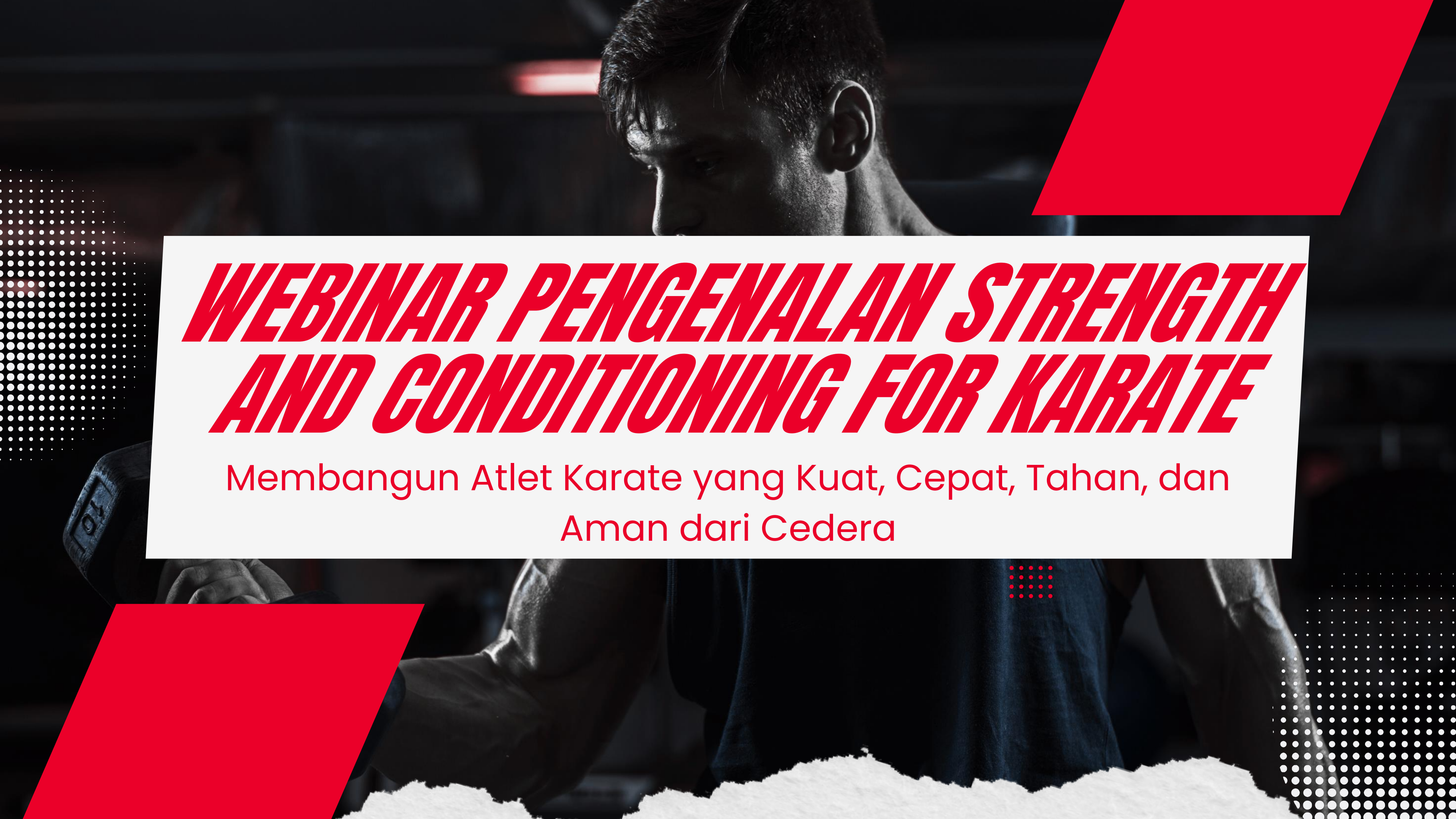


A black and white photograph of a male karate athlete in a gym, lifting a dumbbell. The athlete is shirtless, showing his muscular physique. The background is dark with some blurred lights. The image is framed by a white rectangular area containing text, with red geometric shapes (triangles) in the corners. There are also white dotted patterns on the left and right sides.

WEBINAR PENGENALAN STRENGTH AND CONDITIONING FOR KARATE

Membangun Atlet Karate yang Kuat, Cepat, Tahan, dan
Aman dari Cedera

Apa itu Strength & Conditioning?

Strength & Conditioning (S&C) adalah: pendekatan latihan berbasis ilmu olahraga yang bertujuan meningkatkan performa fisik, membangun kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan sambil mencegah cedera, baik untuk atlet profesional maupun individu biasa



Mengapa Strength & Conditioning Penting dalam Karate?

Karate ≠ hanya teknik

Performa juga ditentukan oleh:

- Kekuatan
- Kecepatan
- Daya tahan
- Daya ledak
- Kelincahan & reaksi
- Peran S&C dalam karate modern (WKF & elite level)

FUNGSI LATIHAN S & C

Manfaat Strength & Conditioning?

Strength & Conditioning adalah latihan fisik terstruktur untuk:

- Meningkatkan performa olahraga spesifik
- Mencegah cedera
- Mendukung teknik & taktik

Bukan:

- ✗ Binaraga
- ✗ Angkat berat sembarangan
- ✗ Menggantikan latihan teknik





KARAKTERISTIK FISIK OLAHRAGA KARATE

Karate adalah olahraga:

- Intermittent high intensity
- Explosive movement
- Dominan lower body & core
- Membutuhkan keseimbangan & reaksi kontrol

Contoh gerakan khas:

- Zenkutsu / kokutsu stance
- Gyaku tsuki
- Mawashi geri
- Enbusen (kata)

SISTEM ENERGI DALAM KARATE

Sistem energi dominan:

- ATP–PC (anaerob alaktik)
- Anaerob laktik
- Aerob sebagai recovery

1. ATP–PC System (Dominan)

- Serangan cepat & eksplosif
- 1–4 detik
- Kumite

2. Anaerobic Lactic

- Rangkaian teknik berulang (10–90 detik)
- Kata & kumite

3. Aerobic System

- Recovery antar ronde
- Konsistensi performa



KOMPONEN UTAMA S&C KARATE



KEBUTUHAN LATIHAN FISIK KARATE

- Strength
Lower body, core, hip
- Power
Explosive kick & punch
- Speed
Sprint, hand speed
- Agility & COD
Perubahan arah
- Endurance
Specific match endurance
- Mobility & Stability
Pinggul, ankle, core

LATIHAN KEKUATAN UNTUK KARATE

Tujuan:

- Stabilitas kuda-kuda
- Transfer tenaga ke pukulan & tendangan
- Proteksi sendi

Fokus otot utama:

- Lower body (glutes, quads, hamstring)
- Core (anti-rotation)
- Hip & ankle

Contoh latihan:

- Squat / split squat
- Deadlift variasi
- Core anti-rotasi





DAYA LEDAK (POWER)

Tujuan:

- Meningkatkan kecepatan serangan

Catatan penting:
Power ≠ asal lompat

Harus berbasis kekuatan yang cukup

Kenapa penting?

- Kime
- Kecepatan serangan
- Dominasi timing

Metode:

- Plyometric
- Medicine ball
- Olympic lift sederhana

Contoh:

- Jump squat
- Bound
- Med ball throw

LATIHAN KECEPATAN, AGILITY & REAKSI

KARAKTERISTIK KARATE:

- Reaksi visual & auditory
- Footwork dominan
- Change of direction

Contoh:

- Reaction drill (lampu/peluit)
- Ladder + sprint
- Hurdle + shuffle
- Parachute sprint





DAYA TAHAN SPESIFIK KARATE

Jenis daya tahan:

- Anaerob (kumite)
- Aerob pendukung recovery

Contoh:

- Interval shuttle run
- Karate specific circuit
- HIIT berbasis teknik
- KATA repetition timing



MOBILITY & INJURY PREVENTION

Cedera umum karate:

- Lutut
- Pergelangan kaki
- Pinggang
- Bahu

Solusi S&C:

- Mobility hip & ankle
- Stability lutut
- Core control
- Load progression



PRINSIP DASAR PROGRAM S&C

- Spesifik cabang olahraga
- Individualisasi atlet
- Progresif & terukur
- Terintegrasi dengan latihan teknik
- Sesuai kalender kompetisi



KESALAHAN UMUM DALAM LATIHAN FISIK KARATE

- ✗ Meniru atlet gym
- ✗ Beban berat tanpa tujuan
- ✗ Tidak ada periodisasi
- ✗ Fisik mengganggu teknik
- ✗ Mengabaikan recovery



CONTOH INTEGRASI DI DOJO



1st

PEMULA :

- Bodyweight
- Koordinasi
- Basic strength

2nd

MENENGAH :

- Resistance ringan
- Plyometric dasar
- Agility drill

3rd

PRESTASI :

- Periodisasi
- Power & speed
- Monitoring performa

PERAN PELATIH & S&C COACH

Pelatih teknik ≠ pelatih fisik

- Kolaborasi
- S&C mendukung teknik, bukan bersaing

Pesan Utama:

- Karate modern wajib S&C
- Bukan soal berat, tapi tepat
- Atlet kuat = teknik lebih efektif
- Mulai dari dasar, konsisten, aman



Strength & Conditioning bukan pengganti teknik, tetapi:
Fondasi agar teknik bisa tampil maksimal

THANK YOU
