

Analisis kondisi fisik atlet karate

Analysis of physical condition of karate athletes

Ade Ikamala Mustofa¹, Sahri¹

¹Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

*Corresponding Author

Abstrak

Kondisi fisik mempengaruhi atlet pada saat latihan maupun saat pertandingan. Oleh sebab itu penelitian berikut ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik dari atlet-atlet karate Inkanas Dojo Yondan Kabupaten Lampung Tengah. Penelitian ini ialah penelitian kuantitatif deskriptif. Instrumen penelitian yang digunakan ialah 6 item tes, yaitu *push-up* 60 detik, lari *sprint* 30 meter, *shuttle run*, *standing board jump*, MFT, dan *V-sit and reach*. Sampel penelitian ini yaitu atlet Karate Inkanas Dojo Yondan Lampung Tengah yang berjumlah 10 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 8 atlet (80%) dalam kategori kurang sekali, 0 atlet (0%) dalam kategori kurang, 2 atlet (20%) dalam kategori cukup, 0 atlet (0%) dalam kategori baik, dan 0 atlet (0%) dalam kategori baik sekali. Dari data diatas, frekuensi terbanyak adalah kategori kurang sekali, yaitu 8 atlet (80%). Hingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik atlet karate Inkanas Dojo Yondan adalah kurang sekali. Penelitian ini dapat dijadikan acuan sebagai pembuatan program latihan yang sesuai dan terfokus pada unsur-unsur kondisi fisik pada cabang olahraga karate.

Kata Kunci: Kondisi Fisik; Atlet; Karate.

Abstract

Physical conditions affect athletes during training and during matches. Therefore, the following study aims to analyze the physical condition of the karate athletes Inkanas Dojo Yondan, Central Lampung Regency. This research is descriptive quantitative research. The research instrument used was 6 test items, namely 60 second push-ups, 30m sprint run, shuttle run, standing board jump, MFT, and V-sit and reach. The sample of this research is the 10 athletes of Karate Inkanas Dojo Yondan Central Lampung. This research uses purposive sampling technique. The results showed that there were 8 athletes (80%) in the very poor category, 0 athletes (0%) in the poor category, 2 athletes (20%) in the sufficient category, 0 athletes (0%) in the good category, and 0 athletes (0%) in the excellent category. From the data above, the highest frequency is in the very poor category, namely 8 athletes (80%). So, it can be concluded that the physical condition of the karate athlete Inkanas Dojo Yondan is very poor. This research can be used as a reference as an appropriate training program focused on the elements of physical condition in the sport of karate.

Keywords: Physical Conditions; Athletes; Karate.

Received: 15 Agustus 2022; Revised: 27 September 2022; Accepted: 11 Oktober 2022

 <http://dx.doi.org/10.55379/sjs.v2i1.515>

Corresponding author: Ade Ikamala Mustofa, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
Email: adeikamala02@students.unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Karate menjadi salah satu olahraga beladiri dari Jepang yang berkembang pesat di Indonesia. Olahraga ini terdiri dari teknik yaitu *Kihon* (gerakan dasar), *Kata* (jurus), dan *Kumite* (pertarungan). [Wulansari \(2012\)](#) *kihon* ialah gerakan dasar pada karate yang terdiri dari berbagai jenis teknik tendangan, pukulan, serta tangkisan atau elakan. *Kata* ialah serangkaian gerak atau gabungan dari *kihon* yang ditampilkan oleh atlet dengan menggunakan teknik dan taktik tertentu yang mengandung nilai keselarasan pada seni beladiri karate. *Kumite* ialah pertarungan yang dilakukan oleh dua orang atlet dengan menggunakan teknik dan strategi tertentu yang melibatkan berbagai jenis gerakan menendang, memukul dan menangkis. Proses latihan pada beladiri karate dibutuhkan latihan teknik, taktik, dan fisik yang baik dan seimbang, sebagai usaha dasar untuk meningkatkan prestasi yang tinggi di bidang olahraga. [Kardiawan & Kusuma, \(2014\)](#) menjelaskan bahwa kondisi fisik ialah komponen utuh yang tidak dapat dipisah begitu saja satu kesatuannya baik pada pemeliharaan ataupun pada peningkatannya. Maksudnya adalah dalam usaha untuk meningkatkan kondisi fisik maka harus dikembangkan semua komponennya. Tiap olahraga tentu mempunyai komponen atau unsur kondisi fisik dominan yang berbeda ([Prima & Kartiko, 2021](#)). Misalnya olahraga karate, komponen kondisi fisik dominannya akan sedikit berbeda dengan cabang olahraga sepakbola atau badminton.

Seorang atlet dengan kondisi fisik yang mumpuni dapat lebih mudah untuk menerima dan melakukan program latihan yang disusun dan diberikan oleh pelatih, oleh karena itu atlet dapat meraih prestasi secara maksimal ([Jariono et al., 2020](#)). Komponen kondisi fisik dalam olahraga beladiri karate terdapat beberapa komponen, diantaranya kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik, dan kelenturan ([Gultom et al., 2019](#)). Unsur-unsur tersebut saling berkaitan dan berperan penting dalam menjalankan program latihan. [Ruslan \(2011\)](#) berpendapat bahwa kondisi fisik sangat dibutuhkan sebagai syarat untuk usaha dalam peningkatan prestasi atlet juga sebagai konsep dasar yang tidak dapat ditawar. Kondisi fisik yang mumpuni dan baik dapat meningkatkan teknik dan kualitas pada latihan atau pertandingan.

Berdasarkan uraian diatas, sudah jelas kondisi fisik berperan penting untuk menunjang prestasi atlet karate. Kondisi fisik mempengaruhi atlet pada saat latihan maupun saat pertandingan. Agar mencapai prestasi yang maksimal maka dibutuhkan aspek latihan yang tidak dapat dipisahkan terutama dalam latihan kondisi fisik atlet karate. Oleh sebab itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Karate Inkanas Dojo Yondan Kabupaten Lampung Tengah”.

METODE

Jenis penelitian ini ialah jenis penelitian kuantitatif pendekatan deskriptif. Metode penelitian kuantitatif yaitu metode yang berlandaskan pada filsafat positivisme serta digunakan penelitian dengan sampel atau populasi tertentu, data yang dikumpulkan dengan instrumen penelitian, analisis datanya bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji suatu hipotesis yang sudah ditetapkan (Sugiyono, 2016). Untuk mengetahui kondisi fisik atlet maka desain penelitiannya ialah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

Variabel pada penelitian ini yaitu enam komponen aspek kondisi fisik karate kecepatan, kekuatan otot lengan, daya tahan otot tungkai, daya tahan aerobik, kelincahan dan kelentukan. Populasi dari penelitian ini adalah atlet Karate Inkanas Dojo Yondan Lampung Tengah yang berjumlah 10 orang atlet putri.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini memakai teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu teknik pemilihan sampel dengan memakai pertimbangan tertentu seperti kriteria usia atau ketersediaan responden dalam mengikuti penelitian (Sugiyono, 2016). Instrumen penelitian yang digunakan yaitu enam jenis tes, yaitu *push up* 60 detik, lari *sprint* 30m, *shuttle run*, *standing board jump*, *MFT*, dan *V-sit and reach*. Analisis data pada penelitian ini yaitu dengan statistik deskriptif. Data yang sudah diperoleh dari tiap tes ialah data kasar, oleh sebab itu masing-masing tes yang dicapai dan hasil kasar yang ada di ubah menjadi t-skor.

Apabila nilai data telah diubah dalam nilai t-skor, langkah berikutnya mengkategorikan data nilai tes. Pengkategorian data dikelompokkan menjadi

lima jenis kategori yaitu: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Pengkategorian dilakukan untuk mengetahui tingkatan setiap atlet yang memakai referensi lima batas norma yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Penilaian

Interval	Kategori
$X \geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
$X < M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Tahap berikutnya apabila nilai data telah didapatkan yaitu menganalisis data untuk mendapat kesimpulan dari penelitian. Analisis data yang digunakan penelitian ini yaitu dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

HASIL

Tabel 2. Hasil Tes Kondisi Fisik

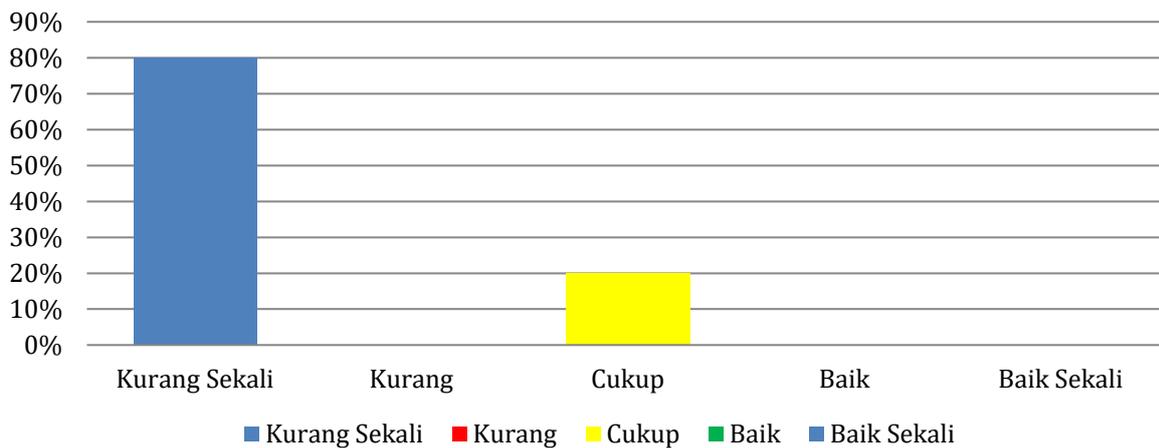
	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
Kekuatan Otot Lengan	$X < 35$	4	40%	Kurang Sekali
	$35 < X \leq 45$	2	20%	Kurang
	$45 < X \leq 55$	1	10%	Cukup
	$55 < X \leq 65$	1	10%	Baik
	$X > 65$	2	20%	Baik Sekali
Kecepatan	$X < 35$	3	30%	Kurang Sekali
	$35 < X \leq 45$	1	10%	Kurang
	$45 < X \leq 55$	2	20%	Cukup
	$55 < X \leq 65$	2	20%	Baik
	$X > 65$	2	20%	Baik Sekali
Kelincahan (Shuttle Run)	$X < 35$	2	20%	Kurang Sekali
	$35 < X \leq 45$	2	20%	Kurang
	$45 < X \leq 55$	2	20%	Cukup
	$55 < X \leq 65$	2	20%	Baik
	$X > 65$	2	20%	Baik Sekali
Standing Board Jump	$X < 35$	3	30%	Kurang Sekali
	$35 < X \leq 45$	3	30%	Kurang
	$45 < X \leq 55$	1	10%	Cukup
	$55 < X \leq 65$	1	10%	Baik
	$X > 65$	2	20%	Baik Sekali
Multistage Fitness Test	$X < 35$	4	40%	Kurang Sekali
	$35 < X \leq 45$	2	20%	Kurang
	$45 < X \leq 55$	1	10%	Cukup
	$55 < X \leq 65$	1	10%	Baik
	$X > 65$	2	20%	Baik Sekali

	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
V-Sit and Reach	$X < 35$	4	40%	Kurang Sekali
	$35 < X \leq 45$	3	30%	Kurang
	$45 < X \leq 55$	1	10%	Cukup
	$55 < X \leq 65$	1	10%	Baik
	$X > 65$	2	20%	Baik Sekali

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa kekuatan otot lengan pada atlet karate Inkanas Dojo Yondan dalam kategori kurang sekali. Untuk faktor kecepatan pada atlet karate Inkanas Dojo Yondan dalam kategori kurang sekali. Indikator daya ledak otot tungkai pada atlet karate Inkanas Dojo Yondan dalam kategori kurang sekali. Sedangkan daya tahan aerobik pada atlet karate Inkanas Dojo Yondan dalam kategori kurang sekali. Serta indikator fleksibilitas pada atlet karate Inkanas Dojo Yondan dalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian pada atlet karate Inkanas Dojo Yondan diatas, maka dapat dijelaskan bahwa frekuensi terbanyak adalah kategori kurang sekali, yaitu 8 atlet (80%). Dari penjelasan diatas, kondisi fisik pada atlet karate Inkanas Dojo Yondan disajikan dalam bentuk diagram berikut ini.

Persentase



Gambar 1. Kondisi Fisik Atlet Karate Inkanas Dojo Yondan

PEMBAHASAN

Kondisi fisik ialah komponen dasar dalam setiap cabang olahraga, salah satunya adalah karate. Kondisi fisik menjadi salah satu hal yang mempengaruhi penampilan atau performa atlet baik dalam latihan maupun

pertandingan (Santosa, 2019). Atlet dengan kondisi fisik yang baik dan prima dapat menerima materi latihan dengan baik, hal ini karena fisiknya lebih siap untuk melakukan suatu gerakan atau teknik latihan yang diberikan (Kardiawan & Kusuma, 2014). Tes kondisi fisik berperan penting dalam pembuatan program latihan atlet. Setelah tes kondisi fisik dilakukan dapat diketahui unsur kondisi fisik mana yang kurang dan perlu diperbaiki (Rosadi et al., 2018). Data kondisi fisik atlet dapat digunakan sebagai acuan pembuatan program latihan yang sesuai dengan cabang olahraga masing-masing (Bermanhot, 2014).

Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa kondisi fisik dari atlet karate Inkanas Dojo Yondan Kabupaten Lampung Tengah dalam kondisi yang kurang sekali. Baik atau buruknya kondisi fisik tersebut dapat mempengaruhi performa atlet pada saat berlatih maupun bertanding. Penguasaan teknik pada setiap cabang olahraga harus diimbangi oleh kondisi fisik yang baik agar mencapai hasil dan prestasi yang maksimal (Dongoran et al., 2020).

Penelitian ini dilaksanakan sebaik mungkin, tetapi tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama melakukan penelitian yaitu kesadaran peneliti akan kurangnya peralatan tes sebagai sarana penelitian dan kurang seriusnya beberapa atlet dalam proses penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian kondisi fisik pada atlet karate Inkanas Dojo Yondan Kabupaten Lampung Tengah, hasil yang diperoleh secara keseluruhan yaitu terdapat delapan dari 10 atlet dalam kategori kurang sekali. Berdasarkan data diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik dari atlet karate Inkanas Dojo Yondan Kabupaten Lampung Tengah dalam kondisi kurang sekali. Penelitian ini dapat dijadikan acuan sebagai pembuatan program latihan yang sesuai dan terfokus pada unsur-unsur kondisi fisik pada cabang olahraga karate.

KONTRIBUSI PENULIS

Author 1: Writing - Review & editing. Author 2: Methodology & Validating.

DAFTAR PUSTAKA

- Bermanhot, S. (2014). Latihan dan Melatih Karateka. In *Yogyakarta: Griya Pustaka*. Griyak Pustaka.
- Dongoran, M. F., Muhammad Fadlih, A., & Riyanto, P. (2020). Psychological characteristics of martial sports Indonesian athletes based on categories art and fight. *Enfermeria Clinica*, 30, 500–503. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.10.129>
- Gultom, T. E., Sugiyanto, S., & Defliyanto, D. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Karate Junior Putra Perguruan Inkanas Kota Bengkulu Tahun 2019. *Kinestetik*, 3(2), 208–215. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8922>
- Jariono, G., Subekti, N., Indarto, P., Hendarto, S., Nugroho, H., & Fachrezzy, F. (2020). Analisis kondisi fisik menggunakan software Kinovea pada atlet taekwondo Dojang Mahameru Surakarta. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 16(2), 133–144. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i2.2635>
- Kardiawan, I. K. H., & Kusuma, K. C. A. (2014). *Pembentukan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Graha Ilmu dan Undiksha Press.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Rosadi, D., Hardiansyah, L., & Rusdiana, A. (2018). Pengembangan Teknologi Alat Ukur Push Up Berbasis Microcontroller Dengan Sensor Ultrasonic. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 34. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.8064>
- Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan. *Ilara*, 11(2), 45–56. http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/7/universitas_negeri_makassar-digilib-unm-ruslan-348-1-7.rusla-c.pdf
- Santosa, G. T. (2019). *Pembinaan Prestasi*. Citra Publishing.
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wulansari, D. L. (2012). Survei Kondisi Fisik Atlet Karate Putri Junior Perguruan Inkanas Dojo Wlingi, Kabupaten Blitar. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/23302>