

**KONDISI FISIK ATLET KARATE PUTRA JONGGAT PRESTASI DI
KECAMATAN JONGGAT KABUPATEN LOMBOK TENGAH**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri
Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Olahraga



Oleh:

Arya Sangka Langit

19602244063

**PROGRAM STUDI S-I PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2023

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**KONDISI FISIK ATLET KARATE PUTRA JONGGAT PRESTASI DI
KECAMATAN JONGGAT KABUPATEN LOMBOK TENGAH**

Disusun Oleh :

Arya Sangka Langit
19602244063

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.



Yogyakarta, Juli 2023

Mengetahui,

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si.

NIP.196312281990021002

Disetujui,

Dosen Pembimbing

Dr. Danang Wicaksono, S.Pd., M.Or.

NIP. 198208262008121001

HALAMAN PENGESAHAN

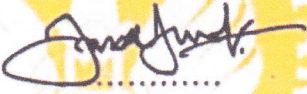
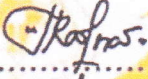

Tugas Akhir Skripsi

**KONDISI FISIK ATLET KARATE PUTRA JONGGAT PRESTASI DI
KECAMATAN JONGGAT KABUPATEN LOMBOK TENGAH**

Disusun Oleh :

Arya Sangka Langit
19602244063

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 21 Juli 2023
TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Danang Wicaksono, S.Pd.Kor., M.Or.		28/7/2023
Dr. Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or.		27/7/2023
Danardono, S.Pd., M.Or.		27/7/2023

Yogyakarta, Juli 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitaas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed

NIP.19640707 1988121001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Arya Sangka Langit

NIM : 19602244063

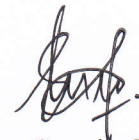
Progran Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : KONDISI FISIK ATLET KARATE PUTRA JONGGAT
PRESTASI DI KECAMATAN JONGGAT KABUPATEN
LOMBOK TENGAH

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Kondisi Fisik Atlet Karate Putra Jonggat Prestasi di Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah”: benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau di terbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata tulis penulisan karya ilmiah yang lazim dan dimasukkan dalam daftar pustaka setiap kutipan.

Tanda tangan dosen pembimbing dan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli, jika tidak asli saya siap untuk menerima sanksi.

Yogyakarta, Juli 2023



Arya Sangka Langit

NIM : 19602244063

MOTTO

“If God has willed, he will do it faster than you blink an eye.”

“Jika Tuhan Sudah berkehendak maka ia lebih cepat melakukannya dari pada engkau mengedipkan mata.”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak Siaman & Ibu Haryuni yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya.
2. Pacar saya Rizky Novarinda yang selalu memotivasi serta mendoakan saya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini terselesaikan.
3. Keluarga besar “Skybae Republic” yang selalu ada dalam segala kondisi memotivasi saya hingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
4. Keluarga besar “Dojo Jonggat Prestasi” yang selalu mendoakan dan memotivasi saya hingga dapat menyelesaikan kuliah ini.
5. Teman teman FIKK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
6. Teman teman “Baciro Squad” yang sudah menemani hingga tugas akhir ini terselesaikan.

**KONDISI FISIK ATLET KARATE PUTRA JONGGAT PRESTASI DI
KECAMATAN JONGGAT KABUPATEN LOMBOK TENGAH**

Oleh

Arya Sangka Langit

NIM. 19602244063

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet karate putra Jonggat Prestasi.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan metode survei. Penelitian dilakukan di Dojo Jonggat prestasi di kecamatan Jonggat kabupaten Lombok Tengah. Populasi dalam penelitian ini adalah 80 atlet Jonggat Prestasi, teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian dengan teknik *purposive sampling*, sampel yang digunakan dengan jumlah 15 atlet kumite. Instrumen tes dalam penelitian ini adalah *push up*, *sit up*, *the nelson hand reaction*, *hexagonal*, lari 2400 m, *side split*, dan *vertical jump*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet karate putra Jonggat cabang olahraga karate dari rata-rata keseluruhan tes kondisi fisik adalah 7,6% sangat baik, 34,3% baik, 54,3% cukup, 3,8% kurang dan 0% sangat kurang. Maka dari itu pelatih harus memperhatikan porsi latihan fisik untuk atlet agar kondisi fisik atlet karate putra Jonggat prestasi dapat meningkat.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Atlet, Jonggat Prestasi

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat Rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi Sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Kondisi Fisik Atlet Karate Putra Jonggat Prestasi Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Ketua Penguji, Sekertaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Fauzi, M.Si. selaku Kepala Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi.
4. Dr. Danang Wicaksono, S.Pd., M.Or selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Pengurus, pelatih, dan Atlet Dojo Jonggat Prestasi, yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.

6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Agustus 2023

Yang Menyatakan,

Arya Sangka Langit

NIM. 19602244063

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Karate	8
a. Pengertian karate	8
b. Sejarah Karate	11
2. Hakikat Kondisi Fisik	13
a. Pengertian Kondisi Fisik.....	13
b. Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	15
c. Komponen Biomotor Karate	17

3. Profil Dojo Jonggat Prestasi	29
B. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	31
C. Kerangka Berpikir	32
D. Pertanyaan Penelitian.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel.....	37
D. Instrumen Penelitian	38
E. Teknik Pengumpulan Data	51
F. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	54
1. Data Hasil Tes <i>Push Up</i> Atlet Putra Jonggat Prestasi.....	54
2. Data Hasil Tes <i>Sit Up</i> Atlet Putra Jonggat Prestasi.	56
3. Data Hasil Tes <i>The Nelson Hand Reaction</i> Atlet Putra Jonggat Prestasi.	57
4. Data Hasil Tes <i>Hexagonal</i> Atlet Putra Jonggat Prestasi	59
5. Data Hasil Tes Lari 2400 M Atlet Putra Jonggat Prestasi.....	60
6. Data Hasil Tes <i>Side Split</i> Atlet Putra Jonggat Prestasi.	62
7. Data Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> Atlet Putra Jonggat Prestasi	63
B. Pembahasan	65
C. Keterbatasan Penelitian	69
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	71
A. Simpulan	71
B. Implikasi.....	71
C. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Atlet dan Prestasi Tertinggi yang Diperoleh	30
Tabel 2. Tabel Norma Tes <i>Push Up</i> (60 detik)	40
Tabel 3. Tabel Norma Tes <i>Sit Up</i> (30 detik)	42
Tabel 4. Tabel Norma Tes <i>The Nelson Hand Reaction</i>	44
Tabel 5. Tabel Norma Tes <i>Hexagonal Obstacle Test</i>	46
Tabel 6. Tabel Norma Tes Lari 2.400 Meter.....	47
Tabel 7. Tabel Norma Tes <i>Side Splits</i>	49
Tabel 8. Tabel Norma Tes <i>Vertical Jump</i>	51
Tabel 9. Tabel Rentang Skor Data Hasil Tes <i>Push Up</i>	55
Tabel 10. Tabel Rentang Skor Data Hasil Tes <i>Sit Up</i>	56
Tabel 11. Tabel Rentang Skor Data Hasil Tes <i>The Nelson Hand Reaction</i>	58
Tabel 12. Tabel Rentang Skor Data Hasil Tes <i>Hexagonal</i>	59
Tabel 13. Tabel Rentang Skor Data Hasil Tes Lari 2400 m	61
Tabel 14. Tabel Rentang Skor Data Hasil Tes <i>Side Split</i>	62
Tabel 15. Tabel Rentang Skor Data Hasil Tes <i>Vertical Jump</i>	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berfikir	34
Gambar 2. Tes <i>Push Up</i>	40
Gambar 3. Tes <i>Sit Up</i>	41
Gambar 4. Formula Penilaian <i>Ruler Drop Test</i>	43
Gambar 5. Tes <i>The Nelson Hand Reaction</i>	43
Gambar 6. Tes <i>Hexagonal Obstacle Test</i>	46
Gambar 7. Tes Lari 2.400 Meter	47
Gambar 8. Tes <i>Side Split</i>	49
Gambar 9. Tes <i>Vertical Jump</i>	51
Gambar 10. Grafik Hasil Tes <i>Push Up</i>	55
Gambar 11. Grafik Hasil Tes <i>Sit Up</i>	57
Gambar 12. Grafik Hasil Tes <i>The Nelson Hand Reaction</i>	58
Gambar 13. Grafik Hasil Tes <i>Hexagonal</i>	60
Gambar 14. Grafik Hasil Tes Lari 2400 Meter	61
Gambar 15. Grafik Hasil Tes <i>Side Split</i>	63
Gambar 16. Grafik Hasil Tes <i>Vertical Jump</i>	64

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	77
Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	78
Lampiran 3 Dokumentasi Pengambilan Data Hasil <i>Push Up</i>	79
Lampiran 4 Dokumentasi Pengambilan Data Hasil <i>Sit Up</i>	79
Lampiran 5 Dokumentasi Pengambilan Data Hasil Tes <i>The Nelson Hand Reaction</i>	80
Lampiran 6 Dokumentasi Pengambilan Data Hasil Tes <i>Hexagonal Obstacle Test</i>	80
Lampiran 7 Dokumentasi Pengambilan Data Hasil Tes Lari 2.400 Meter	81
Lampiran 8 Dokumentasi Pengambilan Data Hasil Tes <i>Split</i>	81
Lampiran 9 Dokumentasi Pengambilan Data Hasil Tes <i>Vertical Jump</i>	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh bagi segala usia. Saat berolahraga setiap orang memiliki berbagai macam cara yaitu dilakukan secara mandiri maupun dilakukan bersama-sama. Selain tubuh menjadi sehat olahraga juga bisa menarik perhatian masyarakat karena olahraga dianggap menyenangkan dan dapat mengurangi stres. Selain itu olahraga juga dapat dimaksudkan untuk memperoleh suatu prestasi. Menurut Cholik Mutohir (2002), olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Terdapat berbagai jenis olahraga seperti olahraga atletik, renang, beladiri dan lain sebagainya. Salah satu beladiri yang berkembang di Indonesia adalah cabang olahraga karate.

Karate adalah seni beladiri yang berasal dari negara Jepang. Seni beladiri karate diciptakan oleh Gichin Funakoshi dimana seorang karate menggunakan tangan kosong untuk melumpuhkan musuhnya. Karate-do jika

diartikan secara harfiah mempunyai arti *kara* berarti kosong, langit atau cakrawala *te* berarti tangan yang menyerupai alat fisik utama *do* berarti jalan seni perkasa. Karate-do dapat diartikan sebagai teknik seni perkasa yang memungkinkan seorang bela diri tanpa senjata. Olahraga beladiri karate terdiri dari kihon (gerakan dasar), kata (jurus), dan kumite (tanding). Kihon adalah gerak dasar karate yang terdiri dari pukulan, tendangan, serta tangkisan. Kata adalah serangkaian gerakan yang dilakukan atlet dengan teknik tertentu yang mengandung nilai keselarasan seni beladiri. Kumite adalah pertandingan yang dilakukan oleh dua orang dengan menggunakan teknik dan strategi tertentu yang melibatkan gerakan memukul, menendang dan menangkis. (Masatoshi,1983:26).

Dojo Jonggat Prestasi merupakan salah satu klub cabang olahraga karate yang ada di Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah. Banyak atlet-atlet dari segala usia yang berminat berlatih di dojo ini. Biasanya para atlet berlatih 2-3 kali seminggu yang berlokasi di SMP N 3 JONGGAT. kedatangan latihan rutin yang dilakukan dojo tersebut bisa mencapai 30 atlet. Di dojo Jonggat prestasi ini memiliki 2 macam kelas latihan yaitu umum dan khusus. Prestasi yang sudah di raih oleh beberapa atlet-atlet Jonggat prestasi pun sudah lumayan baik, baik itu di tingkat kabupaten, provinsi, nasional, maupun internasional. Meskipun hanya beberapa atlet saja yang mampu untuk meraih prestasi tersebut namun dojo Jonggat prestasi ini selalu berusaha untuk

bisa meningkatkan prestasi-prestasi dari atletnya yang lain. Prestasi-prestasi yang sudah di raih beberapa atlet dari Jonggat prestasi baik di tingkat nasional dan internasional ialah juara 2 O2SN nasional SMP putri, juara 2 kejuaran internasional Milo Open di Malaysia, juara 1 dan BOB kejunas piala panglima kostrad.

Demi meningkatkan prestasi maupun performa atlet diperlukan tingkat kondisi fisik yang baik. Selain teknik, taktik, dan mental kondisi fisik menjadi hal yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi atlet. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga karate adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan dan daya ledak. Perkembangan prestasi pada cabang olahraga karate di Dojo Jonggat prestasi sudah lumayan berkembang terutama di kecamatan Jonggat. Karate merupakan cabor andalan bagi kecamatan Jonggat maupun kabupaten Lombok Tengah. Dalam proses latihan dibutuhkan latihan fisik, teknik, taktik dan mental sebagai usaha untuk meningkatkan prestasi yang tinggi dibidang olahraga. Sebagai upaya mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan kondisi fisik yang baik yaitu kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, dan daya ledak.

Kondisi fisik merupakan kemampuan individu melakukan aktivitas fisik untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang sangat penting di hampir seluruh cabang olahraga. Sebagai upaya peningkatan prestasi atlet, kondisi fisik sangat dibutuhkan guna

mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisik atlet. Pentingnya kondisi fisik ini harus dipahami oleh atlet maupun pelatih. Kondisi fisik yang baik sangat diperlukan bagi para atlet karate.

Selama pengamatan di dojo Jonggat Prestasi kecamatan jonggat kabupaten Lombok Tengah bahwa ditemukan beberapa atlet Jonggat prestasi memiliki bentuk gerakan dasar dalam karate dengan power yang lumayan baik dalam setiap gerakannya baik itu di kata maupun kumite. Power dan speed akan lebih baik lagi apabila kita sebagai pelatih mengetahui tingkat kondisi fisik dari masing-masing atlet, agar program latihan yang pelatih berikan mampu dicapai oleh atlet, dan atlet-atlet dari Jonggat prestasi mampu mencapai puncak prestasinya baik itu di tingkat nasional maupun internasional. Dimana saat ini kebanyakan dari atlet-atlet Dojo Jonggat prestasi hanya mampu menjuarai pertandingan ditingkat Kabupaten dan Provinsi, namun ada juga beberapa atlet yang bisa menjuarai tingkat nasional dan internasional. Dikarenakan atlet-atlet tersebut sudah mendapatkan latihan dan program yang sesuai karena mereka sudah mengikuti pemusatan latihan di Pemda provinsi. Meskipun saat ini didominasi oleh atlet yang hanya mampu menjuarai pertandingan ditingkat kabupaten dan provinsi. Pemberian program latihan di Jonggat prestasi sudah cukup baik dari segi teknik dan taktik namun tidak dalam segi fisik, dikarenakan pelatih yang masih tidak mengetahui profil kondisi fisik dari atletnya. Maka dari itu pelatih kadang masih bingung untuk

membuat program latihan tentang fisik untuk atlet maka dari itu beberapa atletpun tidak bisa mengembangkan prestasi hingga tingkat nasional maupun internasional.

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan survei mengenai profil kondisi fisik pada atlet putra yang masih berusia junior, agar atlet bisa mengembangkan dan meningkatkan prestasi ke tingkat nasional maupun internasional. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dan penuturan pelatih, atlet Dojo Jonggat Prestasi mengalami penurunan prestasi. Menurut hasil wawancara dengan pelatih hal tersebut disebabkan karena belum diketahuinya profil kondisi fisik pada setiap atlet, dan dikarenakan ada beberapa atlet kurang mengikuti jadwal latihan akibat atlet yang masih suka absen ketika jadwal latihan disebabkan beberapa alasan. Berdasarkan latar belakang, peneliti melakukan penelitian dengan melakukan survey mengenai profil kondisi fisik atlet putra karate Dojo Jonggat Prestasi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat dilakukan identifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Pelatih belum mengetahui tingkat kondisi fisik atlet karate Dojo Jonggat Prestasi.
2. Atlet belum mengetahui tingkat kondisi fisiknya masing-masing.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas untuk menghindari agar tidak terjadinya salah penafsiran maka perlu adanya pembatasan masalah sehingga ruang lingkup peneliti menjadi jelas. Maka batasan masalah dalam penelitian ini yaitu “Profil kondisi fisik atlet karate kumite putra Dojo Jonggat Prestasi.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Seperti apa profil kondisi fisik atlet karate putra Dojo Jonggat Prestasi?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian sebagai berikut: “Untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet karate Dojo Jonggat Prestasi.”

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, maka penelitian ini diharapkan memiliki manfaat. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti, menambah pengetahuan dan pengalaman dalam merancang serta melaksanakan penelitian ilmiah mengenai tingkat kondisi fisik.
2. Bagi pelatih, untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet yang dibina.
3. Bagi atlet, untuk mengetahui tingkat kondisi fisik.

4. Bagi pelatih, hasil penelitian dapat di jadikan sebagai bahan evaluasi dan bahan latihan mengenai profil kondisi fisik atlet.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Karate

a. Pengertian karate

Karate merupakan salah satu cabang olahraga yang bersifat universal. Kata karate dapat diartikan sebagai *Kara* artinya Kosong dan *Te* artinya Tangan. Karate dapat diartikan sebagai seni beladiri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri dengan tangan kosong atau tanpa senjata. Karate adalah olahraga beladiri tanpa senjata atau tangan kosong jadi semua anggota tubuh harus dilatih secara maksimal agar dapat digunakan sebagai senjata yang ampuh dan sanggup menaklukkan lawan (Sagitarius, 2008:01).

b. Pertandingan Karate

Menurut peraturan pertandingan versi 2023 yang dikeluarkan WKF (*World Karate-do Federation*), nomor-nomor yang dipertandingkan pada kejuaraan cabang olahraga karate dibagi dalam dua kategori, yaitu *kata* dan *kumite*. Selain dua kategori tersebut pertandingan karate juga dibedakan berdasarkan jenis kelamin (putra dan putri), Usia (*Pemula, cadet, junior, Senior*).

1) *Kata*(Jurus)

Pada pertandingan *kata* (Jurus) menampilkan peragaan jurus dengan irama dan penghayatan mendalam sesuai dengan pengaplikasian gerakan

tersebut. Sesuai dengan pengertiannya yaitu rangkaian kihon yang disusun melalui proses yang panjang pada masa lampau ke dalam sebuah bentuk khusus yang memiliki nilai keindahan, arti filosofis yang tinggi serta diatur oleh sebuah standarisasi yang baku dalam penerapannya (Danardono,2010). Pertandingan *kata* dibagi menjadi dua nomor yaitu *kata* perorangan dan *kata* beregu. Perbedaan dalam dua nomor tersebut adalah pada jumlah orang yang memainkan *kata*, *Kata* perorangan seperti namanya diperagakan oleh masing- masing individu sedangkan *kata* beregu diperagakan oleh 3 orang secara bersamaan dan kompak dalam memainkan *kata*.

Berdasarkan peraturan WKF tahun 2023 terdapat 102 daftar kata yang boleh digunakan saat pertandingan yaitu pada gambar 1 berikut:

Gambar 1. Daftar Kata Resmi WKF (World Karate-do Federation) 2023

1	Anan	35	Jiin	69	Passai
2	Anan Dai	36	Jion	70	Pinan Shodan
3	Ananko	37	Jitte	71	Pinan Nidan
4	Aoyagi	38	Juroku	72	Pinan Sandan
5	Bassai	39	Kanchin	73	Pinan Yondan
6	Bassai Dai	40	Kanku Dai	74	Pinan Godan
7	Bassai Sho	41	Kanku Sho	75	Rohai
8	Chatanyara Kusanku	42	Kanshu	76	Saifa
9	Chibana No Kushanku	43	Kishimono No Kushanku	77	Sanchin
10	Chinte	44	Kousokun	78	Sansai
11	Chinto	45	Kousokun Dai	79	Sanseiru
12	Enpi	46	Kousokun Sho	80	Sanseru
13	Fukyugata Ichi	47	Kururunfa	81	Seichin
14	Fukyugata Ni	48	Kusanku	82	Seienchin (Seiyunchin)
15	Gankaku	49	Kyan No Chinto	83	Seipai
16	Garyu	50	Kyan No Wanshu	84	Seiryu
17	Gekisai (Geksai) 1	51	Matsukaze	85	Seishan
18	Gekisai (Geksai) 2	52	Matsumura Bassai	86	Seisan (Sesan)
19	Gojushiho	53	Matsumura Rohai	87	Shiho Kousokun
20	Gojushiho Dai	54	Meikyo	88	Shinpa
21	Gojushiho Sho	55	Myojo	89	Shinsei
22	Hakusho	56	Naifanchin Shodan	90	Shisochin
23	Hangetsu	57	Naifanchin Nidan	91	Sochin
24	Haufa (Haffa)	58	Naifanchin Sandan	92	Suparinpei
25	Heian Shodan	59	Naihanchi	93	Tekki Shodan
26	Heian Nidan	60	Nijushiho	94	Tekki Nidan
27	Heian Sandan	61	Nipaipo	95	Tekki Sandan
28	Heian Yondan	62	Niseishi	96	Tensho
29	Heian Godan	63	Ohan	97	Tomari Bassai
30	Heiku	64	Ohan Dai	98	Unshu
31	Ishimine Bassai	65	Oyadomari No Passai	99	Unsu
32	Itosu Rohai Shodan	66	Pachu	100	Useishi
33	Itosu Rohai Nidan	67	Paiku	101	Wankan
34	Itosu Rohai Sandan	68	Papuren	102	Wanshu

Sumber: Peraturan Pertandingan Versi 2023 World Karate Federation

2) *Kumite*(Pertarungan)

Kumite secara harfiah berarti pertemuan tangan. *Kumite* adalah aplikasi praktis dari teknik menyerang, bertahan dan menyerang balik dari serangan musuh (Achmad ervan, 2015: 15). Dengan duarasi pertandingan *kumite* adalah 3 menit untuk *Under 21* dan senior, 2 menit untuk *Kadet dan Junior*, Seentara itu untuk pemula (14 Tahun ke-bawah) menggunakan waktu 1,5 menit. Dalam *kumite* dipertandingan selain dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin (putra/putri) dan umur, juga dikelompokkan berdasarkan berat badan. Menurut peraturan WKF tahun 2023 kelas yang di pertandingan pada nomor *kumite* adalah pada gambar 2.

Gambar 2. Jenis pertandingan, Usia dan Kelompok berat badan nomor *Kumite* berdasarkan aturan WKF 2023

Senior Putra	- 60 kg	Senior Putri	- 50 kg
Senior Putra	- 67 kg	Senior Putri	- 55 kg
Senior Putra	- 75 kg	Senior Putri	- 61 kg
Senior Putra	- 84 kg	Senior Putri	- 68 kg
Senior Putra	+ 84 kg	Senior Putri	+ 68 kg
U21 Putra	- 60 kg	U21 Putri	- 50 kg
U21 Putra	- 67 kg	U21 Putri	- 55 kg
U21 Putra	- 75 kg	U21 Putri	- 61 kg
U21 Putra	- 84 kg	U21 Putri	- 68 kg
U21 Putra	+ 84 kg	U21 Putri	+ 68 kg
Junior Putra	- 55 kg	Junior Putri	- 48 kg
Junior Putra	- 61 kg	Junior Putri	- 53 kg
Junior Putra	- 68 kg	Junior Putri	- 59 kg
Junior Putra	- 76 kg	Junior Putri	- 66 kg
Junior Putra	+ 76 kg	Junior Putri	+ 66 kg
Kadet Putra	- 52 kg	Kadet Putri	- 47 kg
Kadet Putra	- 57 kg	Kadet Putri	- 54 kg
Kadet Putra	- 63 kg	Kadet Putri	- 61 kg
Kadet Putra	- 70 kg	Kadet Putri	+ 61 kg
Kadet Putra	+ 70 kg		
Pemula Putra	- 52 kg	Pemula Putri	- 42 kg
Pemula Putra	- 57 kg	Pemula Putri	- 47 kg
Pemula Putra	- 63 kg	Pemula Putri	- 52 kg
Pemula Putra	- 70 kg	Pemula Putri	- 52 kg
Pemula Putra	+70 kg		

Sumber: Peraturan Pertandingan Versi 2023 World Karate Federation

c. Sejarah Karate

Olahraga karate lebih dikenal olahraga yang berasal dari Jepang. Namun jika menelusuri sejarahnya olahraga karate ini berasal dari olahraga kempo yaitu seni beladiri tinju cina (Cina Boxing) yang diciptakan oleh Darma, guru budha yang agung manakala bemeditasi di biara shorinji Mt. Sung Prov. Henan Cina yang berakar dari Okinawa melalui kontaknya dengan cina pada abad ke-14. Pada abad itu pengadilan bokucho di Okinawa membuat larangan senjata. Itulah sebabnya Karate Muncul. Pada awalnya Karate bernama “Tote” yang berarti “Tangan Cina”. Hingga pada tahun 1921, Gichin Funakoshi, orang dari suri berhasil memperkenalkan seni beladiri *Tote* di Jepang. Peristiwa itu menandai dimulainya beladiri *Tote* secara benar dan sistematis. Karate sendiri lebih dikenal sebagai olahraga beladiri yang berasal dari Jepang bermula pada abad ke 19, seorang prajurit samurai dan pelindung raja sako yang bernama Matsumara Sukhon (1797-1896) berjasa melahirkan olahraga karate dengan menggabungkan unsur seni beladiri militer Jepang (*bushido*).

Pada tahun 1929 Gichin Funakoshi yang dijuluki sebagai bapak karate modern mengambil langkah mengubah kanji Tote (Tinju Cina) menjadi Karate-do (Tangan Kosong) sesuai dengan karakter dan aksan orang Jepang sehingga dapat diterima oleh masyarakat Jepang (Bermanhot,2014:1). Sejalan dengan perkembangan zaman karate berevolusi dalam fungsinya. Karate yang diperkenalkan oleh Gichin Funakoshi awalnya hanya sebagai olahraga beladiri murni. Keberadaan karate itu sangat dirahasiakan bahkan setiap orang takut

untuk membicarakannya. Keberadaan karate mulai terbuka di masa reistorasi meiji pada tahun 1910, atas jasa Itosu Yasutsume Ankoh (Guru Gichin) yang mengangkat manfaat fisik dan mental dalam karate. Kemudian pada masa perang dunia II (1945-1949) karate digunakan sebagai materi wajib yang diajarkan bagi prajurit Jepang.

Masuknya karate di Indonesia bukan dibawa oleh tentara-tentara Jepang melainkan dibawa oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air setelah menyelesaikan studinya di Jepang. Pada tahun 1963 tiga mahasiswa yang telah menyelesaikan studinya di Jepang itu mendirikan dojo di Jakarta. Tiga mahasiswa tersebut antara lain; Bud AD Adikusumo, Muchtar, dan Karyanto pertama kali memperkenalkan karate (Aliran Shotokan) di Indonesia. Kemudian beberapa tahun setelahnya Mahasiswa alumni Indonesia dari Jepang berdatangan, seperti: Septy Haryono (pendiri Gojukai), Anton Lesiangi (salah satu pendiri lesiangi), Sabeth Muchsin (salah satu pendiri Inkai) dan Choirul taman turut mengembangkan karate di Indonesia. Di samping alumni Mahasiswa, orang-orang Jepang yang datang ke Indoesia dalam rangka bisnis ikut pula memberikan warna bagi karate di tanah air, diantaranya: Matsusaki (*Kushinryu*-1966), Oyama (*Kyokusinkai*-1967), Ishi (*Gojuryu*-1969), dan Hayashi (*Shitoryu*-1971) (Danardono, 2006:7).

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa karate adalah salah satu beladiri tangan kosong atau tanpa senjata yang berasal dari Okinawa,

Jepang. Karate berkembang di Indonesia dibawa oleh para mahasiswa yang melakukan studi di Jepang dan kemudian pulang ke Indonesia yang kemudian mengajarkan Karate.

2. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang baik sangat mendukung bagi keterampilan gerak atlet pada saat latihan maupun pada saat pertandingan berlangsung. Kondisi fisik dapat mengembangkan atau meningkatkan fisik atlet, diperlukan suatu proses latihan yang teratur dan terprogram serta menjaga istirahat yang cukup. Kondisi fisik yang baik akan lebih mudah dan sangat membantu atlet dalam melakukan aktifitas gerak dalam berolahraga.

Pengertian kondisi fisik dalam olahraga dapat dilihat dalam arti sempit dan luas, dalam arti sempit merupakan keadaan yang meliputi kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Kemudian dalam arti luas yaitu kekuatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi (Rofik et al., 2021). Pendapat tersebut menjelaskan bahwasanya kondisi fisik saling berkaitan erat dengan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan maupun koordinasi seseorang dalam melakukan gerakan olahraga supaya kondisi fisik tetap terjaga dan kuat.

Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun

pemeliharaannya (Dawud & Hariyanto, 2020:2).

Kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi (Ahmadi, 2014). Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai (Kurniawan, 2020:2).

Kondisi fisik adalah suatu komponen yang saling berkaitan yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan fisik maupun kekuatan tubuh seseorang, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan melalui latihan yang rutin dan terprogram serta kedisiplinan dalam menjaga konsumsi makanan sehingga tubuh tetap kuat dan sehat. Kondisi fisik juga merupakan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum kondisi fisik dan pada saat setelah mengalami suatu proses latihan. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seseorang atlet. Penampilan pemain yang buruk sangatlah berpengaruh terhadap teknik dan taktik pertandingan. Setiap pemain dituntut mempunyai teknik individu yang baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Kondisi fisik apabila tidak baik maka prestasi yang akan diraih tidak akan maksimal.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Faktor yang mempengaruhi tingkat kondisi fisik atlet salah satunya adalah status gizi yang merupakan kondisi tubuh sebagai efek dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Semakin banyak gerak yang anak lakukan dalam aktifitas bermain maka akan menyebabkan semakin bagus pula fisik yang dimilikinya serta istirahat yang cukup. Begitupun dengan anak yang mempunyai tubuh sehat dengan status gizi yang bagus maka akan berefek positif bagi gerak anak yaitu ditandai dengan keadaan atlet yang lebih cenderung aktif dalam bermain sehingga anak terlihat segar dan bebas dalam melakukan aktifitas. Perkembangan fisik yang dimiliki atlet akan terlihat jelas melalui berbagai aktifitas gerak dan permainan yang dilakukannya (Areski & Komaini, 2021:437).

Lebih lanjut menurut Djoko Pekik Irianto, (2004:9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut :

- 1) Makanan dan Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar, sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi setiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu berat atau ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi.

Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

- 2) Faktor Tidur dan Istirahat Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.
- 3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:
 - a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi empat sehat lima sempurna.
 - b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
 - c) Istirahat yang cukup.
 - d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
 - e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.
- 4) Faktor Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta social ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari,

keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

- 5) Faktor Latihan dan Olahraga Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

c. Komponen Biomotor Karate

Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem sistem organ dalam, diantaranya yaitu sistem neuromuskular, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian. Komponen fisik yang diperlukan atlet karate, di antaranya adalah kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kelentukan (*flexibility*),

kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), keseimbangan (*balance*). Setiap cabang olahraga mempunyai teknik dasar masing- masing, begitu pula dengan cabang olahraga beladiri karate mempunyai teknik dasar tersendiri. Salah satu dari sekian faktor yang turut menentukan pencapaian prestasi dalam beladiri karate yaitu: daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan kelentukan *split* tungkai yang merupakan aspek yang sangat besar pengaruhnya dalam peningkatan keterampilan. (Andi Zulkilfi, 2019:3). Maupun dalam jurnal internasional yang berjudul *Motor and cognitive development: the role of karate*. Oleh Alesi dkk menyatakan bahwa “komponen kondisi fisik khusus cabang olahraga karate meliputi kecepatan reaksi, kekuatan lengan, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan”.

1) Kecepatan Reaksi

Kecepatan merupakan salah satu komponen biomotor dasar selain kekuatan, kelentukan, koordinasi dan daya tahan. Hampir setiap cabang olahraga membutuhkan komponen biomotor kecepatan. Begitu juga dalam olahraga karate yang dimainkan dalam tempo yang cepat. Sukadiyanto (2011: 116) menjelaskan kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Konsep dasar kecepatan adalah jarak dan waktu. Seberapa jauh jarak yang mampu seseorang tempuh dalam seberapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menempuh jarak tersebut.

Kecepatan dibagi menjadi dua yaitu kecepatan gerak dan kecepatan reaksi.

Kecepatan reaksi berbeda dengan kecepatan gerak. Kecepatan dalam menempuh jarak biasanya disebut kecepatan gerak. Kecepatan gerak berkaitan dengan satuan jarak per waktu semisal meter per sekon atau kilometer per jam. Selain itu ada macam kecepatan lain yang disebut kecepatan reaksi yang berkaitan dengan waktu reaksi seseorang dalam menjawab rangsang. Kecepatan reaksi tidak berhubungan dengan seberapa jarak yang tempuh tapi berhubungan dengan seberapa cepat reaksi untuk menjawab rangsang.

Hal ini sama dengan yang diungkapkan oleh Ismaryati (2008: 73) dalam Rozi (2011: 21) bahwa kecepatan reaksi sangat besar hubungannya dengan olahraga yang memerlukan kecepatan, misalnya dalam olahraga tinju, karate, ski air, lari cepat dan lebih penting lagi pada cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan terbuka, misalnya dalam cabang gerakan-gerakan bola basket, sepak bola, soft ball, tenis meja, dan tenis bulu tangkis. Mengenai kecepatan reaksi Sukadiyanto (2011: 116) menjelaskan kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang menjawab suatu rangsang dalam waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi juga dibagi menjadi dua yaitu reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Perbedaan kecepatan reaksi tunggal dan majemuk adalah mengenai arah dan sasarannya. Kecepatan reaksi tunggal sudah diketahui arah dan sasarannya sedangkan kecepatan reaksi majemuk belum diketahui arah dan sasarannya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam cabang olahraga karate menggunakan kecepatan reaksi tunggal dikarenakan kecepatan reaksi tunggal sudah diketahui arah dan sasarannya, maka dari itu kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Tes yang dapat digunakan untuk mengukur kecepatan reaksi adalah *whole body reaction measuring equipment/tkk 1264-ii, hand reaction est, foot reaction test, speed of movement test*.

2) Kekuatan

Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot atau beberapa kelompok otot untuk mengoptimalkan kekuatan/gerakan di bawah kondisi tertentu, yang biasanya untuk melawan atau merespon tekanan, beban dari luar tubuh. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan.

Fahey (2015: 33) menyatakan bahwa kekuatan otot adalah jumlah kekuatan yang dapat dihasilkan otot dengan upaya maksimal. Kekuatan otot tergantung pada faktor ukuran sel otot dan kemampuan saraf untuk mengaktifkan sel otot. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot sebagai kemampuan otot dalam mengerahkan kekuatan secara optimal ketika melakukan suatu kegiatan.

Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Dalam cabang olahraga karate ada beberapa anggota tubuh yang memerlukan kekuatan seperti lengan untuk kekuatan pukulan, tungkai untuk kekuatan tendangan, dan perut untuk menahan serangan lawan yang ditujukan ketubuh atlet. Meningkatkan kekuatan otot atlet karate perlu dilakukan latihan yang memakai beban, dimana bisa beban anggota tubuh sendiri ataupun beban dari luar. Latihan kekuatan haruslah dilakukan sedemikian rupa sehingga atlet harus mengeluarkan tenaga semaksimal mungkin. Latihan beban tersebut juga haruslah sedikit demi sedikit bertambah berat agar perkembangan otot lebih kuat. (Pangondian Hotliber Purba, 2015:75)

Manfaat dari latihan kekuatan adalah tubuh menjadi kuat, menumbuhkan tulang baru, memperbaiki dan memperkuat sinyal untuk keseimbangan dan koordinasi, mengurangi rasa sakit atau cedera, meningkatkan prestasi atlet dan lain sebagainya. Tes yang dapat digunakan untuk mengukur kekuatan adalah *TKK back dynamometer, hand grip dynamometer, push and pull dynamometer, sit up, pull up, dan push up*.

3) Daya Ledak

Daya ledak dalam berolahraga sebagai salah satu komponen yang harus dimiliki di sebagian cabang olahraga, karena hal ini berkaitan dengan hasil dari seluruh unjuk kerja yang dilakukan baik secara individu maupun

kelompok yang sedang melakukan aktivitas olahraga dimana hal komponen ini sangat dibutuhkan di sebagian cabang olahraga. Daya ledak merupakan salah satu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik, yaitu kemampuan yang dapat ditingkatkan sampai batas tertentu dengan melakukan latihan tertentu yang sesuai. Daya Ledak adalah suatu kemampuan seorang atlet untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi.

Menurut Harsono (2001:24) Daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Apabila seseorang dapat memanfaatkan daya ledak otot tubuhnya dengan baik, maka kemampuan terbaiknya pasti akan di peroleh, dan apabila semakin cepat seseorang melakukan aksi daya ledak otot maka hasilnya juga cukup baik. Ketepatan antara keduanya tidak jauh berbeda karena hal tersebut juga bergantung kepada seseorang tersebut untuk mendapat hasil yang maksimal dalam melakukan aksi secepat mungkin ataupun dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut Irawadi (2011:96) Daya ledak otot merupakan gabungan beberapa unsur fisik, yaitu untuk kekuatan dan unsur kecepatan. Artinya kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan.

Karate merupakan cabang olahraga yang banyak menggunakan power, bahkan dalam pertandingan kumite maupun kata unsur utama untuk

mendapatkan poin maupun nilai dalam pertandingan harus menggunakan power baik pukulan, tendangan, tangkisan, maupun bantingan. Olahraga karate memerlukan power sebagai komponen yang sangat penting.

Latihan power dapat dilatih dengan dengan alat ataupun tanpa alat. Latihan dengan menggunakan alat diantaranya adalah dengan menggunakan latihan pembebanan/barbels bisa dilakukan di pusat-pusat kebugaran ataupun dengan alat yang dimodifikasi untuk melatih power. Latihan ini juga dapat dilakukan dengan latihan tanpa alat, yaitu bisa dengan berat badan sendiri (pliometrik). Latihan plyometric yang umum dilakukan atlet karate seperti, push up tepuk, lompat kodok (dengan dua kaki), lompat jangkit (dengan satu kaki), lompat tiga langkah, lompat jauh tanpa awalan, lompat dengan hardle (hexagon). Tes yang bisa digunakan untuk mengukur daya ledak atlet adalah *Accu power*, *Smart speed*, dan *Vertical Jump*.

4) Kelentukan

James Tangkudung (2012:71) Mengatakan kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Latihan kelentukan dapat menolong mengurangi mengubah cedera dengan meningkatkan jangkauan gerak sendi.

Sukirno (2012:96) mengatakan *Fleksibilitas* atau kelenturan adalah luas bidang gerak maksimal pada persendian tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan dari luar luar tubuh. *Fleksibilitas* sangat penting

terutama untuk mempermudah gerakan, mengurangi kekakuan yang dapat meningkatkan efisiensi kerja otot. Disamping itu kelentukan juga dapat meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan keterampilan gerak.

Sedangkan menurut Fenanlampir (2015:131) Kelentukan sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

Menurut Fenanlampir (2015:132) Terdapat dua macam kelentukan, yaitu :

- a) Kelentukan Dinamis (aktif) adalah kemampuan menggunakan persendian dan otot secara terus menerus dalam ruang gerak yang penuh dan cepat tanpa tahanan gerakan.
- b) Kelentukan statis adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar. Misalnya gerakan *split*, jadi dalam kelentukan statis yang diukur adalah besarnya ruang gerak.

Kelentukan dibutuhkan oleh banyak cabang olahraga, namun demikian terdapat perbedaan kebutuhan kelentukan untuk setiap keberhasilan penampilannya. Misalnya cabang olahraga senam, beberapa nomor atletik, renang, selam, gulat, dan beladiri lainnya membutuhkan tingkat kelentukan yang tinggi.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa kelentukan merupakan kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Orang yang memiliki kelentukan yang baik adalah orang yang memiliki ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot yang *elastis*. Kelentukan sangat diperlukan pada saat melakukan tendangan dalam karate agar dapat menghasilkan tendangan yang cepat dan bias mengenai sasaran yang tinggi sekalipun. Sendi pada tungkai seperti sendi pada pinggul dan lutut harus dapat memaksimalkan ruang gerak sendinya untuk mencari celah kosong kerah target. Macam-macam tes yang dapat digunakan untuk mengukur kelentukan atlet adalah *Exsention, Static flexibility test-hip and trunk, Flexion, Sit and reach, side splits*.

5) Kelincahan

Kelincahan atau *agility* merupakan komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan dalam perubahan posisi tubuh dan bagian-bagian lainnya, Widiastuti (2011:125). Ida Bagus Wiguna (2017:39) Mengatakan kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan dengan tetap melakukan gerakan keterampilan olahraga tertentu. Kelincahan juga merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga. Menurut pendapat Verducci dalam Roesdiyanto (2008:57) disampaikan bahwa pembentukan Kelincahan lebih sulit daripada

pembentukan yang lainnya. Kelincahan adalah hasil dari pembentukan unsur kecepatan, kekuatan, koordinasi, dan keseimbangan.

Kelincahan dibedakan menjadi kelincahan umum, yang biasanya nampak pada berbagai aktivitas olahraga, dan kelincahan khusus yang berkaitan dengan teknik gerakan olahraga tertentu, Roesdiyanto (2008:58). Ditinjau dari sudut anatomis, kelincahan umum melibatkan gerakan seluruh *segmen* bagian tubuh dan kelincahan khusus hanya melibatkan segmen tubuh tertentu.

Kelincahan mempunyai karakteristik yang unik, dimana kelincahan sangat memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen-komponen seperti koordinasi, kekuatan, kecepatan, kelentukan, waktu reaksi dan power, sehingga komponen-komponen tersebut saling berinteraksi, Fenanlampir (2015:151).

Berdasarkan beberapa uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup baik, misalnya saat melakukan tendangan dalam gerakan karate dan dapat

mengubah titik serangan, mengubah arah serangan dengan kaki yang berbeda, dan juga membuat gerakan manipulasi terhadap lawan sehingga gerakan sulit untuk diantisipasi oleh lawan. Mendapatkan tingkat kelincahan yang baik dan mencapai gerakan yang otomatis, tidak diperoleh dengan tiba-tiba melainkan perlu adanya latihan yang intensif dan teratur. Menurut Widiastuti (2011:125) Macam–macam latihan latihan yang dapat meningkatkan kelincahan antara lain, yaitu *Right Boomerang run*, *zig-zag run*, *shuttle run*, *Illinois agility run*, *dodging run*, *505 agility*, *agility t-drill*, *arrowhead agility drill*, *hexagonal obstacle test* dan lain sebagainya.

6) Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan organ tubuh olahragawan untuk.. melawan, kelelahan selama berlangsung aktivitas olahraga atau kerja dalam jangka waktu lama (Sukadiyanto, 2011:60). Tingkat kebugaran jasmani suatu bentuk gambaran tentang keberadaan seseorang baik dalam fisik atau psikis di setiap aktivitas. fisik seseorang dapat di lihat dari berbagai factor kebugaran jasmani yaitu meliputi unsur daya tahan kekuatan otot (Amanda 2015). Tenaga daya ledak otot, dan kecepatan. Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari, setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal dikarenakan sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupan masing-masing.

Fisik atlet sangat menjadi fokus penting bagi seluruh pembina olahraga prestasi mengingat fisik merupakan salah satu dari 4 pilar dalam olahraga prestasi karena fisik adalah bagian paling mendasar. Fisik merupakan salah satu komponen dasar dimana bila atlet memiliki fisik yang baik maka selama pertandingan atlet tidak mengalami kelelahan yang berlebihan (Nosa:2013). Sedangkan menurut (Jeon dan Eom 2021) Melalui Fisik yang baik mampu mengetahui kemampuan seorang atlet karena fisik merupakan komponen penting dimana dapat mengetahui kemampuan seorang atlet dalam melakukan olahraga dari fisik yang baik pula dapat menunjang kemampuan atlet menuju prestasi. Ditegaskan pula bahwa fisik adalah pondasi penting dalam prestasi olahraga karena teknik, taktik, dan mental akan mampu berkembang dengan baik dengan kualitas fisik yang baik sebagai penunjang dalam perkembangan prestasi atlet tersebut dalam olahraga karate memiliki komponen fisik dominan dimana salah satunya yaitu daya tahan (Supriyoko dan Mahardika 2018:282).

Daya tahan adalah kemampuan otot untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama dan setelah berlatih dalam jangka waktu yang lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Daya tahan yang diistilahkan dengan *strenght endureane* adalah kemampuan seluruh organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang memerlukan *strenght* dalam waktu yang lama. Sedangkan pendapat Sajoto (1998: 30) menjelaskan, “daya tahan organ atlet untuk melawan kelelahan yang timbul saat

menjalankan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama”. Tes yang dapat digunakan untuk mengukur daya tahan adalah seperti *bike rice*, *quick start*, lari 2400 m, *balke test*, dan lain-lain.

3. Profil Dojo Jonggat Prestasi

Jonggat Prestasi merupakan salah satu dojo karate yang terletak di Desa Ubung, Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah Provinsi Nusa Tenggara Barat. Berdiri sejak tahun 2012 *Dojo* Jonggat Prestasi sebelumnya bernama Jonggat Karate Club. Jonggat Prestasi memiliki atlet-atlet yang berprestasi dari usia dini hingga senior, hal tersebut tentunya didukung oleh pelatih yang hebat. Pelatih Jonggat Prestasi pernah mengikuti pelatihan pelatih fisik level 1 dari ICCA, mengikuti pelatihan pelatih karate tingkat nasional. Selain itu fasilitas yang terbilang cukup memadai menjadikan atlet Jonggat Prestasi dapat berlatih dengan baik. Jadwal latihan Jonggat Prestasi yaitu setiap hari senin sampai sabtu di SMP N 3 JONGGAT kabupaten Lombok Tengah. Jadwal latihanpun di bagi menjadi beberapa kelas seperti kelas umum dan kelas khusus. Jumlah atlet Jonggat Prestasi 80 atlet putra dan putri. Prestasi tertinggi atlet Jonggat Prestasi yang pernah diraih adalah juara 2 kumite, pada Kejuaraan karate Internasional Millo Open di Kula Lumpur Malaysia 2018, juara 3 seleksi nasional PB. FORKI, juara 1 BOB kejurmas Piala Panglima Divisi 2 Kostrad 2019, dan masih banyak lagi.

Tabel 1. Data Atlet dan Prestasi Tertinggi yang Diperoleh

No.	Nama (Inisial)	Prestasi
1	YD	Nasional
2	FH	Nasional
3	DK	Provinsi
4	HK	Nasional
5	RZ	Provinsi
6	AD	Internasional
7	FR	Nasional
8	IG	Kabupaten
9	BY	Provinsi
10	ZD	Nasional
11	AG	Kabupaten
12	RZ	Provinsi
13	MJ	Provinsi
14	JY	Internasional
15	BG	Provinsi

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Maharani “Profil kemampuan fisik atlet karate PORDA kabupaten Gunung Kidul Tahun 2015.” ini menyimpulkan bahwa distribusi pengkategorian Distribusi pengkategorian sebagai berikut : kemampuan fisik putra, yaitu sebanyak 0 atlet (0,00%) dalam kategori sangat tinggi, 2 atlet (20.00%) dalam kategori tinggi, 3 atlet (30.00%) dalam kategori sedang, 5 atlet (50.00%) dalam kategori rendah, dan 0 atlet (0.00%) dalam kategori sangat rendah. Kemampuan fisik putri, yaitu sebanyak 1 atlet (11.11%) dalam kategori sangat tinggi, 1 atlet (11.11%) dalam kategori tinggi, atlet (66.67%) dalam kategori sedang, 0 atlet (0.00%) dalam kategori rendah, dan 1 atlet (11.11%) dalam kategori sangat rendah.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Muhamad Yasfi Amrulloh “ Profil Fisik Atlet Karate Daerah Istimewa Yogyakarta” ini menyimpulkan Secara rinci profil fisik atlet karate DIY kategori baik sekali sebanyak 4 anak dengan persentase 7,8 %, kategori baik sebanyak 4 anak dengan persentase 7,8% Kategori sedang sebanyak 23 anak dengan persentase 45,1 %, kategori kurang sebanyak 16 anak dengan persentase 31,4 %, dan pada kategori kurang sekali sebanyak 4 anak dengan persentase 7,8 %. Dapat disimpulkan bahwa profil fisik atlet karate DIY sebagian besar berada pada kategori sedang.

3. Penelitian yang di lakukan oleh Ferdian “Tujuan Kondisi Fisik Atlet Karate (Lemkari) Dojo Palapa Saiyo Kabupaten Padang Pariaman” ini menyimpulkan Rata – rata tingkat kecepatan Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman 4,76 meter tergolong kategori sedang. Rata – rata tingkat kelincahan Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman 13,81 detik tergolong kategori sedang. Rata – rata tingkat daya ledak Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman 80,4 detik tergolong kategori sedang. Rata – rata tingkat daya tahan aerobic (VO₂max) Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman 35,8 ml/kgBB/menit tergolong kategori cukup.

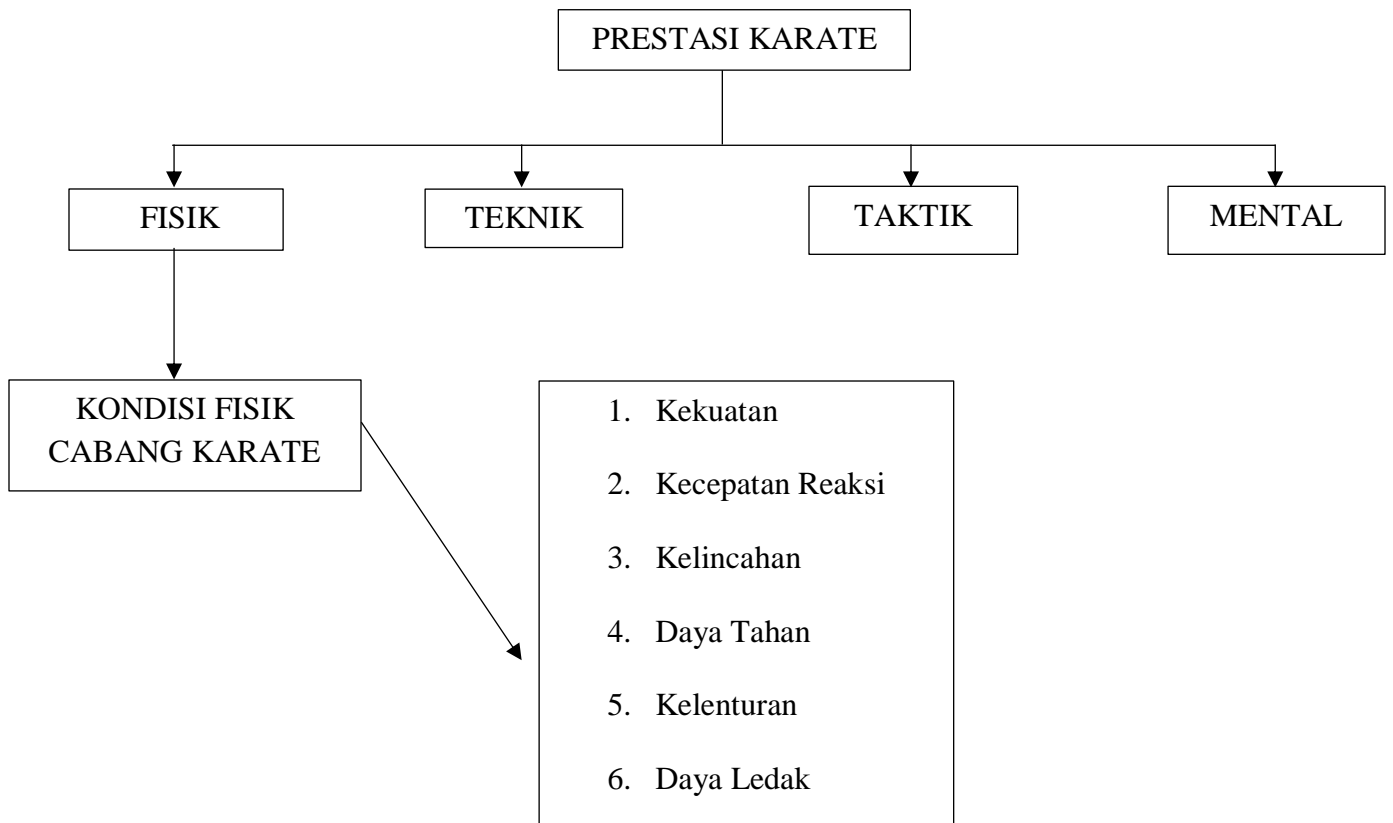
C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada kajian pustaka di atas, dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa atlet belum mengetahui tingkat kondisi fisiknya masing-masing dan terdapat banyak faktor yang nantinya mempengaruhi prestasi atlet-atlet jongsat prestasi. Faktor – faktor tersebut semuanya mempunyai hubungan yang erat antara satu faktor dengan faktor yang lain. Faktor pertama adalah kualitas latihan dimana kualitas latihan disini memiliki banyak faktor seperti baik tidaknya pelatih, sarana dan prasarana latihan, jam terbang atlet, teman latihan.

Bakat dan motivasi latihan juga sangat berperan penting dalam mencapai prestasi yang tinggi dimana di dalam bakat dan motivasi itu sendiri terdapat

beberapa faktor di dalamnya seperti bakat atlet dapat di lihat dari trek record atlet lebih condong ke dalam katagori kata ataupun kumite dalam karate. Banyak atlet yang tidak menyadari bakatnya dikarenakan motivasi yang kurang, dimana motivasi ini sangat penting dalam perkembangan prestasi. Atlet harus mempunyai motivasi yang tinggi agar bisa mendapat hasil yang maksimal.

Pondasi utama untuk bisa mencapai itu semua tentunya dengan kerja keras, dimana ada empat pondasi utama disini seperti fisik, teknik, taktik, dan mental. Fisik adalah pondasi awal dalam olahraga karate dimana fisik ini sangat penting untuk dapat menunjang keseluruhannya. Fisik sendiri dalam cabang olahraga karate memiliki enam komponen biomotor yaitu kekuatan, kecepatan reaksi, kelincahan, daya tahan, kelenturan, dan daya tahan.



Gambar 1. Kerangka Berfikir

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berfikir yang telah dibahas maka pertanyaan pada penelitian ini adalah “Bagaimana profil kondisi fisik atlet karate putra dojo Jonggat Prestasi?”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode survei. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:90) bahwa survei merupakan bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau status, fenomena (gejala) dan menemukan kesamaan status dengan cara membandingkan dengan standar yang sudah ditentukan. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berusaha mengungkapkan fakta suatu kejadian, objek, aktivitas, proses dan manusia secara “apa adanya” pada waktu sekarang atau jangka waktu yang masih memungkinkan dalam ingatan responden (Andi Prastowo 2010:203). Peneliti dalam hal ini berusaha untuk memaparkan atau memberikan gambaran dan penjelasan suatu keadaan kondisi fisik dominan yang dimiliki oleh atlet karate Dojo Jonggat Prestasi. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan metode kuantitatif melalui nilai tes kondisi fisik yang kemudian dikonversikan berdasarkan kategori dalam norma yang ditetapkan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu wilayah atau daerah yang akan menjadi tempat dilakukannya suatu penelitian. Lokasi penelitian ini yaitu SMPN 3 JONGGAT dan Lapangan Pancasila Desa Ubung, Kecamatan Jonggat, Kabupaten Lombok

Tengah Provinsi Nusa Tenggara Barat. Penelitian ini dilakukan pada hari Minggu tanggal 7 Mei 2023 pukul 13.30-18.00 WITA.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek dan subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2005: 59). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate Dojo Jonggat Prestasi Tahun 2023 yang berjumlah 80 atlet.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019:127) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Prosedur pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-probability dengan teknik *purposive sampling*. Sugiyono (2019:133) mengemukakan bahwa teknik *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel yang digunakan adalah 15 orang atlet karate Dojo Jonggat Prestasi tahun 2023 dengan ketentuan sebagai berikut :

- a. Atlet dari Dojo Jonggat Prestasi.
- b. Atlet sudah berusia 15 tahun ke-atas.
- c. Atlet sudah menggunakan tingkatan sabuk coklat atau kyu 3.
- d. Atlet sudah menjuarai minimal tingkat kabupaten.
- e. Atlet aktif mengikuti latihan kelas khusus.

- f. Atlet Kumite putra
- g. Lama latihan minimal 2 tahun.

D. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1993: 136), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti cermat, lengkap dan sistematis. Untuk mengumpulkan data yang diteliti, maka diperlukan instrumen penelitian. Keberhasilan suatu penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan. Berikut merupakan instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini.

1. Melaksanakan tes kekuatan otot lengan menggunakan *push up*.

Validitas tes ini menggunakan face validity dan reliabilitas 0,76

- a. Tujuan untuk mengetahui kekuatan otot tubuh bagian lengan.
 - 1) Perlengkapan
 - a) Matras
 - b) Pulpen
 - c) Formulir perolehan skor yang di peroleh atlet
 - 2) Prosedur
 - a) Atlet menelungkup. Untuk laki-laki, kepala, punggung, sampai dengan tungkai dalam posisi lurus. Untuk perempuan, kepala dan punggung lurus, sedangkan tungkai ditekuk/berlutut.

- b) Kedua telapak tangan bertumpu di lantai di samping dada dan jari-jari tangan ke depan.
- c) Kedua telapak kaki berdekatan. Untuk laki-laki, jari-jari telapak kaki bertumpu di lantai, sedangkan untuk atlet perempuan, tungkai ditekuk/berlutut.
- d) Saat sikap telungkup, hanya dada yang menyentuh lantai, sedangkan kepala, perut dan tungkai bawah terangkat.
- e) Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dada menyentuh lantai.
- f) Setiap kali mengangkat dan menurunkan tubuh, kepala, punggung, dan tungkai tetap lurus.
- g) Setiap kali tubuh terangkat, dihitung sekali.
- h) Pelaksanaan telungkup angkat tubuh dilakukan sebanyak mungkin selama 1 menit.
- i) Pelaksanaan dinyatakan betul bila saat tubuh terangkat.



Gambar 2. Tes *Push Up*

(Sumber: Dr. Widiastuti, M.Pd. 2011: 80)

NO	NORMAL	PRESTASI
		PUTRA
1	Baik Sekali	>70
2	Baik	53-69
3	Sedang	38-52
4	Kurang	19-32
5	Kurang Sekali	<18

Tabel 2. Tabel Norma Tes *Push Up* (60 detik)

(Sumber tabel: Harsuki 2003:330)

2. Melaksanakan tes kekuatan otot perut dengan *sit up* 30 detik

Validitas tes ini menggunakan face validity dan reliabilitas 0,62

a. Tujuan untuk mengetahui kekuatan otot perut.

1) Perlengkapan

a) Matras

b) *Stopwatch*

c) Pulpen

d) Formulir perolehan skor yang di peroleh atlet

2) Prosedur

a) Posisi awal testee adalah tiduran, semua punggung menempel dimatras.

b) Kedua lutut kaki ditekuk, telapak kaki tetap menyentuh matras dan posisi kedua telapak tangan menempel pada telinga.

c) Setelah ada aba-aba, testee melakukan gerakan sit up secara sempurna dibantu teman atau alat.



Gambar 3. Tes *Sit Up*

(Sumber: Dr. Widiastuti, M.Pd. 2011: 93)

NO	NORMA	PRESTASI
		PUTRA
1	Baik Sekali	>30
2	Baik	26-30
3	Sedang	20-25
4	Kurang	17-19
5	Kurang Sekali	<17

Tabel 3. Tabel Norma Tes *Sit Up* (30 detik)

(Sumber: Dr. Widiastuti, M.Pd. 2011: 93)

3. Melaksanakan tes kecepatan reaksi dengan *The Nelson Reaction Hand Test*.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan reaksi adalah dengan menggunakan *ruler drop test* (The Nelson Hand Reaction Test). Validitas tes ini menggunakan *face validity* dan reliabilitas 0,89.

Adapun cara pelaksanaan ruler drop test adalah sebagai berikut:

- a. Bentuk tes : *Ruler drop test* (*The Nelson hand reaction test*)
- b. Tujuan : Untuk mengetahui kecepatan reaksi terhadap suatu stimulus.
- c. Alat dan Fasilitas : Penggaris dan scoresheet.
- d. Pelaksanaan:
 - 1) Atlet diminta duduk di bangku.
 - 2) Tangan kanan diletakkan diatas bibir meja
 - 3) Jarak jari telunjuk dan ibu jari kurang lebih 2,5 cm
 - 4) Testor memegang penggaris serta memberi aba-aba “siap”.

- 5) Atlet harus menangkap penggaris yang jatuh.
 - 6) Ulangi sampai 20 kali
- e. Cara penghitungan hasil ruler drop test adalah sebagai berikut:
- 1) Buang 5 data terbesar dan 5 data terkecil
 - 2) Cari rata-rata dari data yang tersisa
 - 3) Hitung dengan formula dibawah ini:

$$t = \sqrt{2st/g}$$

st : Jarak Rerata
g : Gravitasi

Gambar 4. Formula Penilaian Ruler Drop Test

(Sumber : Fakhrur Rozy, 2011:30)



Gambar 5. Tes *The Nelson Hand Reaction*

(Sumber: Dr. Widiastuti, M.Pd. 2011:166)

NO	NORMA	PRESTASI
		PUTRA
1	Baik Sekali	<7,5 cm
2	Baik	7,5-15,9 cm
3	Sedang	15,9-20,4 cm
4	Kurang	20,4-28 cm
5	Kurang Sekali	>28 cm

Tabel 4. Tabel Norma Tes *The Nelson Hand Reaction*

(Sumber Tabel : Setiyo Adipurwanto 2022: 6)

4. Melaksanakan tes kelincahan dengan *Hexagonal Obstacle Test*.

Validitas tes ini menggunakan face validity dan reliabilitas 0,54

a. Tujuan untuk mengetahui tingkatan kelincahan atlet

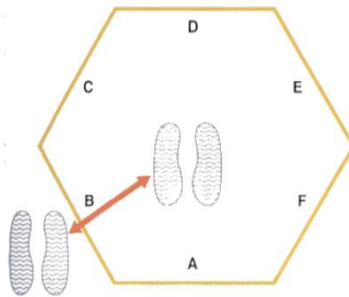
1) Perlengkapan

- a) 66 cm segi enam sisi
- b) *Stopwatch*.
- c) Meteran
- d) Pulpen
- e) Formulir pencatat waktu yang di peroleh atlet
- f) Asisten

2) Prosedur

- a) Dalam melakukan tes ini, dibutuhkan 66 cm segi enam sisi, stopwatch dan seorang asisten. Subyek berdiri di tengah-tengah segi enam, menghadap

- jalur A. Pada pertahankan posisi ini selama pengetesan, yaitu menghadap jalur A.
- b) Pada perintah GO stop watch dijalankan dan atlet melompat dengan kedua kaki melewati garis B dan kembali ke tengah, lalu melewat garis C kemudian kembali ke tengah dan seterusnya sampai semua (6 garis dilompatinya).
 - c) Ketika subyek melompati garis A dan kembali ke tengah-tengah sampai dapat melaksatlitan semua garis di lompat, maka tes dianggap sudah melakukan satu rangkaian tes. Subyek melakukan sebanyak tiga pelaksanaan.
 - d) Setelah menyelesaikan tiga rangkaian stopwatch dihentikan dan waktu dicatat. Setelah melakukan rangkaian tes tersebut atlet istirahat, kemudian melaksatlitan mengulangi rangkaian tes yang kedua.
 - e) Pada pencatatan penilaian catatiah nilai yang tertinggi yang dapat dicapai oleh subyek melakukan tes yang melewati garis tidak sesuai ketentuan maka tes diulang.



Gambar 6. Tes Hexagonal Obstacle Test

(Sumber: Dr. Widiastuti, M.Pd. 2011:131)

Tabel 5. Tabel Norma Tes *Hexagonal Obstacle Test*

NO	NORMA	PRESTASI
		PUTRA
1	Baik Sekali	< 11.2
2	Baik	11.2-13.3
3	Sedang	13.4-15.5
4	Kurang	15.6-17.8
5	Kurang Sekali	> 17.8

(Sumber tabel: Dr. Widiastuti, M.Pd. 2011:131)

5. Melaksanakan tes ketahanan dengan lari 2.400 meter.

Validitas tes ini menggunakan face validity dan reliabilitas 0,62

a. Tujuan untuk mengetahui ketahanan atlet.

1) Perlengkapan

a) Lintasan Lari.

b) *Stopwatch*.

- c) Pulpen
 - d) Formulir pencatat waktu yang di peroleh atlet
- 2) Prosedur
- a) Testee siap berdiri dibelakang garis start dengan sikap start berdiri.
 - b) Dengan aba- aba “yaa”, testee berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 2.400 meter sampai garis finish.
 - c) Lari dihitung pada saat aba – aba ”yaa”.
 - d) Tes dilakukan satu kali pengulangan.



Gambar 7. Tes Lari 2.400 Meter

(Sumber : Ahmad Nasrulloh, S.or., M.Or. 2012:3)

Tabel 6. Tabel Norma Tes Lari 2.400 Meter

NO	NORMA	PRESTASI
		PUTRA
1	Baik Sekali	<09.41
2	Baik	09,41-10,48
3	Sedang	10,49-12,10
4	Kurang	12,11-15,30
5	Kurang Sekali	>15,31

(Sumber tabel: Andi Suntoda, 2009:23)

6. Melaksanakan tes kelentukan dengan *side split tes*

Validitas tes ini menggunakan face validity dan reliabilitas 0,52

a. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kelenturan

1) Perlengkapan

- a) Matras
- b) Penggaris
- c) Pulpen
- d) Formulir pencatat data skor yang di peroleh atlet

2) Prosedur

- a) Sikap awal berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu.
- b) Kedua tangan berada di pinggang.
- c) Lakukan gerakan membuka kedua kaki ke samping secara perlahan-lahan.
- d) Jika terasa sakit, istirahat sebentar, kemudian lanjutkan kembali sampai kemampuan maksimal.
- e) Setelah sampai maksimal, tahan dalam beberapa hitungan.
- f) Ulangi gerakan tersebut dari sikap awal sebanyak 3 kali pengulangan.



Gambar 8. Tes *Side Split*

(sumber: Dr. Sapto Adi, M.Kes. 2018:49)

Tabel 7. Tabel Norma Tes *Side Splits*

NO	NORMA	PRESTASI
		PUTRA
1	Baik Sekali	<2 cm
2	Baik	3-4 cm
3	Sedang	5-6 cm
4	Kurang	7-8 cm
5	Kurang Sekali	>9

(Sumber: Anas Pratama. 2022:32.)

7. Melaksanakan tes daya ledak otot tungkai dengan *Vertical Jump*.

Validitas tes ini menggunakan face validity dan reliabilitas 0,59

a. Tujuan untuk mengukur kekuatan eksplosif otot tungkai

1) Perlengkapan

a) Kapur bubuk (bedak atau tepung)

b) Pita pengukur (meteran) ditempel pada dinding ketinggian dari 150 hingga 350 cm.

c) Pulpen

d) Formulir pencatat data yang di peroleh atlet

2) Prosedur

- a) Peserta memasukkan ujung jare yang digunakan untuk menjangkau ke dalam kapur bubuk.
- b) Peserta berdiri dengan tangan yang digunakan meraih di dekat papan dan meraih keatas dengan sebelah dalam, kemudian menyentuh papan dengan ujung jari tengah untuk menempelkan tanda pada titik terjauh yang dapat dicapai.
- c) Kedua telapak kaki harus menginjak rata dengan lantai, sedangkan lengan/ tangan terentang sejauh mungkin
- d) Catat posisi tandan hingga 1 cm yang terdekat (mencapai ketinggian).
- e) Kedua lengan peserat harus tetap berada didalam posisi yang sama (lengan/ tangan yang disukai diangkat dalam posisi vertical dan lengan yang lain bergantung disamping badan) pada waktu peserta mengambil posisi berjongkok.
- f) Peserta dapat memilih kedalaman/ kerendahan tertentu dari posisi jongkok dan diperbolehkan melambung apabila menghendaki.
- g) Peserta tidak diperkenankan mengayunkan lengan untuk membantu momentum loncatan.
- h) Peserta kemudian meloncat keatas untuk menyentuh dinding pada titik ketinggian yang mampu dicapai dengan lengan sebelah dalam terlentang kearah luar.
- i) Peserta melakukan loncat sebanyak dua kali.



Gambar 9. Tes *Vertical Jump*

(Sumber: Dr. Widiastuti, M.Pd. 2011:102)

Tabel 8. Tabel Norma Tes *Vertical Jump*

NO	NORMA	PRESTASI
		PUTRA
1	Baik Sekali	>65 cm
2	Baik	50-65 cm
3	Sedang	40-49 cm
4	Kurang	30-39 cm
5	Kurang Sekali	<30 cm

(Sumber table: Dr. Widiastuti, M.Pd. 2011:102)

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan rangkaian tes kondisi fisik dan peneliti juga menyediakan 3 orang petugas yang dimana nantinya bertugas untuk mencatat hasil, pemegang *Stopwatch*, dan mengambil dokumentasi.

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk memberikan sesuatu yang benar terjadi terhadap kondisi fisik atlet Karate Dojo Jonggat Prestasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif (dalam skripsi *Andreas Alannuari Adjaleka, 2021*).

Statistik ini bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Selanjutnya dapat dilakukan identifikasi sebagai pembahasan atas permasalahan kondisi fisik yang terjadi di atlet Karate Dojo Jonggat Prestasi. Data yang didapat setiap item tes merupakan data kasar dari hasil tes yang dicapai oleh atlet Karate Dojo Jonggat Prestasi.

Rumus yang digunakan untuk mengetahui jumlah masing-masing komponen kondisi fisik atlet Dojo Jonggat Prestasi menggunakan distribusi frekuensi relative dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase

F = frekuensi

N = jumlah frekuensi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lokasi yang telah direncanakan sebelumnya yaitu di Dojo jonggat prestasi Kecamatan Jonggat, Kabupaten Lombok Tengah. Pengambilan data diambil pada hari Minggu, 7 Mei 2023 dengan jumlah sampel yang terdiri dari 15 atlet. Instrumen tes terdiri dari 7 tes yaitu *push up*, *sit up*, *the nelson hand reaction*, *hexagonal obstacle test*, *lari 2400 m*, *side split*, dan *vertical jump*. Peneliti mengolah data guna mengetahui klasifikasi survei kondisi fisik atlet putra Jonggat prestasi.

1. Data hasil tes *push up* atlet putra Jonggat prestasi

Tes *push up* bertujuan untuk mengukur kekuatan otot tubuh bagian lengan. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengkonversi data hasil penelitian kedalam skor norma pengukuran tes *Push up*. Berikut adalah Hasil tes *push up* atlet putra jonggat prestasi :

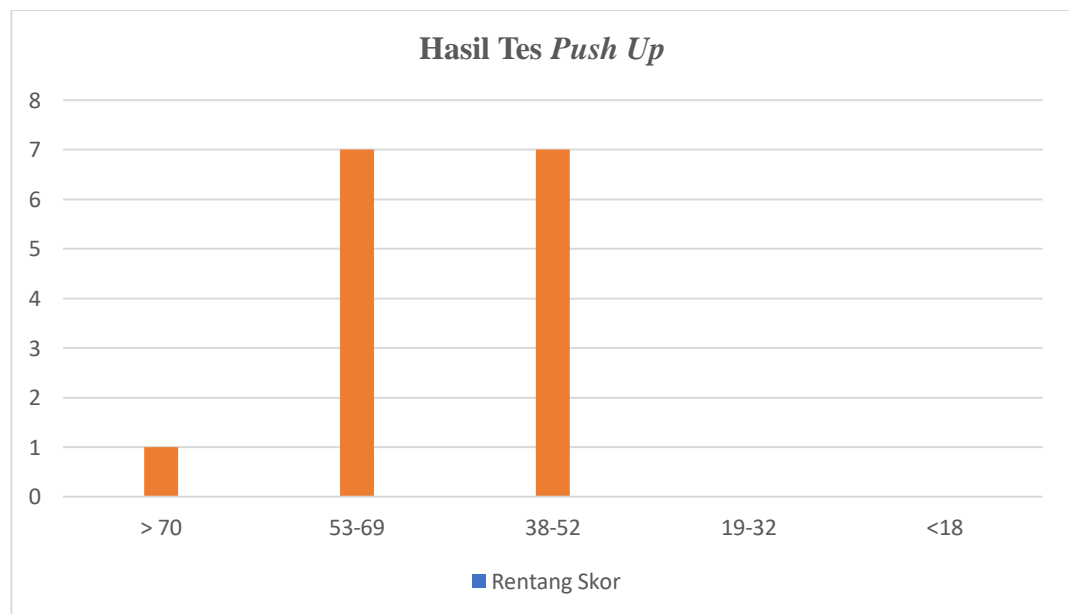
Frekuensi atlet dalam rentang skor >70 sebanyak 1 atlet atau 6,8% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor 53-69 sebanyak 7 atlet atau 46,6 % dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor 38-52 sebanyak 7 atlet atau 46,6% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor 19-32 ialah tidak terdapat satu orang pun atlet pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang

skor <19 ialah tidak terdapat satu orangpun atlet pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya bisa di lihat pada tabel berikut ini :

Tabel 9. Tabel Rentang Skor Data Hasil Tes *Push Up* Atlet Putra Jonggat Prestasi Cabang Olahraga Karate

Katagori	Skor	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	>70	1	6,6%
Baik	53-69	7	46,7%
Sedang	38-52	7	46,7%
Kurang	19-32	0	0
Kurang Sekali	<18	0	0
jumlah		15	100%

Data pada tabel diatas juga di paparkan dalam grafik berikut ini :



Gambar 10. Grafik Hasil Tes *Push Up*

2. Data hasil tes *sit up* atlet putra Jonggat prestasi.

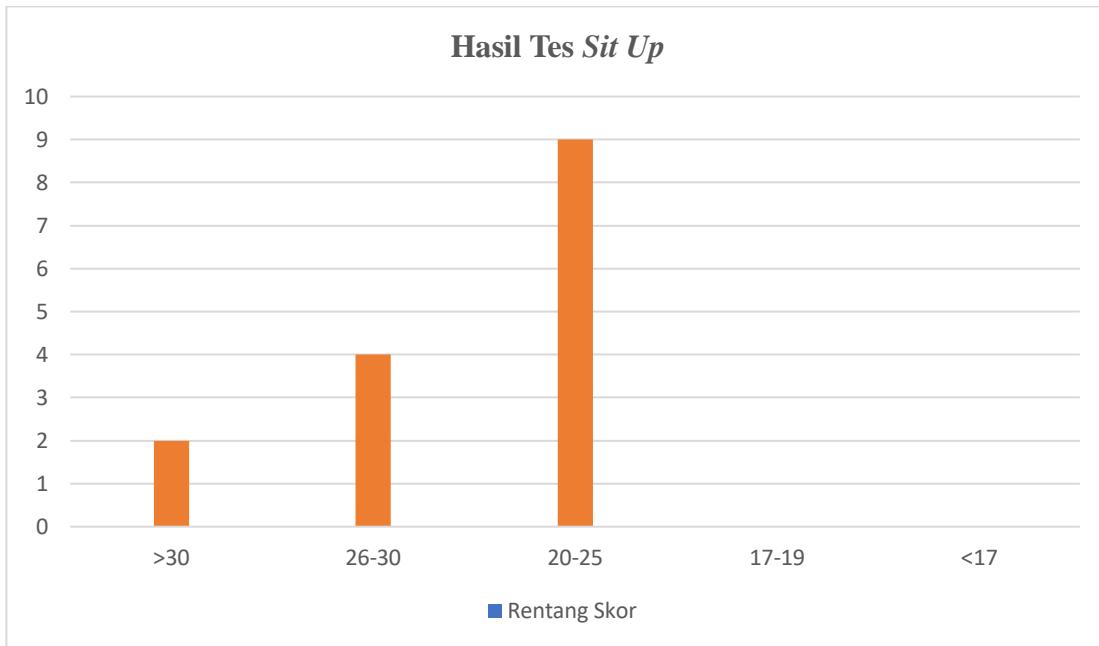
Tes *sit up* bertujuan untuk mengukur kekuatan otot tubuh bagian perut. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengkonversi data hasil penelitian kedalam skor norma pengukuran tes *sit up*. Berikut adalah Hasil tes *sit up* atlet putra jonggat prestasi :

Frekuensi atlet dalam rentang skor >30 sebanyak 2 atlet atau 13,3% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor 26-30 sebanyak 4 atlet atau 26,7% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor 20-25 sebanyak 9 atlet atau 60% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor 17-19 ialah tidak terdapat satu orangpun atlet pada tes *sit up* ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor <17 ialah tidak terdapat satu orangpun atlet pada tes ini atau 0% dari keseluruhan sampel.

Tabel 10. Tabel Rentang Skor Data Hasil Tes *Sit Up* Atlet Putra Jonggat Prestasi Cabang Olahraga Karate

Katagori	Skor	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	>30	2	13,3%
Baik	26-30	4	26,7%
Sedang	20-25	9	60%
Kurang	17-19	0	0
Kurang Sekali	<17	0	0
Jumlah		15	100%

Data pada tabel diatas juga dipaparkan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 11. Grafik Hasil Tes *Sit Up*

3. Data hasil Tes *the nelson hand reaction test* atlet putra Jonggat prestasi.

Tes *the nelson hand reaction* bertujuan untuk mengetahui kecepatan reaksi terhadap suatu stimulus. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengkonversi data hasil penelitian kedalam skor norma pengukuran tes *the nelson hand reaction*. Berikut adalah Hasil tes *the nelson hand reaction* atlet putra jonggat prestasi :

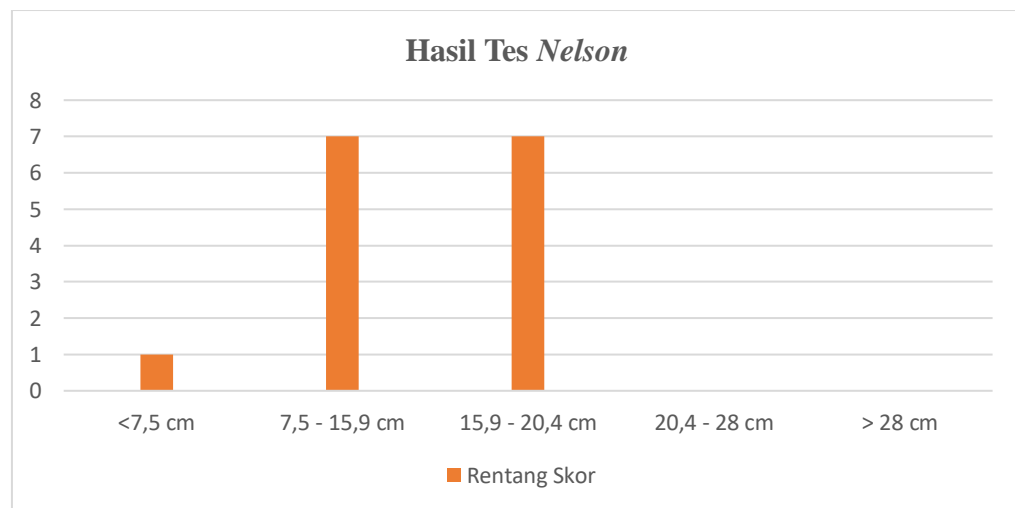
Frekuensi atlet dalam rentang skor <7,5 cm sebanyak 1 atlet atau 6,6% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor 7,5-15,9 cm sebanyak 7 atlet atau 46,7% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor 15,9-20,4 sebanyak 7 atlet atau 46,7% dari keseluruhan sampel.

Frekuensi atlet dalam rentang skor 20,4-28 cm ialah tidak terdapat satu orangpun pada tes *the nelson hand reaction* ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor >28 cm ialah tidak terdapat satu orangpun atlet dalam tes *the nelson hand reaction* ini atau 0% dari keseluruhan sampel.

Tabel 11. Tabel Rentang Skor Data Hasil Tes *The Nelson Hand Reaction* Atlet Putra Jonggat Prestasi Cabang Olahraga Karate

Katagori	Skor	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	<7,5 cm	1	6,6%
Baik	7,5-15,9 cm	7	46,7%
Sedang	15,9-20,4 cm	7	46,7%
Kurang	20,4-28 cm	0	0
Kurang Sekali	>28 cm	0	0
jumlah		15	100%

Data pada tabel diatas juga dipaparkan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 12. Grafik Hasil Tes *The Nelson Hand Reaction*

4. Data hasil tes *hexagonal* atlet putra Jonggat prestasi

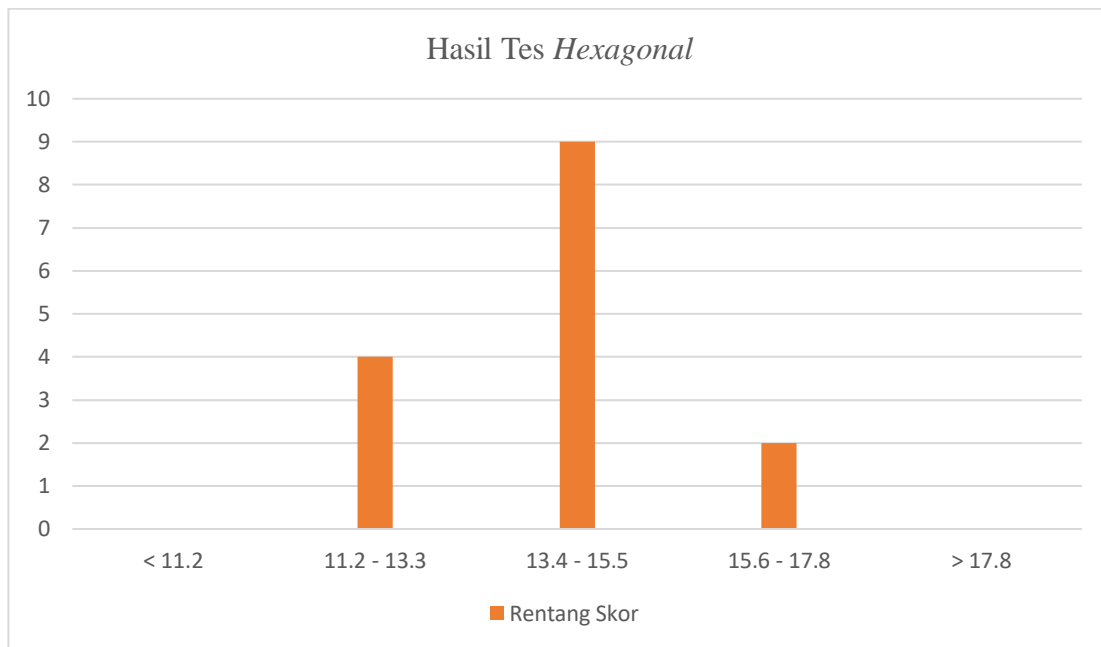
Tes *Hexagonal* bertujuan untuk mengetahui tingkat kelincahan atlet. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengkonversi data hasil penelitian kedalam skor norma pengukuran tes *Hexagonal*. Berikut adalah Hasil tes *Hexagonal* atlet putra jonggat prestasi :

Frekuensi atlet dalam rentang skor <11,2 ialah tidak terdapat satu orangpun atlet dalam tes *Hexagonal* ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor 11,2-13,3 sebanyak 4 atlet atau 26,7% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor 13,4-15,5 sebanyak 9 atlet atau 60% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor 15.6-17.8 sebanyak 2 atlet atau 13,3% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor >17,8 ialah tidak terdapat satu orang pun atlet dalam tes *Hexagonal* ini atau 0% dari keseluruhan sampel.

Tabel 12. Tabel Rentang Skor Data Hasil *Tes Hexagonal* Atlet Putra Jonggat Prestasi Cabang Olahraga Karate

Katagori	Skor	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	< 11.2	0	0
Baik	11.2-13.3	4	26,7%
Sedang	13.4-15.5	9	60%
Kurang	15.6-17.8	2	13,3%
Kurang Sekali	> 17.8	0	0
	jumlah	15	100%

Data pada tabel diatas juga di paparkan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 13. Grafik Hasil Tes *Hexagonal*

5. Data hasil Tes lari 2400 m atlet putra Jonggat prestasi.

Tes lari 2400 m bertujuan untuk mengetahui daya tahan atlet. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengkonversi data hasil penelitian kedalam skor norma pengukuran tes lari 2400 m. Berikut adalah hasil tes lari 2400 m atlet putra jonggat prestasi.

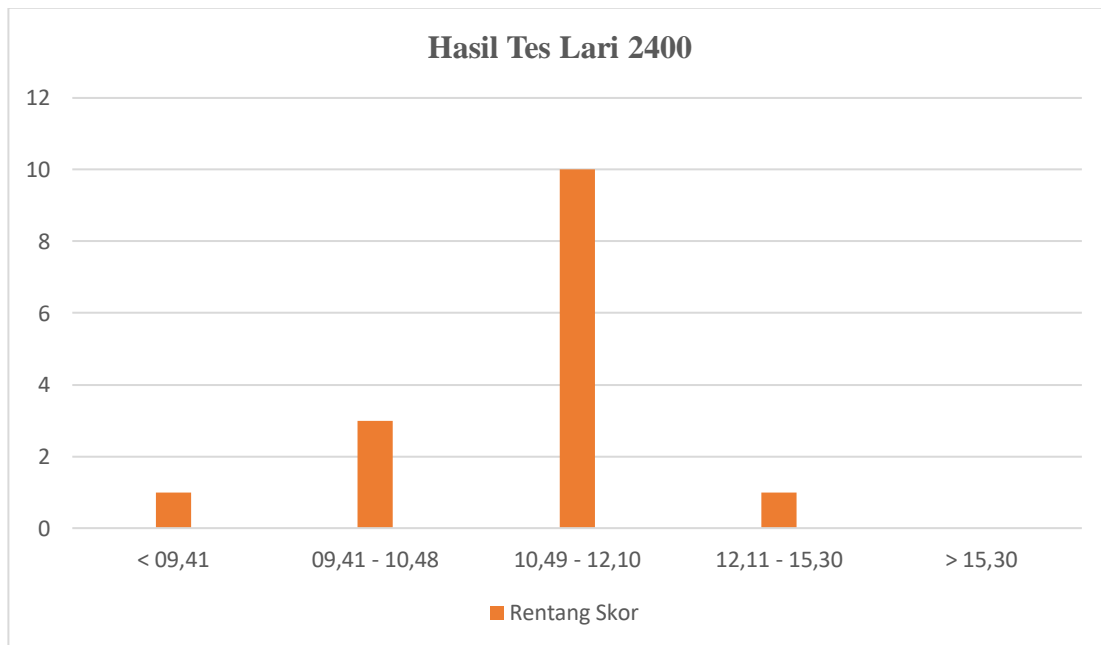
Frekuensi atlet dalam rentang skor <09,41 menit sebanyak 1 orang atau 6,7% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor 09,41-10,48 menit sebanyak 3 atlet atau 20% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor 10,49-12,10 menit sebanyak 10 atlet atau 66,6% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam renmtang skor 12,11-15,30 menit sebanyak 1

atlet atau 6,7% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor >15,30 menit ialah tidak terdapat satu orangpun atlet dalam tes lari 2400 m ini atau 0% dari keseluruhan sampel.

Tabel 13. Tabel Rentang Skor Data Hasil Tes Lari 2400 m Atlet Putra Jonggat Prestasi Cabang Olahraga Karate

Katagori	Skor	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	<09,41	1	6,7%
Baik	09,41-10,48	3	20%
Sedang	10,49-12,10	10	66,6%
Kurang	12,11-15,30	1	6,7%
Kurang Sekali	>15,30	0	0
jumlah		15	100%

Data pada tabel diatas juga dipaparkan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 14. Grafik Hasil Tes Lari 2400 Meter

6. Data hasil tes *side split* atlet putra Jonggat prestasi.

Tes *side split* bertujuan untuk mengukur kelenturan. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengkonversi data hasil penelitian kedalam skor norma pengukuran tes *side split*. Berikut adalah hasil tes *side split* atlet putra jonggat prestasi.

Frekuensi atlet dalam rentang skor <2 cm sebanyak 2 atlet atau 13,3% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor 3-4 cm sebanyak 5 atlet atau 33,3% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor 5-6 cm sebanyak 8 atlet atau 53,4% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor 7-8 cm ialah tidak terdapat satu orangpun atlet dalam tes *split* ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor >9 cm ialah tidak terdapat satu orangpun dalam tes ini atau 0% dari keseluruhan sampel.

Tabel 14. Tabel Rentang Skor Data Hasil Tes *Side Split* Atlet Putra Jonggat Prestasi Cabang Olahraga Karate

Kategori	Skor	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	<2 cm	2	13,3%
Baik	3-4 cm	5	33,3%
Sedang	5-6 cm	8	53,4%
Kurang	7-8 cm	0	0
Kurang Sekali	>9 cm	0	0
	jumlah	15	100%

Data pada tabel diatas juga dipaparkan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 15. Grafik Hasil Tes *Side Split*

7. Data hasil tes *Vertical Jump* atlet putra Jonggat prestasi

Tes *Vertical Jump* bertujuan untuk mengukur kekuatan eksplosif otot tungkai. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengkonversi data hasil penelitian kedalam skor norma pengukuran tes side split. Berikut adalah hasil tes side split atlet putra jonggat prestasi.

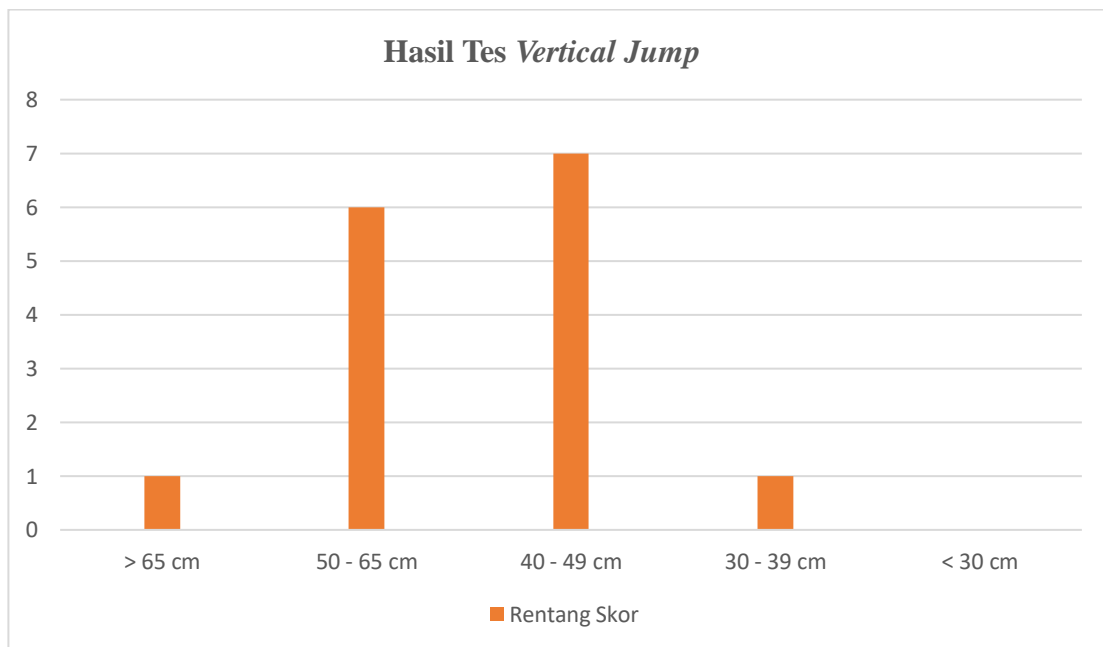
Frekuensi atlet dalam rentang skor >65 cm sebanyak 1 atlet atau 6,7% dalam keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor 50-65 cm sebanyak 6 atlet atau 40% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor 40-49 cm sebanyak 7 atlet atau 46,6% dari keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor 30-39 cm sebanyak 1 atlet atau 6,7% dari

keseluruhan sampel. Frekuensi atlet dalam rentang skor <30 ialah tidak terdapat satu orangpun atlet dalam tes ini atau 0% dari keseluruhan sampel.

Tabel 15. Tabel Rentang Skor Data Hasil Tes *Vertical Jump* Atlet Putra Jonggat Prestasi Cabang Olahraga Karate

Katagori	Skor	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	>65 cm	1	6,7%
Baik	50-65 cm	6	40%
Sedang	40-49 cm	7	46,6%
Kurang	30-39 cm	1	6,7%
Kurang Sekali	<30 cm	0	0
Jumlah		15	100%

Data pada tabel diatas juga dipaparkan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 16. Grafik Hasil Tes *Vertical Jump*

B. Pembahasan

Dalam pelaksanaan olahraga karate, atlet diuntut untuk bergerak cepat baik dalam bertahan maupun menyerang. Hampir seluruh kondisi fisik diperlukan dalam olahraga karate. Faktor daya tahan, kecepatan reaksi, kelincihan, kekuatan otot tungkai kaki, fleksibilitas, serta kondisi fisik lainnya diperlukan dalam setiap teknik dasar olahraga karate.

Tingkat daya tahan pada atlet karate putra jonggat prestasi harus memiliki daya tahan yang baik. Daya tahan yang baik sangat dibutuhkan dalam olahraga karate agar dapat bertahan dalam satu pertandingan. Atlet harus mampu bermain dan bertahan dengan baik dalam menampilkan kemampuan tehnik dan taktik yang dimilikinya. Atlet yang memiliki tingkat daya tahan yang baik, akan mampu untuk melakukannya dengan baik. Sebaliknya, atlet yang tidak memiliki daya tahan yang baik maka mereka tidak akan maksimal dalam menampilkan kemampuan teknik dan taktik yang dimilikinya. Latihan yang dapat di lakukan untuk meningkatkan daya tahan dan dapat di masukan ke dalam program latihan adalah seperti lari lintas alam, balke tes, speed play, dan farltek. Dimana di kecamatan Jonggat sendiri untuk fasilitas sendiri sudah terdapat banyak fasilitas yang memadai untuk menunjang aktivitas latihan daya tahan tersebut.

Kecepatan reaksi salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam olahraha karate. Atlet harus memiliki kecepatan reaksi yang

bagus untuk mendapatkan reaksi yang baik. Ketika bertanding atlet harus mampu melakukan serangan dengan cepat dan mengantisipasi serangan balik dari lawan untuk mempertahankan daerah pertahanannya agar tidak terkena serangan lawan. Atletpun juga akan mampu bermain dengan cepat dan bisa membaca permainan lawan. Atlet yang memiliki kecepatan reaksi yang tidak baik, maka para atlet akan kesulitan dalam mengembangkan permainannya dan hasil yang diperoleh tidak memuaskan. Latihan untuk kecepatan reaksi sendiri bisa menggunakan model latihan menggunakan bola kasti, dimana atlet dilempar bola oleh temannya dan menghindar agar tidak terkena oleh bola. Latihannya juga bisa menggunakan model latihan menangkap bola sebelum bola terjatuh ke matras. Fasilitas sendiri di dojo Jonggat Prestasi sudah sangat memadai untuk jenis latihan kecepatan reaksi ini.

Tingkat kelincahan atlet karate putra jonggat prestasi merupakan suatu gambaran yang dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan atlet karate putra Jonggat prestasi. Atlet-atlet harus memiliki kemampuan kelincahan yang baik. Kelincahan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam olahraga karate. Kelincahan yang baik, para atlet akan dapat menjalankan dan memainkan kemampuan teknik dan taktik yang dimilikinya. Latihan kelincahan sendiri dapat dilatih dengan banyak cara seperti halnya *shuttle run*, lari zig-zag, dan *squat thrust*. Latihan kelincahan ini dapat di kombinasikan oleh pelatih sesuai dengan kebutuhan atlet dan program latihannya. Latihan kelincahan juga bisa di kombinasikan dengan

kun, bola kecil dan masih banyak lagi agar atlet tidak merasa bosan saat berlatih.

Tingkat kekuatan otot tungkai Para atlet karate putra jongsat prestasi memiliki tingkat kekuatan otot tungkai yang sudah baik. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur utama dalam olahraga karate. Kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh pada hasil tendangan dan daya ledak atlet. Kekuatan otot tungkai yang baik, maka hasil tendangan dan daya ledak yang dilakukan atlet akan semakin cepat dan akurat, yang tentu saja akan menyulitkan lawan ketika sedang bertanding. Latihan kekuatan otot tungkai yang dapat digunakan dalam latihan karate seperti lompat dengan menggunakan batas jarak, lompat dengan menggunakan 1 kaki dengan menggunakan *Training Hurdle*. Dojo Jongsat prestasi sendiri untuk alat-alat ini sudah di miliki dan dapat di gunakan untuk berlatih.

Tingkat fleksibilitas merupakan penunjang untuk mendukung item tes kondisi fisik lainnya misalnya kelincahan , diperlukan kelenturan untuk mengurangi resiko cedera saat pertandingan maupun latihan. Latihan fleksibilitas ini penting untuk cabang olahraga karate dimana dalam cabang olahraga karate adalah olahraga yang membutuhkan power yang tinggi dan membutuhkan peningkatan dan pemeliharaan kelenturan. Metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan dan engembangkan fleksibilitas adalah metode dinamis dan metode PNF.

Penting bagi pelatih untuk meningkatkan tingkat kinerja fisik yang optimal. Artinya, aktivitas fisik yang tepat diberikan kepada setiap komponen tingkat kebugaran fisik yang relatif tidak memadai. Perlu dilakukan latihan secara rutin dengan fokus, dan untuk memaksimalkan kekuatan fisik atlet karate dan terus meningkatkan performanya maka perlu dilakukan evaluasi tes atlet dalam olahraga karate. Hasil penelitian yang dilakukan mengenai kondisi fisik atlet karate putra jingkat prestasi dikarenakan ada beberapa faktor yaitu :

1. Umur Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan kardiovaskuler akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.
2. Genetik Daya tahan kardiovaskuler dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.
3. Kegiatan Fisik Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi

lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.

4. Kebiasaan merokok Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan cardiovasculer. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.
5. Faktor Lain Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot (Hilman, 2016).

Kondisi fisik yang kurang mendukung akan membuat atlet sulit bermain dengan maksimal, dari hasil survey kondisi fisik atlet karate putra Jonggat prestasi yang di dapat dari keseluruhan tes adalah 7,6% sangat baik, 34,3% baik, 54,3% cukup, 3,8% kurang dan 0% sangat kurang. Artinya kita dapat membina lagi kedepannya dengan lebih baik lagi agar mendapatkan kondisi fisik yang baik untuk atlet kedepannya. Latihan kondisi fisik perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi di masa yang akan datang.

C. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi beberapa faktor untuk lebih diperhatikan lagi bagi para peneliti yang akan datang dalam menyempurnakan hasil penelitiannya. Penelitian ini tentu

memiliki kekurangan yang dapat diperbaiki untuk penelitian-penelitian kedepannya. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, antara lain :

1. Jumlah responden yang hanya 15 orang, tentunya masih kurang untuk menggambarkan keadaan yang sesungguhnya.
2. Objek penelitian hanya di fokuskan pada beberapa instrumen saja.
3. Dalam proses pengambilan data, terdapat beberapa kendala seperti kekurangan alat yang memadai.
4. Penentuan jadwal penelitian dikarenakan atlet yang susah untuk mengatur waktu latihannya.
5. Berdasarkan masukan dari penguji seharusnya untuk tes kecepatan reaksi menggunakan tes *speed of movent tes*, sedangkan untuk mengukur daya ledak untuk atlet karate seharusnya menggunakan tes *standing broad jump*.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini yaitu profil kondisi fisik atlet karate putra jongsat cabang olahraga karate dari rata-rata keseluruhan tes kondisi fisik adalah 7,6% sangat baik, 34,3% baik, 54,3% cukup, 3,8% kurang dan 0% sangat kurang.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat ditemukan implikasi sebagai berikut:

1. Dengan adanya penelitian ini dapat menjadi bahan referensi guna melihat kondisi fisik olahraga karate khususnya dimasa setelah pandemi tergambar bahwa kondisi fisik atlet mengalami kemunduran. Oleh karena itu pihak pelatih harus meningkatkan kemampuan kondisi fisik pemain yang berguna agar formasi atau strategi atlet dapat terlaksana dengan baik.
2. Bagi pelatih penelitian ini dapat menjadi suatu referensi atau pilihan yang efektif untuk mensurvei kondisi fisik atlet.
3. Bagi atlet penelitian ini dapat berguna untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet.

C. Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Disarankan kepada atlet agar terus berlatih fisik dengan giat agar tingkat kondisi fisik dapat meningkat karena tingkat kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga karate.
2. Disarankan kepada pelatih agar memperhatikan porsi latihan fisik lebih tinggi agar tingkat kondisi fisik semakin meningkat.
3. Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam tentang kondisi fisik karena masih jarang penelitian yang mengangkat tema penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Wahid., (2007). *SHOTOKAN: Sebuah Tinjauan Alternatif terhadap Aliraaan Karate-do Terbesar di Dunia*, PT Rajagrafindo Persada Jakarta.
- Adipurwanto, S., Fajar, H., & Heni, Y. H. (2022). Pengukuran Aspek Kebugaran Jasmani Kecepatan Reaksi Pada Siswa Smp Negeri 01 Bangkalan Menggunakan Instrumen *Ruler Drop Test*. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME>.
- Adjaleka, A. A. (2021). *Survei Kondisi Fisik Atlit Sepak Takraw* (online) <https://lib.fkipuntad.com>. Diakses pada tanggal 25 Juni 2022 Pukul 20.57
- Amrulloh, M. Y. (2014). *Profil Fisik Atlet Karate*. (online) <http://eprints.uny.ac.id>. Diakses pada tanggal 23 Juni 2022 Pukul 08.19
- Anto, F. (2021). *Profil Kondisi Fisik Atlet Karate Putra Wijono* (online) <https://ejournal.unesa.ac.id>. Diakses pada tanggal 08 Juli 2022 Pukul 10.11
- Arifin, A. Z. (2020). *Survei Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat*. (online) <http://journal2.um.ac.id>. Diakses pada tanggal 02 Juni 2022 Pukul 20.53
- Dikdik Zafar Sidik, dan Paulus L. Pesurnya, dan Luky Afari. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Festi, S. N. (2020). *Kondisi Fisik Atlet Beladiri Karate Wadokai*. (online) <http://lib.unnes.ac.id>. Diakses pada tanggal 25 juni 2022 Pukul 20.56
- Fernanlampir, A. & Faruq, M, M. (2015). *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta. Andi.
- Gultom, W. E. (2019). *Profil Kondisi Fisik Atlte Karate Junior Putra Perguruan Inkanas*. (online)m<https://ejournal.unib.ac.id>, Diakses pada tanggal 12 juli 2022 Pukul 12.43
- Haryanto, S. D. (2018/2019). *Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Kota Mojokerto*. (online) <http://simki.unpkediri.ac.id> Diakses pada tanggal 12 juli 2022 Pukul 12.24.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Didikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta, Jawa Tengah: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS, dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS (UNS Press).
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang : UNP


- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Irianto, Djoko Pekik, 2004. *Bugar dan Sehat dengan Olahraga*. Yogyakarta: andi Offset
- Kadir, S. (2022). *Evaluasi Komponen Kondisi Fisik Atlet Karate*. (online) <https://ejurnal.ung.ac.id>. Diakses pada tanggal 12 juli 2022 Pukul 12.24
- Magalhaes, D. C. (2012). *Survei Kondisi Fisik Atlet Putra Usia 14-16*. (online) <https://media.neliti.com> Diakses pada tanggal 02 juni 2022 Pukul 14.57
- Mulyono Biyakto Atmojo., 2008. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta, Jawa Tengah: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS, dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS (UNS Press).
- Nurhasan. (2000). *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Palupi, D. (2018). *Profil Kemampuan Biomotor Peserta Ekstrakurikuler*. (online) <http://eprints.uny.ac.id>. Diakses pada tanggal 12 juli 2022 Pukul 12.24
- Pardijono, Supriyanto Muhammad Hendrik.2013. Pengaruh Latihan Koordinasi Mata dan Tangan Dengan Cara Passing Bola ke Atas Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli Studi Pada Siswa SMA ASSA' ADAH BUNGAH GRESIK. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Vol 01, No 03, (hlm.588 – 590)*
- Prasta, P. R. (2018). *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Universitas Sebelas*. (online) <https://www.google.com> Diakses pada tanggal 12 juli 2022 Pukul 12.30
- Purba, P. H. (2004). Perbedaan Pengaruh Latihan Decline *Push-Up* Dengan Latihan Stall Bars Hops Terhadap Power Otot Lengan Dan Kecepatan *Pukulan Gyaku Tsuki Chudan* Pada Atlet Putra Karateka Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013.
- Rochaety E., Tresnati R., & Latief A. (2007). *Metodologi Penelitian Bisnis* . Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Roesdiyanto dan Budiwanto, S. 2008. *Dasar-dasar Kepeleatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
- Sapto Adi. (2018). *Bentuk-bentuk Dasar Gerakan Senam*. Malang, Jawa Timur.

- Sagitarius. (2012) *Tehnik Dasar Karate Shotokan Kata & Kumite. Modul. Jurusan pendidikan Kepeleatihan Olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Setiawan, I. (2018). *Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat*. (online) <http://jurnal.unublitar.ac.id>. Diakses pada tanggal 12 juli 2022 Pukul 12.51
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung :Alfabeta
- Sukadiyanto dan Dangsina Muluk, 2011. *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik Bandung: Lubuk Agung*
- Tangkudung, James AP. (2016) *Macam-Macam Metode Penelitian*. Jakarta: Lensa Media Pusaka.
- Umar, H. (2014). *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan tesis Bisnis*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Vincentius W. G. W. A. N. Dawud (2020). *Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17*. (online) <http://journal3.um.ac.id>. Diakses pada tanggal 02 juni 2022 Pukul 14.13
- Widiastuti. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Ciracas, Jakarta Timur: PT Bumi Timur Jaya.
- Wulansari, D. L. (2012). *Survei Kondisi Fisik Atlet Karate Putri Junior Perguruan Inkanas Dojo Wlingi*. (online) <https://www.neliti.com> Diakses pada tanggal 12 juli 2022 Pukul 12.20
- Wulansari, D. L. (2016). *Survei Kondisi Fisik Atlet Karate Putri Junior Perguruan Inkanas Dojo Wlingi*. (online) <https://www.neliti.com> Diakses Pada Tanggal 12 Juli 2022 Pukul 12.22

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

12 April 2023

Nomor : B/1100/UN34.16/PT.01.04/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth. GAZI AHMAD BAFADAL, S.Pd
Dusun batrate desa ubung Kecamatan jonggat kabupaten lombok tengah


Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:


Nama	: Arya Sangka Langit
NIM	: 19602244063
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: KONDISI FISIK ATLET KARATE PUTRA JONGGAT PRESTASI DI KECAMATAN JONGGAT KABUPATEN LOMBOK TENGAH
Waktu Penelitian	: 1 - 9 Mei 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,


D. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001



Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



**DOJO KARATE
JONGGAT PRESTASI**

Jln. Raden Puguh Desa Ubung Kec.Jonggat NTB. Kode pos 83561

SURAT KETERANGAN

Yang Bertanda tangan dibawah ini Pelatih Dojo Karate Jonggat Prestasi, menerangkan bahwa:

Nama : Arya Sangka Langit
NIM : 196022063
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan yang sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut di atas **BENAR** telah melakukan penelitian di Dojo Karate Jonggat Prestasi tahun 2023, dengan judul penelitian **“Kondisi Fisik Atlet Karate Putra Jonggat Prestasi di Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah”**

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan oleh yang bersangkutan sebagaimana mestinya.

Jonggat, 7 Mei 2023

Pelatih Dojo Jonggat Prestasi

GAZI AHMAD BAFADAL

Lampiran 3 Dokumentasi Pengambilan Data Hasil *Push Up*



Lampiran 4 Dokumentasi Pengambilan Data Hasil *Sit Up*



Lampiran 5 Dokumentasi Pengambilan Data Hasil Tes *The Nelson Hand Reaction*



Lampiran 6 Dokumentasi Pengambilan Data Hasil Tes *Hexagonal Obstacle Test*



Lampiran 7 Dokumentasi Pengambilan Data Hasil Tes Lari 2.400 Meter



Lampiran 8 Dokumentasi Pengambilan Data Hasil *Tes Split*



Lampiran 9 Dokumentasi Pengambilan Data Hasil Tes *Vertical Jump*

