

TINJAUAN KONDISI FISIK KARATEKA

Yola Ariesta¹, Umar², Ronni Yenes³, Jeki Haryanto⁴

¹Universitas Negeri Padang, Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Padang, Indonesia

³Universitas Negeri Padang, Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Padang, Indonesia

⁴Universitas Negeri Padang, Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Padang, Indonesia

yolaariesta19@gmail.com, umarkepel@fik.unp.ac.id, ronniyenes@fik.unp.ac.id,
Jekiharyanto@fik.unp.ac.id

Abstract

This study aims to determine the physical condition of Karateka, this research is classified as a descriptive type of research, the population of the study is the Karateka Dojo Castel Ženi Padang totaling 15 people, 8 sons and 7 daughters, the sampling technique was carried out by census sampling so that there were 15 people. The data collection technique is the physical condition of general endurance using the 50 meter running test, the explosive power of the arm muscles, the explosive power of the leg muscles with the medicine ball push and vertical jump tests, the agility using the Agility Run Iiois test, flexibility using the Flexsibelity test and balance using the Stork Stand Test. Analysis of research data using the frequency distribution technique of calculating the percentage of $P = F/N \times 100\%$. The results of the analysis of the physical condition were, 1) the Resistance Indicator used the 50 meter running test, the boy was clarified as "less female" in the "good" classification 2) The Arm Muscle Explosive Power Indicator used the medicine ball push test for the male category on the "sufficient" clarification for the female classification "good". 3) Indicator of Leg Muscle Explosive Power using the Vertical Jump test in the category of "poor" men and women are at the clarification of "less so". 4) The Agility Indicator uses the Illinois Agility Run test in the Men's category, which clarifies "very little". 5) The balance indicator uses the Stork Stand Test for the male category, the clarification is "lacking, while the female category is classified as" good ". 6) The Flexibility indicator uses the Flexibility test for the male and female categories, the clarification is enough.

Keywords: Overview of Karateka's Physical Condition

Abstrak

Penelitian bertujuan mengetahui kondisi fisik Karateka, penelitian tergolong jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah Karateka Dojo Castel Zeni Padang berjumlah sebanyak 15 org, 8 Putra 7 Putri, penarikan sampel dilakukan teknik sensus sampling sehingga berjumlah 15 org. Teknik pengambilan data adalah kondisi fisik daya tahan umum menggunakan tes Lari 50 meter, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai dengan tes medicine ball push dan vertical jump, kelincahan menggunakan tes Illinois Agility Run, kelentukan menggunakan Flexsibelity test dn keseimbangan menggunakan Stork Stand Test. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian analisis kondisi fisik yaitu, 1) Indikator DayaTahan menggunakan tes lari jarak 50 meter, Putra pada klarifikasi "kurang" Putri pada klasifikasi "baik". 2) Indikator Daya Ledak Otot Lengan menggunakan tes medicine ball push kategori Putra pada klarifikasi "cukup" Putri pada klasifikasi "baik". 3) Indikator Daya Ledak Otot Tungkai menggunakan tes Vertical Jump kategori Putra "kurang" dn Putri berada pada klarifikasi "kurang sekali". 4) Indikator Kelincahan



menggunakan tes Illinois Agility Run pada kategori Putra klarifikasi “kurang sekali” . 5) Indikator Keseimbangan menggunakan Strok Stand Test kategori Putra klarifikasi “kurang” sedangkan kategori Putri klasifikasi “baik”. 6) Indikator Kelentukan menggunakan Flexibility test pada kategori Putra dan putri klarifikasi “cukup”.

Kata Kunci: Tinjauan Kondisi Fisik Karateka

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas manusia dalam kehidupan sehari-hari yang berguna untuk membentuk kesehatan jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat” (Salunta : 2019). Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, seperti sistem pernapasan, sistem sirkulasi, sistem endokrin dan sistem syaraf. “Olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik belaka, namun juga dapat melatih sikap dan mental seseorang. Melalui olahraga akan megembangkan karakter bangsa, sekaligus merekatkan pemersatuan bangsa. Atas dasar tersebut, olahraga juga turut andil dalam membentuk karakter bangsa (Tijo : 2019).

“Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri, melawan orang lain, atau konfrontasi dengan alam” (Prasetyo : 2020). “Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi” (Fauzal : 2019). “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” (Gultom : 2019).

“Pembinaan olahraga prestasi harus mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknik keolahragaan. Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan saat ini, salah satunya yang mendapat perhatian dan pembinaan adalah olahraga atlet karate” (Aribowo : 2018). “Olahraga beladiri karate adalah olahraga beladiri yang mengutamakan kekuatan anggota badan serta kecepatan gerak. Saat ini istilah karate berasal dari dua kata dalam huruf kanji “kara” yang bermakna kosong dan “te” yang bermakna tangan. Karate berarti sebuah seni beladiri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri tanpa senjata” (Purba : 2016). Karate merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat



populer dalam masyarakat dan berakar pada seni olahraga beladiri tradisional Jepang. “Agar bisa menguasai suatu gerakan karate secara baik dan berkesinambungan, seorang karateka harus terlebih dahulu menguasai gerakan dasar dalam karate” (Amrulloh : 2014). “Dalam pertandingan beladiri ini sudah dimainkan 2 kelas yaitu kelas Kata dan kelas Kumite. Dalam kelas Kumite ini dimainkan dengan dua sudut yang berbeda yaitu sudut Aka dan Ao, masing-masing sudut berupaya untuk mendapatkan poin terbanyak agar dapat memenangkan suatu pertandingan. Sedangkan pertandingan Kata diperlombakan dengan seni beladiri karate dan siapa yang paling bagus melakukan gerakan seni beladiri karate maka ia akan memenangkan pertandingan tersebut” (Wibisana : 2016).

“Pada olahraga beladiri karate mengandung aspek filosofi, sehingga orang yang mendalami dan berlatih olahraga karate pikiran, jiwa dan kebugarannya secara menyeluruh akan ditumbuh kembangkan” (Wulansari : 2012). “Karate merupakan sistem latihan dimana Karateka dilatih dan dididik untuk menguasai semua gerakan tubuh seperti menangkis, menghindar, memukul, dan menendang” (Ziqra : 2019 dan Lestari : 2012). “Pada prinsipnya beladiri karate tidak bertujuan untuk melukai atau membuat cacat seorang lawan, tetapi hanya membuat lawan tidak dapat melanjutkan atau menghentikan serangan lawan. Pada beladiri juga menekankan kecepatan reaksi terhadap serangan lawan, serta kecepatan merubah gerak sehingga tidak mudah diserang lawan” (Maharani : 2016). 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).

Karateka yang bertanding harus didukung oleh kondisi fisik yang prima, teknik yang sempurna, taktik yang jitu dan kekuatan mental yang tinggi. Pentingnya kondisi fisik bagi para karateka saat bertanding, baik secara teoretis maupun empiris tidak dapat disangkal lagi (Sagitaris : 2011). “Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga” (Yusuf : 2020). “Tujuan pembinaan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya dan meningkatkan perkembangan fisik yang khas yang menyempurnakan teknik dari olahraga yang dipilih atau dibina, maka tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari kondisi maupun keterampilan dari seorang untuk meningkatkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti” (Wardiman : 2019).

“Berdasarkan perbedaan - perbedaan tuntutan terhadap komponen - komponen kondisi fisik, maka timbul lah istilah kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus” (Osmon : 2019). “Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya” (Wibisana : 2016).



Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Menurut (Maliki dalam Karazaqi : 2019) "Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk suatu cabang olahraga tertentu, setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekhususan tersendiri sehingga dibutuhkan kondisi fisik khusus".

"Secara sederhana daya tahan dapat diratikan dengan kemampuan menghadapi kelelahan. Namun secara definitif daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang relatif lama" (Ziqra : 2019 dan Wulansari : 2012). "Daya tahan adalah kondisi fisik yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan suatu pekerjaan" (Arisman dalam Fadilla : 2019) dan "suatu kemampuan tubuh untuk mendapatkan oksigen yang dikirimkan ke otot-otot atau sel-sel sebagai bahan bakar pada waktu melakukan aktivitas serta dapat dikerjakan oleh sistem aerobik" (Yusuf : 2020). "Daya ledak otot adalah kemampuan seorang atlet dalam melakukan kekuatan secara maksimum dengan usaha yang dilakukan dalam jangka waktu yang cepat" (Wulansari : 2012). "Daya ledak otot lengan yaitu kombinasi dan perkalian peningkatan antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot-otot lengan yang tinggi. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan kontraksi otot-otot tungkai yang terlibat secara kuat dan cepat dalam rentang waktu singkat untuk mengupayakan tujuan" (Yusuf : 2020).

"Kelincahan adalah kemampuan seseorang bergerak mengubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi" (Yusuf : 2020). Di dalam karate kelincahan digunakan pada saat menghindari dari serangan lawan untuk melakukan serangan balasan. "Kelentukan adalah kemampuan melakukan gerakan persendian dengan gerak seluas-luasnya. Di dalam karate kelentukan dibutuhkan untuk melakukan pukulan dan tendangan sehingga tepat sasaran" (Wulansari : 2012). Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik seperti: daya tahan, daya ledak, kelincahan, kelentukan dan keseimbangan. "Semakin baik kondisi fisik seseorang, maka semakin besar pula peluangnya untuk berprestasi. Begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi, apabila kondisi fisik baik, maka pelaksanaan teknik dan taktik akan berjalan dengan baik" (Mirfen : 2018).



Berdasarkan masalah yang dikemukakan seperti yang sudah diuraikan sebelumnya, peneliti bermaksud melakukan penelitian terkait masalah tersebut dengan harapan bahwa hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan salah satu solusi terbaik dari masalah yang dihadapi. Dengan adanya solusi tersebut maka nantinya bisa membantu untuk meningkatkan prestasi baik itu prestasi atlet maupun prestasi atlet beladiri katara

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif dapat diartikan memaparkan atau menggambarkan sesuatu hal, misalnya keadaan, kondisi, situasi, peristiwa dan kegiatan lainnya. Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan basket Ganting Padang. Waktu penelitian diperkirakan pada Sabtu 18 Juli dan Minggu 19 Juli 2020 setelah melakukan ujian seminar proposal. Populasi dalam penelitian ini adalah karateka Dojo Castle Zeni Padang berjumlah 15 orang yang terdiri dari 8 putra dan 7 putri. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara total sampling. Oleh sebab itu, semua populasi dalam penelitian ini dijadikan sampel yang berjumlah 15 orang. Untuk mengetahui kondisi fisik karateka Dojo Castle Zeni Padang dilakukan dengan menggunakan tes Lari 50 m (Daya Tahan), medicine ball push (Daya Ledak Otot Lengan), vertical jump test (Daya Ledak Otot Tungkai), Illinois agility run (Kelincahan), strok stand test (Keseimbangan), stand trunk flexion (Kelentukan). Maka data yang terkumpul akan di analisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif, yaitu dengan menggunakan teknik tabulasi frekuensi atau teknik persentase. Kemudian standar penilaian untuk mempresentasikan hasil tes menggunakan skala nilai.

HASIL PENELITIAN

Survey Kondisi Fisik Karateka Dojo Castel Zeni Padang akan diuraikan tentang kondisi fisik, yang meliputi: 1) daya tahan (*anaerobic*), 2) daya ledak otot lengan, 3) daya ledak otot tungkai, 4) kelincahan, 5) Keseimbangan, 6) kelentukan.

Daya Tahan *Anaerobic*

Berdasarkan hasil tes daya tahan umum dengan menggunakan tes lari 50 meter dari 15 orang Karateka Dojo Castel Zeni Padang, Untuk kategori 8 karateka Putra diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 6,71, skor tertinggi adalah 7,8 dan skor terendah yaitu 5,4, dan jarak pengukuran (*range*) 2,4, dan standar deviasi 0,57. Sedangkan untuk kategori 7 karateka Putri diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 7,657, skor tertinggi adalah 8,1 dan skor terendah yaitu 7,2, dan jarak pengukuran (*range*) 0,9, dan standar deviasi 0,57. Selanjutnya distribusi frekuensi kategori hasil data daya tahan *anaerobic* lari 50 meter Karateka Dojo Castel Zeni Padang tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :



Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Khusus *Anaerobic* Karateka Dojo Castel Zeni Padang

a. Putra

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1	<4,6	Baik sekali	0	0
2	5,7-4,7	Baik	1	12,5
3	6,8-5,8	Cukup	3	37,5
4	7,9-6,9	Kurang	4	50
5	>8,0	Kurang Sekali	0	0
JUMLAH			8	100

b. Putri

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1	<6,8	Baik sekali	0	0,00
2	7,5-6,9	Baik	4	57,14
3	8,3-7,6	Cukup	3	42,86
4	9,1-8,4	Kurang	0	0,00
5	>9,9	Kurang Sekali	0	0,00
JUMLAH			7	100,00

Berdasarkan pada tabel di atas maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 15 orang Karateka Dojo Castel Zeni Padang, atlet yang memiliki daya tahan *anaerobic* (lari jarak 50 meter) pada kategori putra baik yaitu sebanyak 1 orang (12,5%). Untuk kategori cukup yaitu sebanyak 3 orang (37,5%). Untuk kurang sebanyak 4 (50%). Dan untuk putri ketegori baik yaitu sebanyak 4 orang (57,14%). Untuk kategori cukup sebanyak 3 orang (42,86%). Untuk kategori kurang dan kurang sekali yaitu tidak ada.

Daya Ledak Otot Lengan

Hasil tes dari daya ledak otot lengan dengan menggunakan tes *medicine ball* dari 15 orang Karateka Dojo Castel Zeni Padang, untuk 8 karateka putra diperoleh nilai rata-rata (*mean*) adalah 15,625, skor tertinggi yaitu 22 dan skor terendah adalah 8 dan jarak pengukuran (*range*) adalah 14 dan standar deviasi yaitu 1,41. Sedangkan untuk kategori 7 karateka Putri diperoleh nilai rata-rata (*mean*) adalah 14,57, skor tertinggi adalah 17 dan skor terendah yaitu 13, dan jarak pengukuran (*range*) 4, dan standar deviasi 1,41. Selanjutnya distribusi frekuensi kategori hasil data daya ledak otot lengan Karateka Dojo Castel Zeni Padang tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah :



Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan Karateka Dojo Castel Zeni Padang

a. Putra

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1	26 ke atas	Baik sekali	0	0
2	22-25	Baik	1	12.5
3	14-21	Cukup	4	50
4	10-13	Kurang	1	12.5
5	0-9	Kurang Sekali	2	25
JUMLAH			8	100

b. Putri

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1	15 ke atas	Baik sekali	3	42.86
2	13-14	Baik	4	57.14
3	8-12	Cukup	0	0.00
4	5-17	Kurang	0	0.00
5	0-4	Kurang Sekali	0	0.00
JUMLAH			7	100.00

Pada Tabel di atas, maka jelaslah bahwa Karateka Dojo Castel Zeni Padang, yang memiliki daya ledak otot lengan putra pada kategori baik sekali tidak ada, baik berjumlah 1 orang yaitu (12,5%), kategori cukup berjumlah 4 orang (50%). Selanjutnya untuk kategori kurang 1 orang yaitu (12,5) dan kurang sekali yakni sebanyak 2 orang (25%) . Untuk putri pada kategori baik sekali sebanyak 3 orang (42,86%). Untuk kategori baik berjumlah 4 orang yaitu (57,14%), kategori cukup, kurang dan kurang sekali yakni tidak ada.

Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil tes dari daya ledak otot tungkai dengan menggunakan tes *vertical jump* dari 15 orang Karateka Dojo Castel Zeni Padang, untuk 8 karateka putra diperoleh nilai rata-rata (*mean*) adalah 51,63, skor tertinggi yaitu 62 dan skor terendah adalah 42 dan jarak pengukuran (*range*) adalah 20 dan standar deviasi yaitu 5,66. Sedangkan untuk kategori 7 karateka Putri diperoleh nilai rata-rata (*mean*) adalah 7,657, skor tertinggi adalah 8,1 dan skor terendah yaitu 7,2, dan jarak pengukuran (*range*) 0,9, dan standar deviasi 0,14 Selanjutnya distribusi frekuensi kategori hasil data daya ledak otot tungkai Karateka Dojo Castel Zeni Padang tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Karateka Dojo Castel Zeni Padang

a. Putra

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1	>92	Baik sekali	0	0
2	78-91	Baik	0	0
3	65-77	Cukup	0	0
4	52-64	Kurang	5	62.5
5	<51	Kurang Sekali	3	37.5
JUMLAH			8	100

b. Putri

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1	>84	Baik sekali	0	0
2	76-84	Baik	0	0
3	69-76	Cukup	0	0
4	61-69	Kurang	0	0
5	<61	Kurang Sekali	7	100
JUMLAH			7	100

Dilihat dari tabel di atas, maka jelaslah bahwa Karateka Dojo Castel Zeni Padang, yang memiliki daya ledak otot tungkai putra pada kategori baik sekali, baik dan cukup yaitu tidak ada, Selanjutnya untuk kategori kurang yakni 5 orang (62,5%) dan untuk kategori kurang sekali sebanyak 3 orang (37,5%). Dan untuk putri pada kategori baik sekali, baik, cukup, kurang yaitu tidak ada dan kurang sekalisebanyak 7 orang (100%).

Kelincahan

Analisis deskriptif kelincahan responden penelitian, untuk kategori 8 karateka putra diperoleh rerata hitung (mean) = 18,69, standar deviasi = 2,63, nilai minimum = 16,08 dan maksimum = 21,22 dan jarak pengukuran (*range*) 5,14. untuk kategori 7 karateka putri diperoleh rerata hitung (mean) = 21,90, standar deviasi = 0,88, nilai minimum = 20,08 dan maksimum = 23,1 dan jarak pengukuran (*range*) 3,02. Selanjutnya distribusi frekuensi data penelitian dapat disajikan pada tabel berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Karateka Dojo Castel Zeni Padang

a. Putra

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1	<15,5	Baik sekali	0	0
2	16-15,6	Baik	0	0
3	16,6-16,1	Cukup	0	0
4	17,1-16,7	Kurang	2	25



5	>17,2	Kurang Sekali	6	75
JUMLAH			8	100

b. Putri

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1	<16,7	Baik sekali	0	0
2	17,4-16,8	Baik	0	0
3	18,2-17,5	Cukup	0	0
4	18,9-18,3	Kurang	0	0
5	>19,0	Kurang Sekali	7	100
JUMLAH			7	100

Kelincahan Berdasarkan tabel di atas terlihat kelincahan dari 15 orang sampel pada Karateka Dojo Castel Zeni Padang yang memiliki kelincahan untuk putra pada kategori baik sekali, baik, cukup yaitu tidak ada, Selanjutnya untuk kategori kurang yakni 2 orang (25%) dan untuk kategori kurang sekali sebanyak 6 orang (75%). Dan untuk putri pada kategori baik sekali, baik, kurang yakni tidak ada, dan untuk kategori kurang sekali sebanyak 7 orang (100%).

Keseimbangan

Keseimbangan menggunakan tes *Stork Stand Test* dari 15 orang Karateka Dojo Castel Zeni Padang, untuk kategori 8 karateka putra diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 6,35, skor tertinggi adalah 8,70 dan skor terendah yaitu 3,80, dan jarak pengukuran (*range*) 4,9 dan standar deviasi 0,57 sedangkan untuk kategori 7 karateka putri diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 6,83, skor tertinggi adalah 7,9 dan skor terendah yaitu 5,5, dan jarak pengukuran (*range*) 2,4 dan standar deviasi 1,70. Selanjutnya distribusi frekuensi data penelitian dapat disajikan pada table berikut :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan Karateka Dojo Castel Zeni Padang

a. Putra

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1	>88	Baik sekali	0	0
2	72-88	Baik	2	25
3	55-77	Cukup	2	25
4	38-54	Kurang	4	50
5	<38	Kurang Sekali	0	0
JUMLAH			8	100

b. Putri

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1	>79	Baik sekali	1	14.29
2	65-79	Baik	4	57.14



3	50-64	Cukup	2	28.57
4	35-49	Kurang	0	0
5	<35	Kurang Sekali	0	0
JUMLAH			7	100

Pada tabel di atas dapat di simpulkan dari 15 orang Karateka Dojo Castel Zeni Padang, atlet yang memiliki Keseimbangan Dengan Menggunakan *Stork Stand Test* putra pada kategori Baik sekali tidak, n kategori baik yaitu sebanyak 2 orang (25%). Untuk kategori cukup sebanyak 2 orang (25%), untuk kategori kurang sebanyak 4 orang (50%), kategori kurang sekali yaitu tidak ada. Dan untuk putri pada kategori Baik sekali tidak satupun dan kategori baik yaitu sebanyak 2 orang (28,57%). Untuk kategori cukup sebanyak 4 orang (57,14), untuk kategori kurang sebanyak 1 orang (14,29%), kategori kurang sekali tidak ada satupun.

Kelentukan

Hasil tes Kelentukan dengan menggunakan tes *flexibility* dari 15 orang Karateka Dojo Castel Zeni Padang, Untuk kategori 8 karateka putra diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 15,57, skor tertinggi adalah 17,05 dan skor terendah yaitu 13, dan jarak pengukuran (*range*) 4.05 dan standar deviasi 0,39, Sedangkan untuk kategori 7 karateka putri diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 16,76, skor tertinggi adalah 17,08 dan skor terendah yaitu 16.02, dan jarak pengukuran (*range*) 1,06 dan standar deviasi 0,68 dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Dengan Karateka Dojo Castel Zeni Padang

a. Putra

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1	>19,5	Baik sekali	0	0
2	17,0-19,0	Baik	2	25
3	14,5-16,5	Cukup	4	50
4	12,5-14,0	Kurang	2	25
5	<12,0	Kurang Sekali	0	0
JUMLAH			8	100

b. Putri

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1	>20,0	Baik sekali	0	0
2	18,5-19,5	Baik	0	0
3	17,0-18,0	Cukup	6	85.71
4	15,0-16,5	Kurang	1	14.29
5	<13,5	Kurang Sekali	0	0
JUMLAH			7	100

Kelentukan Tabel 14, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 15 orang Karateka Dojo Castel Zeni Padang, Karateka yang memiliki kelentukan Dengan Menggunakan *fleksibilitas* pada kategori Baik sekali yaitu tidak ada, dan kategori baik sebanyak 2 orang(25%). Untuk kategori cukup sebanyak 4 orang (50%), kurang dan kurang sekali tidak ada. Untuk putri pada kategori Baik sekali dan baik tidak satupun. Untuk kategori cukup sebanyak 6 orang (85.71%), kurang sebanyak 1 orang (14,29%) dan kurang sekali tidak ada.

PEMBAHASAN

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bela diri karate. Intensitas latihan yang kurang berakibat pada tingkat kesegaran jasmani tubuh yang mana sejalan dengan hal tersebut maka kondisi fisik atlet juga masih kurang. Dengan kondisi fisik yang baik seorang atlet dapat melakukan aktivitas yang berlebih tanpa mengalami rasa kelelahan, sehingga diharapkan saat bertanding Karateka mampu bertanding dengan maksimal untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Daya tahan khusus (*Anaerobic*), bahwa kondisi fisik Karateka Dojo Castel Zeni Padang untuk kategori putra adalah kurang, sedangkan kategori putri adalah baik hal ini dikarenakan pelatih lebih cenderung memberikan latihan teknik karate dari pada fisik pada karateka, karna tidak semua pelatih yang mampu memberikan metode-metode latihan fisik yang benar dan baik, maka dari itu daya tahan pada karateka ada yang dikatakan kurang sekali dan baik sekali karna latihan fisik yang diberikan tidak beraturan.

Daya ledak otot lengan diperoleh dari Karateka Dojo Castel Zeni Padang daya ledak otot lengan kategori putra adalah cukup sedangkan untuk kategori putri adalah baik. Hal ini terjadi dikarenakan latihan yang tidak sesuai dengan program yang ada, kurang pedulinya pelatih dalam memperhatikan tingkat kondisi fisik yang karateka.

Daya ledak otot tungkai diperoleh dari Karateka Dojo Castel Zeni Padang daya ledak otot tungkai dalam kategori putra adalah kurang sedangkan dalam kategori putri adalah kurang sekali hal ini dipengaruhi oleh, salah satunya program latihan yang tidak terstruktur pada latihan kondisi fisik dan dapat mempengaruhi kerja otot seorang karateka itu sendiri.

Kelincahan merupakan kondisi fisik yang sangat di perlukan karateka Dojo Castel Zeni Padang dengan kategori putra dan putri adalah kurang sekali yang di sebabkan oleh faktor luar maupun dalam diri seorang karateka. *Illiois agillity Run test* dimaksudkan untuk mengukur kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam bergerak untuk mengubah arah dengan waktu yang sedemikian cepat didalam suatu aktivitas dan juga dalam melakukan kelincahan kita dapat juga melatih keseimbangan dan sadar dengan posisi tubuh. Dan dengan

melakukan latihan-latihan secara rutinitas dapat meningkatkan kelincahan seseorang. Dalam beladiri karate sangat memerlukan kelincahan yang baik, khususnya kelincahan pada saat bertanding agar menghasilkan sebuah tendangan yang baik dan tepat pada sasaran.

Dalam mempertahankan tubuh untuk menyeimbangkan gerakan pada teknik-teknik karate keseimbangan lah yang sangat di butuhkan dalam hal latihan maupun pertandingan dan untuk kategori putra adalah kurang sedangkan pada kategori putri adalah baik di karenakan kurangnya kemampuan seorang karateka dalam menyeimbangkan gerakan pada saat latihan. *Stork Stand Test* dimaksudkan untuk mengukur keseimbangan. Keseimbangan merupakan salah satu kondisi fisik yang sangat berperan untuk menunjang kemampuan dalam melakukan rangkaian gerak tertentu. Salah satu sifat dasar dalam olahraga yang membutuhkan perubahan mendadak dalam suatu gerakan adalah olahraga karate.

Kelentukan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan pergerakan, untuk itu kelentukan sangat di perlukan dalam olahraga terutama pada cabang olahraga karate. kelentukan merupakan kondisi fisik dari karateka Dojo Castel Zeni Padang yang di kategorikan untuk putra adalah cukup dan pada kategori putri juga cukup hal ini di sebabkan oleh kurang lentuknya karateka dalam melakukan gerakan kelentukan pada saat pemanasan dan mengakibatkan gerakan yang luas menjadi tidak maksimal . *Flexibility test* dimaksudkan untuk mengukur kelentukan seseorang

KESIMPULAN

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bela diri karate. Intensitas latihan yang kurang berakibat pada tingkat kesegaran jasmani tubuh yang mana sejalan dengan hal tersebut maka kondisi fisik atlet juga masih kurang. Dengan kondisi fisik yang baik seorang atlet dapat melakukan aktivitas yang berlebih tanpa mengalami rasa kelelahan, sehingga diharapkan saat bertanding Karateka mampu bertanding dengan maksimal untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Dari 15 orang Karateka 8 orang Putra dan 7 orang putri Dojo Castel Zeni Padang, dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut: 1) Daya tahan Khusus (*Anaerobic*), dari sample yang di teliti diperoleh kesimpulan putra pada kategori kurang (50%) sedangkan untuk putri pada kategori baik (57,14%), 2) Daya ledak otot lengan, dari sample yang di teliti diperoleh kesimpulan putra pada kategori cukup (50%) sedangkan putri pada kategori baik (57,14%), 3) Daya ledak otot tungkai, dari sample yang di teliti diperoleh kesimpulan putra pada kategori kurang (62,5%) dan putri pada kategori kurang sekali (100%), 4) Kelincahan , dari sample yang di teliti diperoleh kesimpulan putra pada kategori kurang sekali (75%) dan putri pada kategori kurang sekali (100%), 5) Keseimbangan, dari sample yang di teliti diperoleh



kesimpulan putra pada kategori kurang (50%) sedangkan putri pada kategori baik (57,14%),
 6) Kelentukan, dari sample yang di teliti diperoleh kesimpulan putra pada kategori cukup (50%)
 sedangkan putri pada kategori cukup (85,71%).

DAFTAR PUSTAKA

- Wulansari, Diah Lusy. 2012. Survei Kondisi Fisik Atlet Karate Putri Junior Perguruan Inkanas Dojo Wlingi, Kabupaten Blitar. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Volume 01 Nomor 01
- Yusuf, Gito & Padli. 2020. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Sman 1 Matur. *Jurnal Patriot*. Volume 2 Nomor 1
- Ziqra, Afdal & Wilda Welis. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Karate-Ka Inkanas Dojo SKB. *Jurnal Stamina*. Volume 2 Nomor 4
- Wardiman, Gusdi & Yendrizal. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang. *Jurnal Patriot*. Volume 1 Nomor 3
- Wibisana, Friyo., Alfian Rinaldy & Maimun Nusufi. 2016. Evaluasi Kondisi Fisik Dominan pada Atlet Karate-Do Dojo Lanal Inkai Kota Sabang Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*. Volume 2 Nomor 1
- Lestari, Gustia. 2012. Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate SMA Negeri 1 Kecamatan Suliki Kabupaten 50 Kota. Laporan penelitian tidak diterbitkan. Padang : Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.
- Salunta, Harapan & Yendrizal. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*. Volume 1 Nomor 3
- Osmon, Kevin De & Tjung Hauw Sin. 2019. Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Patriot*. Volume 1 Nomor 1
- Aribowo, Jefri & Alnedral. 2018. Pengaruh Metode Latihan Plyometrik Terhadap Kemampuan Tendangan Mae Geri Atlet Karate. *Jurnal Patriot*
- Maharani, Lisna Wahyu. 2016. Profil Kemampuan Fisik Atlet Karate Porda Kabupaten Gunung Kidul Tahun 2015. Yogyakarta : Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
- Indrajaya, Martin Ilham. 2017. Tingkat Kondisi Fisik Cabang Olahraga Karate Kota Surabaya (Studi Atlet Putri Karate Puslat Cab Surabaya). Surabaya : Prodi S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
- Amrulloh, Muhammad Yasyfi. 2014. Profil Fisik Atlet Karate Daerah Istimewa Yogyakarta. Yogyakarta : Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
- Purba, Pangondian Hotliber. 2016. Profil Kondisi Fisik Dan Motivasi Berprestasi Atlet Karate Sumut Persiapan Pra-Pon Tahun 2015. *Jurnal Generasi Kampus*. Volume 9 Nomor 1
- Fauzal, Ridho & Alnedral. 2019. Kondisi Fisik Gama Muda Soccer School Kabupaten Pasaman. *Jurnal Patriot*. Volume 1 Nomor 1
- Mirfen, Rizky Yulian & Umar. 2018. Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*
- Sagitarius. 2011. Hubungan Kondisi Fisik Dan Agresivitas Dengan Penampilan (Performance) Atlet Dalam Pertandingan Karate Nomor Kumite. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. Volume 3 Nomor 1
- Gultom, Twoson Efriadi., Sugiyanto & Defliyanto. 2019. Profil Kondisi Fisik Atlte Karate Junior Putra Perguruan Inkanas Kota Bengkulu Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. Volume 3 Nomor 2
- Prasetyo, Willy Eko & Umar. 2020. Studi Kondisi Fisik Bolavoli. *Jurnal Patriot*. Volume 2 Nomor 2
- Tijo, Zul Ilham & Eddy Marheni. 2019. Penerapan Nilai-Nilai Sumpah Karate Untuk Membentuk Karakter Atlet Dojo Home Bushido Kota Padang. *Jurnal Patriot*. Volume 1 Nomor 1



- Karazaqi, Yoikho & Donie. 2019. Tingkat Kondisi Fisik Khusus Atlet Bolavoli. Jurnal Patriot. Volume 1 Nomor 2
- Fadilla, Nailatul & Umar. 2019. Pengaruh Latihan Daya Tahan Aerobik Terhadap Kemampuan Menembak. Jurnal Performa. Volume 4 Nomor 2

