

**PROFIL KONDISI FISIK ATLETE KARATE JUNIOR PUTRA PERGURUAN INKANAS
KOTA BENGKULU TAHUN 2019**

Twoson Efriadi Gultom

email : twoson46@gmail.com

Universitas Bengkulu

Sugiyanto

Universitas Bengkulu

Defliyanto

Universitas Bengkulu

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil fisik kondisi fisik *atlet* karate *junior* putra perguruan Inkanas kota Bengkulu tahun 2019. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian ini, Sampel yang digunakan adalah *atlet* karate *junior* putra perguruan Inkanas kota Bengkulu sebanyak 30 *atlet* putra. Instrumen yang digunakan antara lain: 1) *power* otot tungkai dengan *vertical jump*, 2) kecepatan dengan *sprint* 50 meter, 3) kelentukan dengan *sit and reach*, 4) daya tahan dengan MFT (*multi stage fitness test*) Analisis data dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa kondisi fisik *atlet* karate *junior* putra perguruan Inkanas Kota Bengkulu tahun 2019, yaitu sebanyak 0 *atlet* (0%) dalam kategori baik sekali, 9 *atlet* (30%) dalam kategori baik, 20 *atlet* (67%) dalam kategori sedang, 1 *atlet* (3%) dalam kategori kurang, dan 0 *atlet* (0%) dalam kategori sangat kurang.

Kata Kunci : *profil kondisi fisik, atlet karate junior, perguruan inkanas*

Abstract

This study aims to determine the physical profile of the physical condition of male junior karate athletes in Inkanas University in Bengkulu in 2019. This research is a quantitative descriptive study. In this study, the sample used was 30 male athletes from the Inkanas college in Bengkulu city. The instruments used include: 1) leg muscle power with vertical jump, 2) speed with 50 meter sprint, 3) flexibility with sit and reach, 4) resistance with MFT (multi stage fitness test) Analysis of data in this study are grouped into five categories namely: very good, good, moderate, lacking, and very poor. Based on the results of research and discussion, this study concluded that the physical condition of male junior karate athletes in Bengkulu City Inkanas in 2019, namely 0 athletes (0%) in the excellent category, 9 athletes (30%) in the good category, 20 athletes (67 %) in the moderate category, 1 athlete (3%) in the less category, and 0 athletes (0%) in the very less category.

Keywords: *profile of physical condition, junior karate athlete, college inkanas.*

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi saat ini masyarakat Indonesia sudah mulai menyadari bawah pemeliharaan kesehatan sangat mutlak di perlukan selama manusia masih mengkehendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti masyarakat Indonesia berlomba-lomba melakukan kegiatan jasmani dan rohani, bahkan telah sering menyelenggarakan kompetisi yang bersifat daerah, nasional, bahkan internasional.

Olahraga sangat penting bagi manusia bukan hanya untuk kesehatan tapi juga menggalang kebersamaan antar kelompok serta semangat persatuan. Karena olahraga terkait dalam berbagai bidang, seperti ekonomi, sosial dan politik bahkan dapat diandalkan untuk nama baik negara. dari sistem keolahragaan nasional sesuai dengan UU RI nomor 3 tahun 2005 pasal 21 ayat 3 dan 4, (1) pembinaan dan pengembangan keolahragaan di laksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. (2) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat.

Dalam dunia olahraga setiap orang yang menekuni dan menggeluti suatu cabang olahraga biasanya diasumsikan memiliki tubuh dengan kondisi fisik yang baik, karena tanpa hal itu seseorang/*atlet* akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga yang ditekuninya dan digeluti. Bagi seorang *atlet* yang menjadikan olahraga sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi maka memiliki kebugaran jasmani yang baik adalah mutlak harus dimiliki, tidak terkecuali dalam olahraga beladiri khususnya karate. Para *atlet* harus

melakukan latihan-latihan yang telah diprogramkan oleh pelatih agar dapat mencapai target yang telah ditentukan sesuai dengan program latihan itu sendiri. Karena tanpa latihan yang teratur, terukur, dan kontinyu seorang *atlet* tidak akan bisa berprestasi secara maksimal. *Atlet* dengan kondisi fisik yang baik akan lebih mudah untuk menerima dan melakukan latihan, baik latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang diberikan oleh pelatih (Maharani, 2016: 1).

Olahraga beladiri karate merupakan jenis olahraga beladiri *body contact*, cabang olahraga karate lebih terkait dengan intensitas tinggi saat bertanding. Di dalam pertandingan karate menurut peraturan WKF (*World Karate Federation*) tahun 2018 kelompok usia 16-17 tahun di kategorikan *junior*, dengan di bagi menjadi 2 kelas yang di pertandingkan, kelas *kumite* adalah pertandingan untuk satu pertarungan yaitu 2 (dua) menit untuk putra *junior* (perorangan) dan 1¹/₂ (satu setengah) menit untuk putri *junior* dalam peraturan WKF (*word karate faenerasion*) tahun 2018. *Kumite* dibatasi oleh waktu, hal itu menjadikan situasi semakin menekan bagi para karateka yang bertanding, karena dalam waktu yang relatif pendek harus dapat mengalahkan lawan menggunakan teknik pertarungan yang sesuai dengan peraturan sehingga *atlet* memerlukan komponen fisik yang prima. Selanjutnya kelas *kata* yaitu jurus mempertandingkan kemampuan seseorang untuk mendemonstrasikan dalam penguasaan ilmu beladiri karate tradisional dengan harmonisasi gerak yang mencerminkan kekuatan, kecepatan, kelincahan dan keindahan. *Atlet* yang bertanding pada pertandingan *kata* dan *kumite* harus memiliki kondisi fisik serta stamina yang baik dan bagus saat bertanding, selain itu juga harus memiliki keberagaman teknik yang baik serta mental bertanding yang mantap di saat

bertanding menghadapi lawan yang ada di dalam matras (Maharani, 2016: 2).

Untuk mencapai kondisi fisik yang bagus, diperlukan latihan dan motivasi *atlet* yang tinggi dan disiplin saat latihan dengan mengaplikasikan metode-metode latihan. Seorang *atlet* karate, selain membutuhkan kekuatan, kelincahan, kecepatan reaksi, *power* dan ketahanan otot. Komponen fisik dasar yang baik diperlukan agar gerakan-gerakan dan bentuk teknik maupun taktik dapat bertahan lama dan optimal selama pertandingan di mulai dan berakhir (Maharani, 2016: 3).

Pada pertandingan karate, *atlet* saling bertarung untuk mendapatkan nilai atau poin agar meraih kemenangan. Untuk mencapai kemenangan diperlukan kondisi fisik *atlet* yang prima. *Atlet* karate seharusnya mempunyai daya tahan yang bagus, karena daya tahan merupakan salah satu komponen dasar yang penting dalam pertandingan karate. Dalam suatu pertandingan karate kemampuan teknik dan taktik seorang *atlet* harus didukung oleh komponen fisik yang baik. Pada pertandingan kumite, *atlet* saling bertarung untuk mendapatkan point atau nilai agar meraih kemenangan. Selama pertandingan akan terjadi bentuk (1) serangan baik menggunakan kaki maupun tangan, (2) melakukan serangan balik, (3) melakukan gerakan *moving* sebelum dan saat melakukan serangan, (4) pemberhentian waktu karena pemberian poin, peringatan, dan pemberian hukuman. Melihat kondisi dan waktu pertandingan yang demikian singkat dan intensitas tinggi, perlu latihan yang sesuai dengan komponen fisik dasar yang dibutuhkan, sehingga *atlet* tetap prima selama dalam melakukan pertandingan karate (Maharani, 2016: 4). Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: untuk mengetahui profil kondisi fisik *atlet* karate

junior putra perguruan Inkanas pencab kota Bengkulu tahun 2019.

METODE

Penelitian adalah suatu upaya sistematis dalam menemukan, menganalisis dan menafsirkan bukti-bukti empiris untuk memahami gejala atau menemukan jawaban terhadap suatu permasalahan yang terkait dengan gejala itu. Jenis penelitian ini merupakan penelitian diskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan yaitu dengan menggunakan tes kondisi fisik yang bertujuan untuk mengungkapkan suatu apa adanya. Menurut Sugiyono (2016: 2) metode penelitian pada dasarnya merupakan cara *ilmiah* untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey*.

Metode *survey* digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan) dalam pengumpulan data tes dan pengukuran.

menurut Suharsimi dalam Pujiyanto dan Insanisty (2017: 71) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena data yang digunakan adalah seluruh *atlet* karate *junior* putra perguruan Inkanas pencab kota Bengkulu sebanyak 30 *atlet*. teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan cara sampel total. Yaitu seluruh atlet karate *junior* putra perguruan Inkanas pencab kota Bengkulu sebanyak 30 *atlet*.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Penelitian diawali dengan melengkapi biodata testi yang di berikan peneliti selanjutnya memberikan pemanasan kepada testi untuk mengurangi resiko cedera saat melakukan tes. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk

yang harus dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan tes, kemudian memberi kesempatan mencoba kepada testi untuk melakukan sebelum tes.

Tabel. 1.0 Instrumen peneliti kondisi fisik

NO	Kondisi fisik	Tes	Satuan
a.	Power Otot Tungkai	<i>Vertical Jump Test</i>	Cm
b.	Kecepatan	<i>Sprint 50 Meter</i>	Detik
c.	Fleksibilitas	<i>Sit and Reach Test</i>	Cm
d.	Daya Tahan	<i>MFT (multi stage fitness test)</i>	V02 max

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

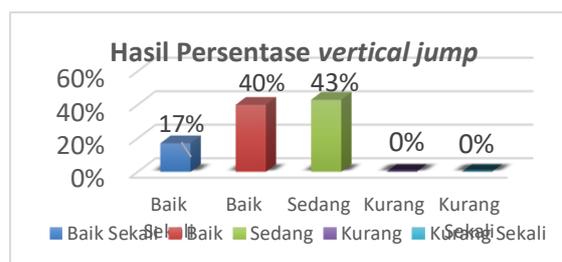
Berdasarkan hasil penelitian, data yang diperoleh dari Kemampuan Fisik *vertical jump atlet karate junior putra Inkanas pencab kota Bengkulu tahun 2019* sebanyak 30 orang *atlet putra* diketahui bahwa nilai maksimum sebesar 26, nilai minimum sebesar 19, dengan rata-rata 22,53, dan standar deviasi (SD) sebesar 2,14. Pada tes *vertical jump* seluruh *atlet karate junior putra inkanas kota Bengkulu*. Kategori penilaian sudah ditentukan ke dalam lima kategori status yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Kemudian untuk menghitung presentasi menggunakan rumus

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

kategorikan baik sekali 17 % (5 orang), baik 40 % (12 orang), cukup 43 % (13 orang), kurang 0 % dan kurang sekali 0 %. Setelah data Kemampuan Fisik *vertical jump atlet karate junior putra Inkanas pencab kota Bengkulu tahun 2019* didapat, dapat dilihat pada tabel dan gambar histogram sebagai berikut.

Tabel. 1.1 Data Kemampuan fisik *vertical jump atlet karate Junior putra Inkanas Pencab Kota Bengkulu Tahun 2019*

No	Norma	<i>Vertical jump Putra</i>	Jumlah	%
1.	Baik Sekali	25	5	17%
2.	Baik	23	12	40%
3.	Cukup	19	13	43%
4.	Kurang	12	0	0%
5.	kurang sekali	5	0	0%
Jumlah			30	100%

Gambar 1.0 Diagram Batang Data Kemampuan Fisik *vertical jump atlet karate junior putra Inkanas pencab kota Bengkulu tahun 2019*

Kemampuan Fisik *sprint 50 meter atlet karate junior putra Inkanas pencab kota Bengkulu tahun 2019* sebanyak 30 orang *atlet putra* diketahui bahwa nilai maksimum sebesar 5,24, nilai minimum sebesar 4,75, dengan rata-rata 5,057, dan standar deviasi (SD) sebesar 0,139. Pada tes *sprint 50 meter* seluruh *atlet karate junior putra inkanas kota Bengkulu* melakukan *sprint 50 meter* sebanyak dua kali percobaan yang mana dari ke dua percobaan tersebut waktu yang terbaik yang diambil. kemudian untuk menghitung presentasi menggunakan rumus

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

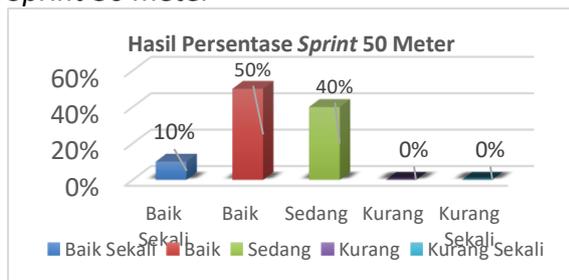
kategorikan baik sekali 10 % (3 orang), baik 50 % (15 orang), sedang 40 % (12 orang), kurang 0 % dan kurang sekali

0 %. dapat dilihat pada tabel dan gambar histogram sebagai berikut.

Tabel. 1.2 Data Kemampuan fisik *Sprint* 50 meter atlet karate *Junior* putra Inkanas Pengcab Kota Bengkulu Tahun 2019

No	Kategori	<i>Sprint</i> 50 Meter	Jumlah	%
1.	Baik Sekali	< 4.80	3	10%
2.	Baik	4.80 - 5.09	15	50%
3.	Sedang	5.10 - 5.29	12	40%
4.	Kurang	5.30 - 5.60	0	0%
5.	Kurang Sekali	> 5.60	0	0%
Jumlah			30	100%

Gambar. 1.1 Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Sprint* 50 meter



Kemampuan Fisik *sit and reach* atlet karate *junior* putra Inkanas pengcab kota Bengkulu tahun 2019 sebanyak 30 orang atlet putra diketahui bahwa nilai maksimum sebesar 18, nilai minimum sebesar 10,5, dengan rata-rata 15,3, dan standar deviasi (SD) sebesar 2,362. Pada tes *sit and reach* seluruh atlet karate *junior* putra inkanas kota Bengkulu melakukan *sit and reach* sebanyak dua kali percobaan yang mana dari ke dua percobaan tersebut jangkauan terjauh yang diambil. kemudian untuk menghitung presentasi menggunakan rumus $P = \frac{F}{N} \times 100 \%$.

kategorikan baik sekali 53 % (16 orang), baik 20 % (6 orang), cukup 27 % (8 orang), kurang 0 % dan kurang sekali 0 %. Setelah data Kemampuan Fisik *sit and reach* atlet karate *junior* putra Inkanas pengcab kota Bengkulu tahun 2019

didapat, dapat dilihat pada tabel dan gambar histogram sebagai berikut.

Tabel. 1.3 Data Kemampuan fisik *sit and reach* atlet karate *Junior* putra Inkanas Pengcab Kota Bengkulu Tahun 2019

No	Kategori	<i>Sit and reach</i>	Jumlah	%
1.	Baik Sekali	>14	16	53%
2.	Baik	14.0 - 11.0	6	20%
3.	Sedang	10.9 - 7.0	8	27%
4.	Kurang	6.9 - 4.0	0	0%
5.	Kurang Sekali	<4	0	0%
Jumlah			30	100%

Gambar. 1.2 Persentase *Sit and reach* *Junior* putra



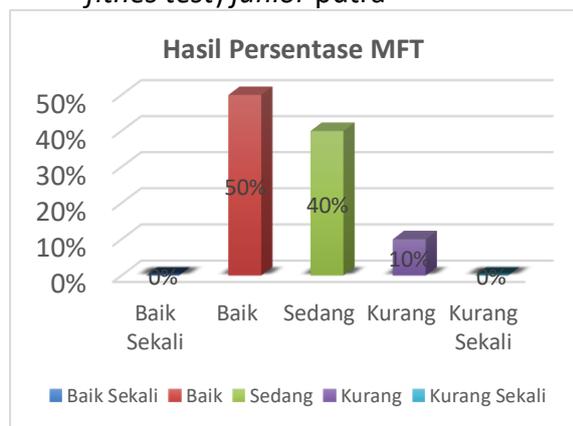
Kemampuan Fisik MFT (*multi stage fitness test*) atlet karate *junior* putra Inkanas pengcab kota Bengkulu tahun 2019 sebanyak 30 orang atlet putra diketahui bahwa nilai maksimum sebesar 56,5, nilai minimum sebesar 40,8, dengan rata-rata 49,713, dan standar deviasi (SD) sebesar 3,954. Pada tes MFT (*multi stage fitness test*) seluruh atlet karate *junior* putra inkanas kota Bengkulu melakukan MFT (*multi stage fitness test*) sebanyak satu kali percobaan yang mana dari satu kali percobaan *level* dan *shuttle* yang tertinggi akan dicatat.

kategorikan baik sekali 0 %, baik 50 % (15 orang), sedang 40 % (12 orang), kurang 10 % (3 orang) dan kurang sekali 0 %. dapat dilihat pada tabel dan gambar histogram sebagai berikut.

Tabel. 1.4 Data Kemampuan fisik MFT (*multi stage fitness test*) atlet karate Junior putra Inkanas Pengcab Kota Bengkulu Tahun 2019

No	Kategori	MFT	Jumlah	%
1.	Baik Sekali	>57.1	0	0%
2.	Baik	51.9 - 57.0	15	50 %
3.	Sedang	43.9- 51.8	12	40 %
4.	Kurang	38.5- 43.8	3	10 %
5.	Kurang Sekali	< 38.4	0	0%
Jumlah			30	100 %

Gambar. 1.3 Persentase MFT (*multi stage fitness test*) junior putra



Berdasarkan data kemampuan fisik yang diukur dengan empat instrumen kemampuan fisik. Kemampuan fisik tersebut meliputi unsur *power* otot tungkai (*vertical jump*), kecepatan (*sprint 50 meter*), kelentukan (*sit and reach*), daya tahan MFT (*multi stage fitness test*). yang didapatkan dari 30 atlet putra perguruan inkanas pengcab kota Bengkulu tahun 2019. Dari hasil ke 4 instrumen tes kemampuan fisik yang telah di konversi ke dalam lima kategori komponen status kondisi fisik yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang. maka dapat diketahui

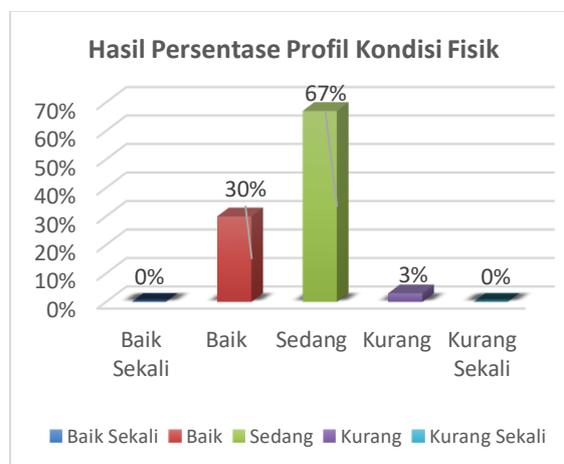
nilai maksimum sebesar 9,5, nilai minimum sebesar 5,5, dengan nilai rata-rata, 7,366, dan Standar Deviasi (SD) sebesar 0,870. kemudian untuk menghitung presentasi menggunakan rumus $P = \frac{F}{N} \times 100 \%$.

Untuk kondisi Fisik yang telah di konversikan maka atlet karate junior putra Inkanas pengcab kota Bengkulu tahun 2019 sebanyak 30 orang atlet putra di kategorikan baik sekali 0 %, baik 30 % (9 orang), sedang 67 % (20 orang), kurang 3 % (1 orang) dan kurang sekali 0 %. Setelah data kondisi Fisik karate junior putra Inkanas pengcab kota Bengkulu tahun 2019 didapat, dapat dilihat pada tabel dan gambar histogram sebagai berikut.

Tabel. 1.5 Status Kondisi Fisik atlet yang sudah dikonversik

NO	Rentang Skor	Kondisi fisik dikonversikan	Jmlh	%
1.	9.6-1.0	baik sekali	0	0%
2.	8.0-9.5	baik	9	30%
3.	6.0-7.9	Sedang	20	67%
4.	4.0-5.9	Kurang	1	3%
5.	2.0-3.9	kurang sekali	0	0%
Jumlah			30	100%

Gambar. 1.4 Hasil presentase profil kondisi fisik atlet karate junior putra perguruan inkanas pengcab kota Bengkulu tahun 2019



PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa pembahasan mengenai profil kondisi fisik *atlet* karate *junior* putra perguruan inkanas pengcab kota Bengkulu tahun 2019 yang terdiri dari 4 item tes 1. *Vertical jump*, 2. *Sprint* 50 meter, 3. *Sit and reach*, 4. MFT (*multi stage fitness test*) dengan menggunakan sampel seluruh *atlet* karate *junior* inkanas kota Bengkulu sebanyak 30 orang dengan mayoritas kondisi fisik *atlet* dari ke empat item tes berada di kategori sedang yaitu 67 % (20 orang) dan kategorikan baik sekali 0 %, baik 30 % (9 orang), kurang 3 % (1 orang) dan kurang sekali 0 %, Untuk itu perlunya peningkatan kondisi fisik dengan cara latihan-terus-menerus dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan. Latihan yang teratur dan berkesinambungan serta pengulangan gerakan yang semakin lama semakin meningkat, organisme-organisme dan mekanisme neurophysiologis kegiatan juga akan meningkat. Seperti dinyatakan oleh Per Odaf Astrand dan Kaare Rodahl dalam Moch Saleh (1982: 23) bahwa gerakan-gerakan akan menjadi otomatis, gerakan yang semula sukar dan mekanisme neurophysiologis yang bertambah baik. Untuk itu perlunya latihan secara terus-menerus dengan prinsip-prinsip latihan agar prestasi *atlet* meningkat. Menurut safrit dalam Arsil (2010: 5) pengukuran adalah proses pemberian angka-angka dari suatu objek, seseorang atau lainnya dengan mengikuti berbagai aturan. Dengan demikian pengukuran adalah untuk memperoleh besaran kuantitatif dari suatu obyek tertentu dengan menggunakan alat ukur (test) yang baku.

PENUTUP

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh, penelitian ini dapat menyimpulkan bahwa status kondisi

fisik *atlet* karate *junior* putra perguruan inkanas pengcab kota Bengkulu tahun 2019 sebanyak 30 *atlet* yang mana telah di konversikan ke lima kategori status kondisi fisik dari baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Dari ke empat instrumen tes kemampuan fisik *atlet* dengan tes *power* otot tungkai (*vertical jump*), kecepatan (*sprint* 50 meter), kelentukan (*sit and reach*), dan daya tahan (MFT). yaitu sebanyak 0 *atlet* (0%) dalam kategori baik sekali, 9 *atlet* (30%) dalam kategori baik, 20 *atlet* (67%) dalam kategori sedang, 1 *atlet* (3%) dalam kategori kurang, 0 *atlet* (0%) dalam kategori kurang sekali. Sehubungan dengan kesimpulan yang telah diambil, maka kepada pembina, pelatih disarankan untuk melakukan langkah-langkah sebagai berikut yang mana telah dilakukan peneliti dalam bentuk tes kondisi fisik:

1. Bagi *atlet* karate Inkanas kota Bengkulu terutama pada *atlet* putra *junior*, agar memiliki motivasi diri yang tinggi dalam berlatih untuk meningkatkan kondisi fisik, karena fisik adalah faktor mendasar dari setiap cabang olahraga yang di geluti, terutama olahraga karate karena olahraga karate membutuhkan intensitas tinggi disaat pertandingan.
2. Bagi pelatih karate Inkanas kota Bengkulu agar dapat membuat program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik *atlet* dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, kondisi fisik *atlet* karate *junior* putra inkanas kota Bengkulu masih banyak berada di status kondisi fisik sedang. Maka dari itu perlunya ditingkatkan kondisi fisik.
3. Setelah membuat program kondisi fisik pelatih mengevaluasi kondisi fisik *atlet* minimal dua kali dalam satu tahunnya, agar status kondisi fisik *atlet* dapat dilihat mengalami penurunan atau

kenaikan status kondisi fisik *atlet* pertahunnya, semua hal itu dilakukan agar pengontrolan kondisi fisik *atlet* dapat dilihat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Lingga, Yarmani, dan Tono. 2017. "Pengaruh Latihan Beban Gaya-Pegas Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet Karate Inkanas Kota Bengkulu". *Jurnal Kinestetik*, Vol. 1 (2).
- Maharani, L.W. 2016. *Profil Kemampuan Fisik Karate Porda Kabupaten Gunungkidul 2015* [Skripsi]. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pujianto, D dan Insanisty, B . 2017. *Dasar Dasar Penelitian Pendidikan Jasmani*. Bengkulu: FKIP Universitas Bengkulu.
- Saleh, M. 1982. *Bela Diri II*. Jakarta. CV Gembira Jakarta.