

Ignatius Joshua Kandou, Peraih Medali Perunggu Karate Asian Games Hangzhou 2023

Bagus Yudha Dwi Maulana¹, Mochamad Ridwan²

^{1,2} Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: bagus.20151@mhs.unesa.ac.id¹, mochamadridwan@unesa.ac.id²

Abstrak

Ignatius Joshua Kandou seorang karateka asal Jawa Timur yang mampu meraih prestasi di tingkat Asia Tenggara dan Asia. Keberhasilannya dalam meraih prestasi tersebut tidak lepas dari usahanya dalam tiap pemusatan latihan yang dijalani. Berawal dari menjadi juara di tingkat daerah dan nasional, Joshua akhirnya mendapatkan kesempatan untuk masuk dalam pemusatan latihan nasional, dan akhirnya diberikan kesempatan membela nama Indonesia dalam ajang SEA Games dan Asian Games. Selanjutnya, Joshua mendapatkan medali dalam tiap kesempatannya mengikuti SEA Games dan Asian Games.

Kata kunci: *Athlet, Karate, Ignatius Joshua Kandou*

Abstract

Ignatius Joshua Kandou is a karateka from East Java who has achieved achievements at the Southeast Asian and Asian levels. His success in achieving this achievement cannot be separated from his efforts in every training camp he undertakes. Starting from becoming a champion at regional and national levels, Joshua finally got the opportunity to enter the national training camp, and was finally given the opportunity to defend Indonesia's name in the SEA Games and Asian Games. Furthermore, Joshua won medals in every opportunity he took part in the SEA Games and Asian Games.

Keywords: *Athlete, Karate, Ignatius Joshua Kandou*

PENDAHULUAN

Kualitas suatu negara sering kali dinilai berdasarkan kualitas pendidikannya. *The quality of a country depends on the education taken by the community in life* (M. Ridwan, 2018). Namun, saat ini kualitas olahraga suatu negara juga menjadi tolak ukur dalam sebuah perkumpulan negara, terutama dalam sebuah kompetisi olahraga. Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia secara terencana dan terstruktur yang mana didalamnya terdapat gerakan tubuh yang dilakukan dengan maksud menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, meningkatkan kebugaran jasmani. Selain beberapa tujuan tersebut, olahraga juga dijadikan sebagai upaya pencapaian prestasi. Perkembangan olahraga di Indonesia berlangsung secara pesat. Tolak ukurnya yaitu semakin banyaknya kelompok masyarakat serta instansi-intansi pemerintah melakukan pembinaan

olahraga prestasi, yang mana dalam prosesnya dapat memunculkan atlet- atlet muda yang mampu berprestasi, baik pada ditingkat Nasional maupun Internasional (Sari, 2020).

Secara umum olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilaksanakan secara profesional dan berhasil mencapai tingkat prestasi yang setinggi- tingginya dalam industri olahraga baik pada tingkat daerah, nasional, hingga internasional. Olahraga merupakan rangkaian aktivitas fisik yang terstruktur dan dilaksanakan dengan peraturan dari induk organisasi resmi sebagai pedomannya (M. Ridwan, 2019). Olahraga prestasi membutuhkan kompetensi tingkat fisik yang tinggi dan harus terampil dalam satu bidang yang ditekuni. Untuk mencapai prestasi, atlet harus terus berlatih dan disiplin dalam melaksanakan program latihan yang diberikan pelatih. Untuk mencapai prestasi yang ingin dicapai, juga harus ada dukungan dari pihak- pihak kepentingan dalam pengembangan olahraga prestasi (Saputra, 2017).

Salah satu jenis olahraga yang memiliki banyak peminat yaitu olahraga bela diri. Olahraga bela diri memiliki banyak manfaat, tidak hanya sekedar membuat tubuh menjadi sehat, tetapi juga dapat digunakan oleh orang yang menekuninya sebagai pertahanan diri bila ada orang lain yang berniat jahat. Beraneka ragam olahraga bela diri yang ada di Indonesia, baik yang asli dari Indonesia, seperti pencak silat dan tarung bebas, maupun berasal dari luar Indonesia seperti taekwondo, karate, judo, kempo, wushu, dan banyak lagi.

Karate adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. Karate terdiri dari atas dua kanji, yang pertama adalah 'Kara' yang berarti 'kosong' dan yang kedua, 'te' yang berarti 'tangan' sehingga jika dua kanji tersebut disatukan maka artinya "tangan kosong" (Asnaldi, 2015). Selanjutnya Ziaee menjelaskan, *Karate means "empty hands" and in term is a fight without using weapons against an opponent* (Ziaee et al., 2015). Organisasi yang mewadahi Karate di seluruh dunia adalah *World. Kartedo Federation (WKF)*. Karate sendiri masuk ke Indonesia pada tahun 1963 yang dibawa oleh para mahasiswa Indonesia yang baru pulang dari studi di Jepang. Para mahasiswa ini kemudian membentuk perkumpulan karate yang bernama Persatuan Olahraga Karate Do Indonesia (PORKI). Kini nama PORKI diganti menjadi FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia). Cabang Olahraga karate mempertandingkan dua nomor yaitu "Kata" dan Kumite". Nomor Kata adalah nomor yang mempertandingkan pendemonstrasian kemampuan jurus secara perorang ataupun beregu dalam menguasai ilmu beladiri karate tradisional dengan harmonisasi gerak yang mencerminkan kekuatan, kecepatan dan keindahan. Sedangkan, nomor Kumite adalah nomor yang mempertandingkan kemampuan seseorang dalam pertarungan satu lawan satu.

Karate sebagai salah satu cabang olahraga prestasi di Indonesia, merupakan cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat. Hampir di seluruh daerah di Indonesia terdapat atlet-atlet karate berbakat. Jawa Timur merupakan salah satu provinsi yang banyak mencetak atlet berprestasi. Karate juga merupakan cabang olahraga (cabor) andalan bagi Jawa Timur dalam meraih medali dalam berbagai pertandingan atau kejuaraan tingkat nasional, seperti Pekan Olahraga Nasional (PON). Sebagai daerah penghasil atlet berprestasi, Jawa timur memiliki karateka yang telah memenangi kejuaraan Tingkat nasional dan internasional, salah satunya yaitu Ignatius Joshua Kandou, yang biasa disapa Joshua.

Adapun penelitian ini yang memuat biografi tentang Ignatius Joshua Kandou karena ia telah menjadi inspirasi karateka, khususnya di wilayah Jawa Timur. Prestasinya yang gemilang telah menjadi bukti bahwa keberhasilan itu nyata, dan untuk meraih prestasi tersebut diperlukan

perjuangan yang luar biasa. Joshua memulai karirnya sebagai atlet karate pada tahun 2010. Pada saat itu ia baru saja mengenal karate, karena sebelumnya Joshua menekuni cabang olahraga yang lain yaitu sepak bola.

Pada saat menekuni sepak bola, Joshua mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan rekan se- timnya. Kesulitan tersebut berawal dari perasaan yang kurang puas oleh Joshua terhadap rekan timnya karena ia merasa bahwa dia memiliki keinginan untuk berhasil yang tinggi sementara teman-temannya tidak sefrekuensi dengannya. Sepak bola sebagai cabang olahraga yang mengutamakan kerja sama tim dalam mewujudkan keberhasilan, nyatanya tidak dapat berjalan dengan baik bagi Joshua. Akhirnya, di tahun 2010 Joshua memilih untuk berpindah cabang olahraga Karate dan ternyata dapat menjuarai Pekan Olahraga dan Seni (PORSANI) di Malang, pada nomor 45kg Putra Pemula dan mendapat juara 1.

Kepindahan Joshua dari sepak bola ke karate bukan sebuah kebetulan. Sosok ayah Joshua, Johan Immanuel Kandou, merupakan orang yang memberikan masukan kepada Joshua untuk berpindah ke karate. Sang ayah melihat bahwa putranya lebih cocok menekuni olahraga individu/perorangan daripada tim/kelompok. Selain itu, ayah Joshua juga merupakan pelatih karate sehingga proses berlatih dan belajar Joshua dalam mengenal karate tidak terlalu susah berkat dukungan sang Ayah.

Sejak memenangi pertandingan pertamanya, Joshua semakin terpacu untuk menjadi karateka yang lebih baik lagi. Terbukti prestasi karate Joshua semakin bertambah dan bejenjang, dari yang awalnya hanya tingkat daerah menjadi tingkat nasional. Tidak puas menjuarai kejuaraan Tingkat nasional, Joshua pun kemudian bermimpi menjuarai kejuaraan tingkat Internasional. Dirinya mengaku bahwa mempunyai keinginan untuk bisa keliling keluar negeri. Menurutnya, melalui karate lah ia mampu mewujudkan cita-cita itu sembari menjadi sorang karateka yang berprestasi. Pada perjalanan karir Joshua di karate, akhirnya ia dapat mewujudkan keinginannya ke luar negeri melalui keikutsertaanya dalam ajang Asian Games 2023 di Hangzhou, China. Tidak hanya itu, Joshua berhasil merebut medali perunggu dalam kejuaraan tersebut.

Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui kendala yang dialami oleh narasumber dalam persiapan menjalani pertandingan Asian Games 2023. Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan motivasi bagi atlet karate pada generasi berikutnya untuk dapat meraih prestasi yang diinginkan. Adapun permasalahan yang dibahas dalam artikel ini adalah “Bagaimana persiapan yang dijalani Ignatius Joshua Kandou dalam menghadapi kejuaraan tingkat Internasional ?”

METODE

Penelitian kualitatif adalah salah satu metode penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang kenyataan melalui proses berfikir induktif (Adlini, 2022). Berdasarkan metode kualitatif peneliti melaksanakan penelitian lapangan dengan cara pengamatan, dokumentasi dan wawancara. Selanjutnya peneliti memuat hasil penelitian tersebut dalam bentuk biografi. Biografi adalah kehidupan para tokoh atau orang yang terkenal dan memiliki prestasi (Artawan, 2017). Didalam biografi tersebut akan dimuat perjalanan Joshua dalam meraih prestasinya sejak masih kecil hingga dewasa sekarang. Subyek penelitian adalah Ignatius Joshua Kandou, salah satu atlet cabang olahraga karate yang mewakili Indonesia dalam ajang Asian Games 2023 yang digelar di Hangzhou, China. Teknik analisis data yang digunakan yaitu

member checking, yang mana berarti hasil data wawancara dikonfrontasikan kembali dengan partisipan untuk membaca, mengoreksi, atau memperkuat hasil data yang dibuat oleh peneliti (Adlini, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ignatius Joshua Kandou, seorang Karateka kelahiran Sidoarjo, 28 September 1998 telah berkarir ditingkat daerah, nasional, maupun internasional merupakan atlet yang telah memiliki segudang prestasi. Joshua merupakan karateka yang bermain di nomor kumite. Joshua mengawali karirnya sebagai atlet karate sejak tahun 2010. Joshua mengawali karirnya dengan bergabung pada salah satu klub yaitu Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Porong.



Gambar 1 Joshua berlatih di klubnya

Di klub tersebut Joshua mulai belajar karate dengan disupport oleh ayahnya yang sekaligus merupakan pelatih karate. Kesuksesan orangtua dalam menjalankan perannya dapat mempengaruhi kesuksesan masa depan anaknya. Ketika latihan maupun bertanding, perhatian serta keterlibatan orangtua menjadi sangat penting untuk anak (Hidayat et al., 2023). Pada usianya yang masih 12 tahun tersebut ia telah menjuarai kejuaraan tingkat kabupaten yaitu PORSENI dan bermain pada nomor kumite putra kelompok pemula kelas 45kg.

Karir Joshua terus berlanjut dan akhirnya ia menjadi juara di Tingkat nasional untuk pertama kalinya yaitu pada Kejurnas Piala Maesa Tahun 2013 di Surabaya. Pada saat itu Joshua meraih Juara 1 di nomor Kumite perorangan kelompok umur Cadet kelas 57Kg. Setelah meraih juara pertamanya di Tingkat nasional, Joshua semakin giat berlatih. Terbukti pada tahun 2015, ia dipanggil untuk mengikuti pemusatan latihan/TC (*training center*) nasional atau biasa disebut pelatnas untuk persiapan mengikuti Kejuaraan World Karate Federation (WKF) yang merupakan kejuaraan karate tingkat internasional. Namun, sayangnya Joshua tidak mendapatkan juara pada pertandingan tersebut. Selanjutnya, Joshua dipanggil kembali ke pelatnas untuk persiapan menghadapi Kejuaraan Asian Karate Federation (AKF). Namun, Joshua kembali gagal meraih juara pada pertandingan tersebut.

Kegagalan pada dua pertandingan tersebut membuat Joshua sempat mengalami kehilangan semangat. Ia bahkan sempat tidak berlatih selama 3 (tiga) bulan akibat mengalami stress karena gagal meraih juara pada pertandingan tersebut. Kegagalan yang melanda Joshua sempat mengganggu konsentrasinya dalam berusaha mewujudkan keinginannya menjadi atlet yang berprestasi. Beruntung ayah Joshua, yaitu Johan Immanuel Kandou, tetap mendukung putranya

untuk kembali berlatih dan fokus terhadap tujuan awalnya menjadi seorang juara. Tidak hanya mendapatkan dukungan dari sang Ayah, Joshua juga mengingat kembali alasannya mengapa ia ingin berprestasi di olahraga karate.

Pada tahun 2011, kakak dari Joshua yaitu Jonathan Kandou yang merupakan seorang Karateka mengikuti pertandingan di Samarinda, Kalimantan Timur. Pada saat itu Jonathan mewakili Jawa Timur dalam pertandingan tersebut. Keberangkatan Tim Karate Jawa Timur saat itu ditempuh menggunakan pesawat terbang. Pada saat itulah Joshua memiliki keinginan untuk mengikuti jejak kakaknya yang berkiprah mewakili Jawa Timur dan bisa berangkat pertandingan menggunakan pesawat terbang. Keinginan Joshua untuk merasakan naik pesawat terbang bukanlah tanpa alasan. Joshua menganggap bahwa naik pesawat terbang merupakan hal yang mewah, sehingga ia penasaran untuk bisa merasakannya juga. Rasa penasaran itu semakin besar ketika ia beranjak dewasa dan mulai merintis karirnya sebagai Karateka yang professional. Maka dari itu, pada saat mengalami masa yang sulit dalam karirnya sebagai Karateka, Joshua mengingat kembali alasannya mengapa ingin berprestasi lebih tinggi yaitu karena ingin bepergian naik pesawat terbang.

Saat sedang dalam mengalami masa sulit, Joshua yang sempat tidak berlatih selama 3 (tiga) bulan harus membangun kembali performanya untuk dapat berada di kondisi yang baik. Dalam olahraga karate diperlukan tingkat kondisi fisik yang sangat baik. Selain teknik, taktik, dan mental, kondisi fisik menjadi hal yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi atlet (Indrajaya, 2017). Seluruh komponen tersebut harus Joshua dapatkan Kembali sebelum menghadapi kejuaraan yang akan diikuti.

Pada tahun 2019 merupakan saat dimana Joshua mulai mendapatkan jati dirinya kembali sebagai seorang Karateka. Pada tahun tersebut Joshua menjuarai Pra PON, yang mana merupakan proses seleksi bagi para atlet yang akan mengikuti PON. Pada pertandingan Pra PON tersebut Joshua meraih Juara 1 (satu) pada nomor kumite kelas -75kg. Juara adalah suatu kebanggaan tersendiri bagi atlet secara individu ataupun tim di tingkat lokal, regional, nasional bahkan internasional (M. Ridwan 2021).



Gambar 2 Podium Pra PON 2019 Kumite Perorngan -75Kg

Berdasarkan hasil tersebut Joshua berhak atas kesempatan untuk bertanding pada PON Tahun 2021 di Papua. Tidak hanya itu, atas hasil tersebut Joshua dipanggil kembali pelatnas pada tahun 2020. Masuknya Joshua ke pelatnas pada tahun 2020 merupakan titik baliknya untuk dapat meraih prestasi di tingkat internasional. Awal mulanya Joshua berhasil menjadi juara 1 nomor kumite kelas -75kg pada PON Papua yang diselenggarakan pada tahun 2021. Setelah itu, ia kembali ke pelatnas dan mempersiapkan diri untuk menghadapi SEA Games 2022 di Vietnam.



Gambar 3 Joshua di Pelatnas

Joshua mengakui bahwa selama di pelatnas mengalami kemajuan dari segi teknik maupun fisik. Penerapan periodisasi latihan juga membawa atlet ke arah yang lebih fokus sesuai dengan target kejuaraan yang dihadapi. Selain itu, program latihan yang berbasis *sport science* menjadikan potensi dan performa atlet dapat mencapai puncaknya sesuai yang diinginkan. Karakteristik karate yang mana merupakan cabang olahraga dengan sistem anaerobik dengan durasi yang cepat serta dengan intensitas tinggi (Nugraheni, 2017).

Tidak hanya itu, sarana dan prasarana yang terdapat pada pemusatan latihan pada tingkat nasional juga menentukan keberhasilan suatu tim dalam mencapai target tertentu. Dalam pembinaan dan pengembangan olahraga sarana prasarana adalah proses perencanaan, pelaksanaan, pemantuan, pengadaan, pengelolaan, pengkoordinasian, dan evaluasi penyelenggaraan sarana olahraga sehari-hari (Mohd. Winario, Ayu Pani, 2023). Program latihan pelatnas yang terukur dan terarah memang mempengaruhi keberhasilan atlet dalam menghadapi kejuaraan yang ditargetkan. Adanya pelatih teknik dan fisik yang terpisah menjadikan tim lebih fokus dalam menunjang performa atlet. Selama proses latihan, pelatih memiliki peran sentral dalam sebuah tim. Peran pelatih tersebut antara lain, menentukan target sebuah tim hingga menentukan alur latihan untuk dapat mencapai target tersebut (M. Ridwan, 2020).

Pada susunan tim pelatih tentu terdapat sosok yang menjadi koordinator atau pelatih kepala. Sosok tersebut akan menentukan style seperti apa yang akan berjalan dalam tim tersebut. *The coach's leadership style is an important factor in a training activity. Implementing the coach's leadership style could create a fun and meaningful training for the athletes* (M. Ridwan, 2023). Peranan pelatih sangat penting antara lain menanamkan kedisiplinan latihan, menciptakan respon dan kerjasama yang positif antara pelatih dan atlet, menumbuhkan rasa percaya diri sebagai atlet,

menanamkan rasa tanggung jawab, dan berperan sebagai penambah mental, serta membina atlet untuk meningkatkan prestasinya (Ulafatul, 2023). Pada dasarnya seorang pelatih merupakan sosok yang memiliki keterampilan dan menguasai ilmu yang telah dipelajari. Pelatih memiliki kewajiban yang mendasar, yaitu menyampaikan ilmu yang telah ia kuasai, tujuannya yaitu dapat mempengaruhi keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasinya. Keberadaan pelatih sendiri tidak terlepas dari keberadaan atletnya. Pada diri setiap atlet terdapat individu yang memiliki keunikan tersendiri dan berbeda dengan atlet lainnya. Setiap atlet memiliki bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri serta latar belakang kehidupan yang membedakan atlet satu dengan atlet lainnya (Prakoso, 2022).

Komponen fisik sebagai dasar melaksanakan program latihan teknik. Dalam pengelolaan fisik seorang atlet, peningkatan dan pemeliharaan kondisi fisik atlet merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, yang mana dapat disimpulkan bahwa, dalam upaya meningkatkan kondisi fisik seorang atlet, maka wajib untuk melibatkan seluruh komponen-komponen fisik tanpa terkecuali (Irwansyah, 2022). Pada cabang karate

tentu memiliki karakteristik fisik yang khas. Terdapat beberapa jenis kemampuan fisik yang dibutuhkan oleh seorang karateka. *Maximal speed and explosive power are key elements of karate performance* (Güler & Ramazanoglu, 2018).

Kedua komponen tersebut, yaitu kecepatan dan daya ledak merupakan fisik dasar dalam cabang karate. Jika telah memiliki kedua komponen tersebut, maka penjabaran yang lebih luas terkait komponen fisik yang diperlukan bagi seorang karateka menurut Arazi, yaitu *Athletes competing in martial arts are highly mesomorphic due to the importance of strength, power, speed and agility in such sport disciplines* (Arazi & Izadi, 2017). Program latihan pelatnas yang terukur dan terarah, akhirnya mengantarkan Joshua berhasil meraih medali perak dalam SEA Games 2022 di Vietnam. Ia meraih medali perak pada nomor kumite perorangan kelas -75kg. Itu merupakan medali pertama bagi Joshua di ajang SEA Games.



Gambar 4 Joshua pada SEA Games 2022

Pada tahun 2023 kembali diselenggarakan SEA Games di Kamboja. Joshua yang masih berada di pelatnas memiliki tanggung jawab untuk tetap konsisten terhadap performanya agar dapat kembali siap menghadapi pertandingan SEA Games 2023. Pada SEA Games 2023 Joshua mengikuti 2 (nomor) sekaligus, yaitu kumite perorangan kelas -75kg dan nomor kumite beregu. Dalam gelaran SEA Games 2023, Joshua berhasil meraih 2 (dua) medali perunggu untuk Indonesia pada masing-masing nomor yang diikuti.

Kesuksesan Joshua pada SEA Games 2022 dan 2023 membuatnya dipercaya kembali masuk ke pelatnas. Kali ini ia dipersiapkan untuk mengikuti Asian Games 2023 di Hangzhou. Namun terdapat kisah menarik dibalikterpanggilnya Joshua dalam skuat Asian Games 2023 cabang Karate. Joshua menjelaskan bahwa sebenarnya telah ditentukan kuota atlet bagi cabang karate yaitu sebanyak 6 (enam) orang. Awalnya, dirinya tidak termasuk dalam skuat tersebut. Namun ketika mendekati gelaran Asian Games 2023, tiba-tiba terjadi penambahan kuota sebanyak 2 (dua) orang, dan Joshua termasuk didalamnya. Ia masuk dalam skuat Asian Games saat 4 bulan pertandingan diselenggarakan.

Dipercaya kembali Joshua untuk masuk dalam skuat pelatnas Asian Games 2023 tentu tidak disiasikan olehnya. Pada momen tersebut Joshua menjelaskan bahwa pada saat itu terjadi pergantian susunan pelatih.. Pergantian pelatih tersebut menurut Joshua cukup mendadak karena mengingat gelaran Asian Games 2023 yang sudah tidak lama lagi. Hal itu sempat membuatnya khawatir. Kekhawatiran yang dirasakan adalah tentang kedekatan serta kesamaan visi para atlet dengan pelatih dengan waktu pertandingan yang tidak lama lagi harus mereka hadapi. Namun, kekhawatiran yang dirasakan Joshua terbantahkan dengan apa yang dilakukan tim pelatih. Menurutnya, tim pelatih justru melakukan terobosan yang menarik. Joshua menjelaskan bahwa terjadikomunikasi yang baik antara tim pelatih yang baru dengan para atlet.

Tim pelatih menerapkan komunikasi dua arah, artinya komunikasi tidak hanya dari pelatih ke atlet melainkan juga dari atlet ke pelatih. Pelatih juga mendengarkan bagaimana keluhan serta kesulitan yang dirasakan atlet selama masa latihan. Itu lah yang menjadikan suasana latihan menjadi lebih baik serta mendorong atlet untuk lebih percaya diri lagi dalam menggali potensinya. Pada dasarnya, rasa percaya diri seorang atlet merupakan timbulnya kepercayaan melalui pemikirannya sendiri terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam proses latihan maupun pertandingan yang mana didalamnya terdapat target prestasi atau tujuan tertentu yang telah ia inginkan dan ketahui sebelumnya. Rasa percaya diri seorang atlet yang tinggi dapat mempengaruhi keberhasilan atlet tersebut dalam mengontrol dirinya, sebaliknya apabila seorang atlet mempunyai kepercayaan diri yang rendah akan mudah mengalami kecemasan sehingga dapat menimbulkan tidak munculnya potensi sesungguhnya dari atlet tersebut (Firmansyah et al., 2018).

Asian Games 2023 akhirnya telah dimulai. Joshua turun pada nomor kumite perorangan kelas -75kg. Ia menganggap bahwa Asian Games merupakan pembuktian yang nyata, mengingat bahwa itu merupakan pertandingan multievent se-Asia yang bergengsi. Namun, pertandingan tersebut tidak berlangsung mulus begitu saja bagi Joshua. Joshua mendapat cedera paha kiri saat menghadapi atlet Yordania, Hasan Masarweh di babak perempat final. Cedera sendiri merupakan kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligament, persendian, maupun tulang akibat aktifitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan (Safitri, 2021). Lebih lanjut, Dusana (Augustovicova, 2019) menjelaskan "*An injury was defined as any physical complaint for which an athlete sought assistance from tournament medical personnel...*". Dari pengertian tersebut menunjukkan bahwa Joshua harus mendapatkan penanganan medis oleh tim medis di pertandingan tersebut. Namun, hal yang membuat Joshua menjadi dilema adalah jika ia sampai dilarang untuk melanjutkan pertandingan sehingga tidak dapat memperebutkan medali perunggu yang seharusnya ia dapatkan.

Joshua merasakan sakit yang luar biasa, selain itu pergerakannya juga menjadi sangat terbatas. Alhasil, paha kiri Joshua harus ditapping dengan rapat untuk mencegah cideranya semakin memburuk dan sedikit menurunkan rasa sakitnya. Titik cidera yang diberi tapping dapat menurunkan resiko otot tersebut kembali kambuh rasa sakit otot tersebut. Seperti diketahui, kekuatan otot merupakan komponen kondisi fisik seseorang yang diciptakan oleh otot atau sekelompok otot yang digunakan tubuh serta melawan tahanan atau beban dalam aktifitas tertentu serta melindungi tubuh dari cidera (Saputra & Manurung, 2020).

Pada olahraga beladiri, komponen yang dibutuhkan tidak hanya kondisi fisik yang tinggi, melainkan juga kondisi mental yang baik juga perlu diperhatikan. Oleh karena itu, psikologi olahraga salah satu bagian penting guna tercapainya *high performance* atlet (Artawan, 2017). Pada momen persiapan sebelum melakukan pertandingan untuk memperebutkan medali perunggu, Joshua tidak dapat melakukan pemanasan dengan leluasa akibat cidera yang dialaminya. Akhirnya ia hanya mampu berdiam diri dan merenung. Joshua menjelaskan bahwa pada saat tersebut ia berusaha meyakinkan dirinya sendiri untuk dapat bertanding sekali lagi memperebutkan medali perunggu. Disinilah faktor psikologi dan mental akan menentukan keberhasilan bagi Joshua. Pasalnya dalam kondisi sedang menjalani pertandingan atau kejuaraan, faktor psikologis atlet harus sangat diperhatikan, karena dapat mempengaruhi keberhasilan dan kemenangan atlet dalam mencapai target pada pertandingan atau kejuaraan tersebut. Pada momen tersebut, faktor kesiapan mental seorang atlet memiliki sumbangsih sebesar 80% dalam menentukan keberhasilan atlet tersebut mencapai targetnya. Berdasarkan Analisa tersebut, maka ketangguhan mental yang baik harus dipunyai oleh atlet bela diri dala mencapai targetnya (Jannah, 2021). Lebih lanjut, *Karateka's mental features are not constant and may change depending on his/her development and acquired experience* (Piepiora et al., 2022). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengalaman bertanding Joshua akan menentukan kesiapan mentalnya dalam menghadapi lawannya nanti.

Pada akhirnya, dengan tantangan yang begitu luar biasa bagi Joshua untuk melawan rasa sakit akibat cideranya, ia mampu menang pada perebutan medali perunggu. Alhasil, ia meraih perunggu pada Asian Games 2023 dan menjadi satu-satunya karateka yang mampu menyumbangkan medali untuk Indonesia di Asian Games 2023.



Gambar 5 Podium Asian Games 2023 Kumite Perorangan -75Kg

SIMPULAN

Karate sebagai olahraga bela diri memerlukan kondisi fisik dan teknik yang matang untuk meraih hasil yang maksimal. Ignatius Joshua Kandou, seorang karateka asal Jawa Timur merupakan salah satu contoh atlet karate berprestasi. Ia pernah menjadi juara pada ajang bergengsi seperti PON, SEA Games dan Asian Games. Seluruh keberhasilannya ia raih dengan perjuangan yang tanpa henti. Sempat putus asa dalam karirnya, Joshua akhirnya dapat kembali mencapai performa terbaiknya berkat program latihan yang terukur dan terarah yang ia terima, sehingga ia dapat menggali potensinya lebih jauh lagi serta menampilkan permainan terbaiknya dalam pertandingan yang bergengsi sekalipun

DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, M. N. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *EDUSMASPUL: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980.
- Al Ardha, M. A., Yang, C. B., Ridwan, M., Darmawan, G., Hartoto, S., Kuntjoro, B. F. T., Kartiko, D. C., & Sumartiningsih, S. (2019). Analisis Biomekanika pada Stroke Nomor 100 Meter Gaya Dada terhadap Swimming Velocity. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(2), 38–44. <https://doi.org/10.15294/miki.v9i2.21772>
- Arazi, H., & Izadi, M. (2017). Physical and physiological profile of Iranian world-class karate athletes. *Biomedical Human Kinetics*, 9(1), 115–123. <https://doi.org/10.1515/bhk-2017-0017>
- Artawan, G. (2017). Pengaruh Pendekatan Konstruktivisme Terhadap Aktivitas Dan Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Teks Biografi. *Jurnal Edukasi Fisik Dan Olahraga*, 1(4), 217–235.
- Asnaldi, A. (2015). Analisis Kondisi Fisik Dalam Cabang Olahraga Karate. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan Dan Pendidikan Jasmani*, 24(29), 13–28. <http://repository.unp.ac.id/16173/1/SPORT-29.pdf>
- Augustovicova, D. (2019). Time-Loss Injuries in Karate A Prospective Cohort Study of 4 Consecutive. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 7(8), 1–6. <https://doi.org/10.1177/2325967119865866>
- Firmansyah, I., Rahayu, N. I., & Sultoni, K. (2018). Korelasi Antara Kepercayaan Diri dengan Keberhasilan Tendangan Penalti dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(02), 1–5. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i2.10144>
- Güler, M., & Ramazanoglu, N. (2018). Evaluation of physiological performance parameters of elite karate-kumite athletes by the simulated karate performance test. *Universal Journal of Educational Research*, 6(10), 2238–2243. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.061022>
- Hartoto, S., Ridwan, M., Andrijanto, D., Roepajadi, J., Sidik, M. A., Monterrosa-Quintero, A., Alexe, D. I., Tohanean, D. I., & Setiawan, E. (2023). The coach leadership style: How it impacts on the sports commitment and playing skills of student tennis athletes?, *Physical Education Theory and Methodology*, 23(4), 543–551. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.4.08>

- Hidayat, T., Mahardhika, N. A., Kalimantan Timur, M., Muhammadiyah, U., & Timur, K. (2023). Peran Orang Tua Dalam Mendukung Prestasi Olahraga Atlet Karate Lebah Bukit Wira Samarinda. *Journal Olahraga ReKat (Rekreasi Masyarakat)*, 2(1), 58–65.
- Indrajaya, M. I. (2017). Tingkat Kondisi Fisik Cabang Olahraga Karate Kota Surabaya (Studi Atlet Putri Karate Puslatcab Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(01), 1–15.
- Irwansyah, R. (2022). Analisis Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatnas Karate Indonesia Pada Sea Games 2022. *Sport Science & Education Journal*, 4(2), 14–21.
- Jannah, K. N. M. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 08(03), 36–45.
- Mohd. Winario, Ayu Pani, D. M. (2023). Pengaruh Sarana Prasarana Dan Motivasi Terhadap Prestasi Olahraga Pada Atlet Komite Olahraga Nasional Indonesia(Koni) Provinsi Riau. 2(1), 102–116.
- Nugraheni, H. D. (2017). Perbedaan nilai vo 2 max antara atlet cabang olahraga permainan dan bela diri. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 622–631.
- Piepiora, P., Bagińska, J., Jaśkowska, K., & Witkowski, K. (2022). Mental Training In The Opinion Of The Polish National Karate Kyokushin Team. *Archives of Budo*, 18(September), 103–109.
- Prakoso, H. N. (2022). Hubungan Komunikasi Interpersonal Pelatih Terhadap Perkembangan Prestasi Atlet Karate Di Artikel Penelitian, *Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Jember*, 1–19.
- Ridwan, M., Darmawan, G., & Mukti, F. A. (2018). Effect 1 Vs. 1 as Continous Game Against Learning Outcomes Dribbling and Controlling in Football. *The 4th International Seminar on Public Health Education 12(ISPHE)*, 120–123. <https://doi.org/10.2991/isphe-18.2018.27>
- Ridwan, M., & Indriarsa, N. (2021). Kecemasan atlet futsal putri pada liga mahasiswa nasional. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.12886>
- Ridwan, M., & Prakoso, B. B. (2020). Persepsi Orangtua Terhadap Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 151–162. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.940>
- Safitri, D. A., Khusniya, I., & Dai, M. (2021). Pengetahuan Dan Penanganan Cidera Berat Pada Atlet Karate. *Seminar Nasional Sosial, Ekonomi, Pendidikan, Penelitian, Pengabdian, dan Kesehatan*, 1(2), 97–105.
- Saputra, A. (2017). Manajemen Pembinaan Olahraga Prestasi Koni Kabupaten Tuban. *Jurnal Manajemen*, 01(01), 1–17.
- Saputra, A., & Manurung, B. (2020). Giakusuki Pada Karate: Analisis Peran Kekuatan Otot Lengan dan Otot Bahu, *Indonesian Sport Innovation Review*, 01(01), 32–46.
- Sari, P. S. (2020). Motivasi Berlatih Atlet Karate Selama Pandemi Covid-19 Motivasi Berlatih Atlet Karate Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 17–31.
- Ulafatul, S. (2023). *Manajemen pembinaan prestasi klub bolavoli mitra utama kabupaten kediri*. 2, 652–661.
- Ziaee, V., Shobbar, M., Lotfian, S., & Ahmadinejad, M. (2015). *Sport Injuries of Karate During Training : An Epidemiologic Study in Iran*. 6(2), 10–12. <https://doi.org/10.5812/asjism.26832>