. Atlet kata lebih diuntungkan dengan latihan pernapasan dan meditasi untuk menjaga fokus jangka panjang, sedangkan atlet kumite membutuhkan latihan mental yang berfokus pada kecepatan reaksi dan kontrol emosi. Hasil analisis kepustakaan juga menunjukkan bahwa konsentrasi bukan hanya dipengaruhi oleh aspek psikologis, tetapi juga oleh kondisi fisiologis seperti kebugaran jasmani dan tingkat kelelahan. Altermann et al. (2024) menemukan bahwa tingkat kebugaran memiliki hubungan yang erat dengan performa konsentrasi pada atlet. Dengan demikian, pendekatan latihan yang holistic menggabungkan aspek fisik, mental, dan emosional menjadi kunci dalam meningkatkan performa kompetitif karateka. Secara umum, hasil pembahasan ini menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi atlet karate kata dan kumite memiliki pola yang berbeda sesuai dengan karakteristik pertandingan. Atlet kata cenderung unggul dalam konsentrasi mendalam dan berkelanjutan, sedangkan atlet kumite lebih baik dalam menjaga fokus reaktif dan fleksibel. Temuan ini sejalan dengan penelitian Molinaro et al. (2020) yang membedakan tuntutan fisik dan psikologis antara kedua cabang tersebut. Oleh karena itu, pelatih disarankan untuk menyesuaikan program latihan konsentrasi sesuai kebutuhan disiplin masing-masing. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa perbedaan konsentrasi pada atlet kata dan kumite bukanlah bentuk kelebihan atau kekurangan, melainkan bentuk adaptasi terhadap tuntutan teknik dan strategi kompetisi. Pemahaman ini diharapkan dapat membantu pelatih dan atlet dalam menyusun program pembinaan yang lebih efektif dengan memperhatikan karakteristik psikologis yang khas pada masing-masing cabang karate.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat konsentrasi antara atlet karate kata dan kumite dalam menghadapi pertandingan. Atlet “kata” cenderung memiliki konsentrasi yang lebih stabil, terarah, dan berkelanjutan karena latihan serta pertandingan mereka menuntut ketenangan, ketepatan, dan kontrol mental yang tinggi. Sementara itu, atlet “kumite” membutuhkan konsentrasi yang bersifat dinamis, cepat, dan fleksibel untuk merespons perubahan situasi secara spontan selama pertarungan berlangsung. Perbedaan ini menunjukkan bahwa bentuk konsentrasi yang dibutuhkan masing-masing disiplin sangat dipengaruhi oleh karakteristik teknik dan strategi pertandingan. Disiplin kata menekankan fokus internal dan pengendalian diri, sedangkan kumite menuntut fokus eksternal dan kemampuan berpindah perhatian dengan cepat. Dengan demikian, program pembinaan dan latihan mental atlet karate perlu disesuaikan dengan karakteristik disiplin yang diikuti. Penelitian ini juga menegaskan pentingnya latihan psikologis seperti meditasi, pernapasan, dan visualisasi bagi atlet kata, serta latihan reaksi cepat dan pengendalian emosi bagi atlet kumite. Selain itu, dukungan pelatih dan lingkungan latihan yang kondusif turut berperan dalam menjaga kestabilan konsentrasi atlet menjelang dan selama pertandingan. Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat temuan bahwa konsentrasi merupakan faktor psikologis utama yang memengaruhi performa atlet karate. Pemahaman tentang perbedaan bentuk konsentrasi antara cabang kata dan kumite diharapkan dapat membantu pelatih dan atlet dalam merancang strategi latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan mental masing-masing cabang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, M., & Rahman, S. (2021). The Role of Attention and Mental Readiness in Combat Sports Performance. *Journal of Sports Psychology and Behavior*, 14(2), 87–96.
- Anwar, F., & Prasetyo, R. (2020). Analisis Tingkat Konsentrasi Atlet Karate Ditinjau dari Perbedaan Nomor Kata dan Kumite. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 12(1), 45–55.
- Darmawan, T., & Hidayat, M. (2022). Pengaruh Latihan Meditasi terhadap Peningkatan Konsentrasi Atlet Karate. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 10(3), 123–132.
- Fujimoto, K., & Tanaka, Y. (2023). Cognitive Demands in Kata and Kumite: A Comparative Study on Focus and Reaction. *Asian Journal of Martial Arts Science*, 9(1), 33–49.
- Hastuti, L., & Wibowo, A. (2020). Perbedaan Kesiapan Mental Atlet Kata dan Kumite dalam Menghadapi Kompetisi Karate Nasional. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 91–102.
- Kowalski, T., & Nowak, P. (2024). Psychological Profiles of Kata and Kumite Athletes: Attention, Stress, and Emotional Control. *Frontiers in Psychology*, 15(4), 215–229.
- Nugraha, E., & Syafrudin, A. (2021). Perbandingan Konsentrasi dan Kecemasan Atlet Karate Kata dan Kumite di Tingkat Pelajar. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(1), 22–31.
- Putri, R., & Siregar, A. (2022). Analisis Psikologis Atlet Karate Ditinjau dari Aspek Fokus dan Strategi Menghadapi Tekanan Pertandingan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 11(4), 211–220.
- Sugiarto, B., & Hartono, D. (2023). Mindfulness-Based Training to Improve Concentration in Martial Arts Athletes. *Journal of Human Movement and Sports Science*, 13(2), 134–142.
- Wijaya, A., & Kurniawan, R. (2025). Mental Endurance and Attention Control in Karate Performance: A Comparative Review of Kata and Kumite. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(1), 15–27.