

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET KARATE (INKAI) DI DOJO PONOMPIAAN
KABUPATEN BOLAANG MONGONDOW**¹ Agusteivie J. Telew , ²Fentje W Langitan , ³Nathania Sumendap¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, IndonesiaEmail: ¹ agusteivie@unima.ac.id , ²fentjelangitan@unima.ac.id, ³natanhiasumendap@gmail.com

Diterima: 3 Maret 2023 Direvisi :1 April 2023, Disetujui : 1 Mey 2023

Abstrak

Dalam penelitian ini, permasalahan yang dihadapi adalah kurangnya prestasi atlet karate karena kondisi fisik yang tidak mencukupi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai tingkat kondisi fisik atlet karate Dojo Ponompiaan (INKAI) dari segi kelincahan, daya ledak otot penyangga, dan daya tahan (VO2max). Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan melibatkan 30 atlet dari Pemain Karate (INKAI) Dojo Ponompiaan Kab. Bolaang Mongondow, yang terdiri dari 18 atlet putra dan putri. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling, dan data dikumpulkan melalui pengujian dan pengukuran terhadap kondisi fisik masing-masing komponen. Hasil analisis data menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan aerobik (VO2max) termasuk dalam kategori sedang..

Kata kunci: Kecepatan, Kelincahan, Daya ledak otot tungkai dan Daya tahan

Abstract

In this study, the problem faced was the lack of achievement of karate athletes due to insufficient physical condition. The purpose of this study was to assess the level of physical condition of Dojo Ponompiaan karate athletes (INKAI) in terms of agility, explosive power of supporting muscles, and endurance (VO2max). This study used a descriptive method and involved 30 athletes from Karate Players (INKAI) Dojo Ponompiaan, Kab. Bolaang Mongondow, which consists of 18 male and female athletes. Samples were selected using a purposive sampling technique, and data was collected by testing and measuring the physical condition of each component. The results of the data analysis showed that the average levels of speed, agility, leg muscle explosive power, and aerobic endurance (VO2max) were included in the moderate category.

Keywords: Speed, Agility, Explosive leg muscles and Endurance.

Pendahuluan

Perkembangan dalam bidang olahraga memiliki peran penting dalam masyarakat saat ini. Kami sepenuhnya menyadari bahwa berolahraga dapat meningkatkan pencapaian, kesehatan, kebugaran, serta membentuk nilai-nilai yang sejalan dengan pembangunan manusia. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005: 6), disebutkan bahwa tujuan dari olahraga nasional adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, serta nilai moral dan kemanusiaan. Dalam hal ini, olahraga dapat membentuk kepribadian, disiplin, persatuan, dan kesatuan bangsa, serta memperkuat patriotisme dan mengangkat martabat bangsa. Banyak kelompok telah menyatakan bahwa olahraga dapat meningkatkan kualitas masyarakat yang memahami pentingnya kesehatan jasmani dan rohani, dan kegiatan olahraga harus dilakukan untuk kemajuan olahraga dan masyarakat, serta kesehatan rohani Indonesia. Yang terpenting, olahraga dapat meningkatkan kinerja di tempat kerja dan saat berolahraga.

Saat ini, olahraga sedang mengalami perkembangan pesat, hal ini dapat dilihat dari banyaknya klub-klub yang bermunculan di bidang olahraga, seperti karate. Karate merupakan olahraga yang mengharuskan pemainnya memiliki kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Seluruh otot tubuh, dari jari hingga kaki, terlibat dalam olahraga ini. Selain itu, karate juga membutuhkan keberanian, ketenangan, kelenturan tubuh, dan teknik yang benar. Di Indonesia, karate telah berkembang sejak tahun 1972 ketika putra-putri Indonesia yang belajar di Jepang membawanya ke tanah air. Sekarang, karate sudah mulai menunjukkan prestasi yang gemilang di tingkat nasional dan internasional. Namun, untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi, dibutuhkan kematangan mental, disiplin dalam latihan, dan faktor lain yang dapat mendukung peningkatan prestasi. Oleh karena itu, untuk mencapai prestasi yang tinggi, atlet harus melalui metode latihan yang tepat, berbakat, perencanaan yang matang, dan membina kondisi fisik yang baik. Tujuan dari pembinaan atlet dalam olahraga karate selalu untuk meningkatkan prestasi dan kejayaan bangsa dan negara.

Tujuan dari pembinaan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet

sebagai dasar untuk mencapai performa puncak. Dalam latihan karate, kondisi fisik harus diberikan secara proporsional dengan latihan teknik, taktik, dan tingkat kematangan pertandingan. Kompetisi digunakan untuk mengukur sejauh mana hasil pembinaan dan memastikan program latihan yang diterapkan sudah benar. Melalui evaluasi hasil pertandingan, program latihan dapat ditingkatkan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Seorang karateka membutuhkan kondisi fisik yang prima, oleh karena itu pembinaan dan pelaksanaan latihan harus dilakukan dalam kondisi fisik yang stabil. Pembinaan kondisi fisik karateka bertujuan untuk mengoptimalkan latihan karate. Perhatian terhadap kondisi fisik harus sejalan dengan aspek teknis, taktis, dan mental karena keempat aspek ini saling berhubungan dan penting.

Peningkatan kemampuan kondisi fisik harus dilakukan melalui penambahan beban secara bertahap. Pemberian beban latihan fisik selalu terkait dengan proses superkompensasi. Hal ini dapat dicapai dengan memfariasikan volume, intensitas dan durasi dalam setiap latihan. Fariasi latihan terjadi kapan seorang atlet diberi beban latihan ringan, normal dan berat serta waktu istirahat yang tepat. Perbandingan beban latihan fisik ini sangat tergantung pada kemampuan awal atlet, pada memberikan fariasi latihan kondisi yang harus diperhatikan menurut Harsono (1980 : 112) menyatakan bahwa,jika intensitas latihan terlalu tinggi dan volume latihan terlalu banyak akan terjadi over training, sebaliknya apabila intensitas dan volume rendah maka akan terjadi fleteu (prestasi stabil tanpa kemajuan)Dalam pencapaian prestasi olahraga karate kondisi fisik sangat dibutuhkan terutama pada saat pertandingan. Untuk mendapatkan fisik yang baik maka hal itu dapat tewujud melalui latihan yang sistematis, terencana terus menerus, dan meningkat. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Ballreich dalam Syafruddin (1994:32) bahwa : “ Komponen-komponen yang mempunyai pengaruh langsung dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisik, teknik,taktik dan mental.”

Dalam pertandingan karate, faktor daya ledak sangat penting saat atlet menyerang dengan tendangan dan pukulan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan. Kemampuan tendangan yang kuat dan tepat akan memudahkan atlet meraih kemenangan. Selain itu, daya tahan tubuh juga

dibutuhkan karena pertandingan kumite berlangsung selama 4 menit. Teknik tendangan dan pukulan adalah hal penting dalam karate, seperti tendangan maegeri, mawashi, dan kikomi. Untuk meraih prestasi yang baik, atlet harus menguasai teknik tersebut melalui latihan yang teratur dan efisien. Meskipun kondisi fisik yang baik dan teknik yang tepat sangat penting, taktik yang terencana dengan baik juga diperlukan agar atlet dapat mengalahkan lawan dengan mudah dalam pertandingan karate.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dijelaskan bahwa dalam pencapaian prestasi yang maksimal dibutuhkan 4 (empat) aspek latihan yang tidak dapat dipisahkan terutama latihan kondisi fisik. Oleh karena itu peneliti ingin mengadakan penelitian dengan judul “ Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate (INKAI) Dojo Ponompiaan Kab. Bolaang Mongondow.”

Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi fisik atlet karate (INKAI) Dojo Ponompiaan Kab. Bolaang Mongondow dalam hal kecepatan, kelincahan, daya ledak, dan daya tahan aerobik. Tujuan dari penelitian ini tidak untuk menguji hipotesis tertentu, melainkan hanya untuk mengungkapkan apa adanya suatu variabel, gejala, atau keadaan tertentu, seperti yang dijelaskan oleh Arikunto (1990:310). Penelitian ini akan dilaksanakan di Dojo Ponompiaan Kab. Bolaang Mongondow pada bulan Juni sampai Juli 2022. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet karate yang berlatih di Dojo Ponompiaan Kab. Bolaang Mongondow, yang berjumlah 30 orang. Sampel penelitian ini terdiri dari 18 atlet karateka INKAI DOJO Ponompiaan Kab.Bolaang Mongondow.

Defenisi Operasional

Menurut April Hamid (2007: 3), Karate adalah sebuah olahraga yang sangat menantang dan teknik-teknik yang dipelajari dalam karate bisa menjadi sebuah senjata yang sangat berbahaya jika digunakan tanpa pertimbangan yang matang. Selain latihan fisik, seorang karateka juga harus mematuhi etika yang ada di dunia karate.

Robinson (1976) seperti yang dikutip oleh Arsil menjelaskan bahwa kecepatan adalah

kemampuan seseorang untuk bergerak dan melakukan gerakan secara cepat dan efektif, terutama dalam lari jarak 30 meter.

Suharno (1985: 32) menjelaskan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dengan cepat mengubah posisi dan arah sesuai dengan situasi yang dihadapi. Tes untuk mengukur kelincahan biasanya dilakukan dengan berlari maju mundur.

Daya ledak atau tenaga adalah kemampuan untuk menghasilkan tenaga yang kuat dalam waktu yang singkat. Tes yang biasa digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai adalah Vertical Jump, seperti yang dijelaskan oleh Ismayarti (2006:23).

Menurut Annarino (1976), daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk tetap bergerak dalam waktu tertentu. Tes VO2Max biasanya digunakan untuk mengukur daya tahan seseorang, yang melibatkan gerakan berulang-ulang. Tes Bleep juga dapat digunakan untuk mengukur daya tahan..

Jenis data yang didapatkan dari tes pada sampel termasuk kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan aerobik. Data dalam penelitian ini berasal dari dua sumber, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dengan melakukan tes langsung terhadap kondisi fisik atlet karate Dojo Ponompiaan yang menjadi sampel, yang meliputi tes kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan aerobik. Sedangkan data sekunder berupa jumlah atlet dengan nama dan umur yang diperoleh dari arsip atau dokumen yang diberikan oleh pelatih karate Dojo Ponompiaan.

Untuk mengukur kemampuan kondisi fisik dengan tes, diperlukan persiapan yang teratur dan jelas. Langkah-langkah yang harus dipersiapkan meliputi menyiapkan instrumen yang dibutuhkan, menjamin keamanan data operator/pengumpul, memberikan penjelasan dan arahan kepada sampel, serta menjelaskan dan memperagakan instrumen yang akan digunakan dalam tes. Setelah persiapan selesai, tes dilakukan dengan menembakkan instrumen secara penuh sesuai kebutuhan dan diisi dengan menggunakan alat tulis yang sesuai.

Instrument Penelitian

Untuk mengukur kecepatan diukur dengan menggunakan tes lari sprint 30 meter. (Asril, 2010:94) Tujuan : untuk mengukur kecepatan. Untuk mengukur kelincihan diukur dengan Tes lari bolak balik 4 x10 meter. (Arsil,2010:79) Tujuan : mengukur kemampuan atlet dalam kelincihan. Untuk mengukur daya ledak otot tungkai dilakukan dengan menggunakan tes *Vertical Jump* (Ismaryati,2006:23) Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur power tungkai dalam arah vertikal.. Untuk mengukur daya tahan diukur dengan Bleep tes yaitu dengan melakukan tes VO2Max (Irawadi, H. 2010 : 27) Tujuan : untuk mengambil daya tahan atlet karate Dojo Ponompiaan.

Setelah mengumpulkan semua data, dalam penelitian ini yang bersifat deskriptif, teknik analisis yang sesuai adalah distribusi frekuensi dengan perhitungan proporsi seperti yang dijelaskan oleh Arikunto (1990). Dalam teknik analisis data ini, proporsi dihitung menggunakan rumus berikut karena tujuan penelitian adalah untuk mendapatkan gambaran atau menemukan informasi yang sebenarnya tentang objek yang diteliti:

Keterangan:

F = Frekuensi atlet

P = Persentase

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

N = Jumlah atlet karate yang melakukan tes (sampel)

Hasil dan Pembahasan

1. Kecepatan

Kecepatan diukur dengan menggunakan tes lari cepat (sprint) 30 meter. Hasil pengukuran tersebut dapat dilihat sebagai berikut

Tabel : 5

Hasil pengukuran kecepatan atlet (INKAI) Dojo

No	Nama	Kecepatan (detik)	Klasifikasi
1	Dede Anugrah	4.78	Kurang

2	Yuzalmi Fernando	4.65	Sedang
3	Fauzi A	5.09	Kurang
4	Teguh Budiman	4.50	Sedang
5	M. Ali Idrus	4.70	Sedang
6	Yudha Ilham I	4.38	Sedang
7	Noki Tonagia	5.11	Kurang
8	Wendi Yulman	4.45	Sedang

39

9	Roesliansyah	4.69	Sedang
10	Sonny Arisyam	5.03	Kurang
11	Acsyara Aulia	5.18	Kurang skali
12	Irmadoni	4.40	Sedang
13	Rezi Febrian	4.71	Sedang
14	Lihandri	4.69	Sedang
15	Muharajes	4.76	Sedang
16	Masril Efendi	5.19	Kurang sekali
17	M. Gufron	4.65	Sedang
18	Hanarky Nurfa'i	4.67	Sedang

2. Kelincahan

Kemampuan kelincahan di ukur dengan menggunakan Shuttle-Run Test. Hasil pengukuran tersebut dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel : 6

Hasil Pengukuran Kelincahan Atlet Karate (INKAI) Dojo

No	Nama	Kecepatan (detik)	klasifikasi
1	Dede Anugrah	12.45	Baik
2	Yuzalmi Fernando	13.53	Baik
3	Fauzi A	14.09	Sedang
4	Teguh Budiman	14.13	Sedang

5	M. Ali Idrus	14.50	Sedang
6	Yudha Ilham I	13.50	Baik
7	Noki Tonagia	15.34	Kurang
8	Wendi Yulman	12.90	Baik
9	Roesliansyah	13.67	Sedang
10	Sonny Arisyam	13.04	Baik
11	Acyara Aulia	14.56	Sedang
12	Irmadoni	12.89	Baik
13	Rezi Febrian	14.30	Sedang
14	Lihandri	14.35	Sedang
15	Muharajes	15.01	Sedang
16	Masril Efendi	13.68	Sedang
17	M. Gufron	14.38	Sedang
18	Hanarky Nurfa'i	12.13	Baik

3. Daya ledak Otot Tungkai

Kemampuan daya ledak otot tungkai di ukur dengan menggunakan verticaljump test. Hasil pengukuran tersebut dapat dilihat sebagai berikut

Tabel : 7

Hasil Pengukuran Daya ledak otot Tungkai atlet Atlet Karate(INKAI)Dojo Ponompian

No	Nama	Kecepatan (detik)	klasifikasi
1	Dede Anugrah	94.88	Kurang
2	Yuzalmi Fernando	80.58	Kurang
3	Fauzi A	101.73	Kurang
4	Teguh Budiman	58.73	Kurang
5	M. Ali Idrus	86.95	Kurang
6	Yudha Ilham I	67.98	Kurang
7	Noki Tonagia	115.82	Kurang
8	Wendi Yulman	105.74	Kurang
9	Roesliansyah	89.22	Kurang

10	Sonny Arisyam	86.77	Kurang
11	Acsyara Aulia	93.57	kurang
12	Irmadoni	69.56	Kurang
13	Rezi Febrian	87.79	Kurang
14	Lihandri	68.29	Kurang
15	Muharajes	65.43	Kurang
16	Masril Efendi	58.06	Kurang
17	M. Gufron	54.58	Kurang
18	Hanarky Nurfa'i	61.62	Kurang

4. Daya Tahan Aerobik (Vo2max)

Kemampuan daya tahan aerobik diukur dengan menggunakan bleep test. Hasil pengukuran tersebut dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel : 8

Hasil Pengukuran Daya Tahan Aerobik (Vo2max) atlet Atlet Karate (INKAI) Dojo

No	Nama	Kecepatan (detik)	klasifikasi
1	Dede Anugrah	42.4	Bagus
2	Yuzalmi Fernando	33.6	Cukup
3	Fauzi A	31.0	Cukup
4	Teguh Budiman	32.5	Cukup
5	M. Ali Idrus	38.5	Bagus
6	Yudha Ilham I	33.2	Cukup
7	Noki Tonagia	35.0	Cukup
8	Wendi Yulman	38.8	Bagus
9	Roesliansyah	30.2	Sedang
10	Sonny Arisyam	37.4	Cukup
11	Acsyara Aulia	36.4	Cukup
12	Irmadoni	39.9	Bagus
13	Rezi Febrian	29.7	Sedang
14	Lihandri	29.3	Sedang

15	Muharajes	46.2	Bagus
16	Masril Efendi	35.7	Cukup
17	M. Gufron	39.5	Bagus
18	Hanarky Nurfa'i	35.7	Cikup

B. ANALISIS DATA

1. Kecepatan

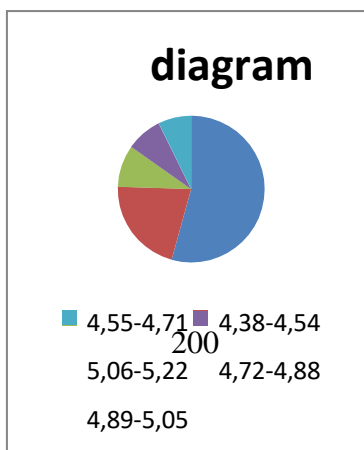
Berdasarkan pengolahan hasil analisis data kecepatan Atlet Karate (INKAI) Dojo

Tabel. 9

Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Karate (INKAI) Dojo

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	4,38-4,54	4	22,22%	Baik sekali
2	4,55-4,71	7	38,89%	Baik
3	4,72-4,88	2	11,11%	Sedang
4	4,89-5,05	1	5,55%	Kurang
5	5,06-5,22	4	22,22%	Kurang sekali
	Jumlah	18	100%	

Rata – rata tingkat kecepatan Atlet Karate (INKAI) Dojo Ponompian 4,76 tergolong kategori sedang. Agar lebih jelasnya data kecepatan tersebut dapat dilihat pada gambar histogram sebagai berikut.



Gambar. 5 diagram Tingkat Kecepatan Atlet Karate (INKAI) Dojo Ponompian

Bedasarkan diagram di atas dari 18 orang atlet, 10 orang (55,56%) memiliki kecepatan 4,35-4,72 tergolong sedang, 5 orang (27,78%) memiliki 4,73-5,11 tergolong kategori kurang, 3 orang (16,67%) memiliki 5,12-5,20 tergolong kategori kurang sekali. Sedangkan untuk kategori baik sekali dan baik tidak ada (0%) dimiliki oleh sAtlet Karate (LEMKARI) Dojo ponompian.

2. Kelincahan

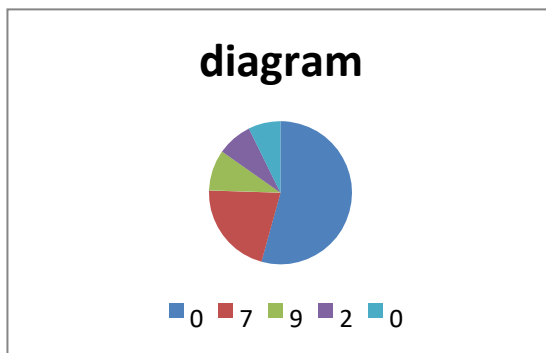
Berdasarkan pengolahan hasil analisis data kelincahan Atlet Karate INKAI) Dojo pnompian sebagai berikut

Tabel.10

Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Karate (INKAI) Dojo Ponompian

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut(Fa)	Relatif (%)	
1	< 12,10	0	0%	Baik sekali
2	12,11-13,53	7	38,89%	Baik
3	13,54-14,59	9	50%	Sedang
4	14,98-16,39	2	11,11%	Kurang
5	>16,40	0	0%	Kurang sekali
Jumlah		18	100%	

Rata – rata tingkat kelincahan Atlet Karate (INKAI) Dojo ponompian 13,81tergolong kategori sedang. Agar lebih jelasnya data kelincahan tersebut dapat dilihat pada gambar histogram sebaga berikut.



Gambar. 6 Histogram Tingkat Kelincahan Atlet Karate (INKAI) DojoPonompian

Bedasarkan histogram di atas dari 18 orang atlet, 7 orang (38,89%) memiliki kelincahan 12,11-13,53tergolong kategori baik, 9 orang (50%) memiliki 13,54-14,59 tergolong kategori sedang, dan 2 orang (11,1%) memiliki 14,98-16,39. Sedangkan untuk kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada (0%) dimiliki oleh sAtletKarate (INKAI) Dojo ponompian.

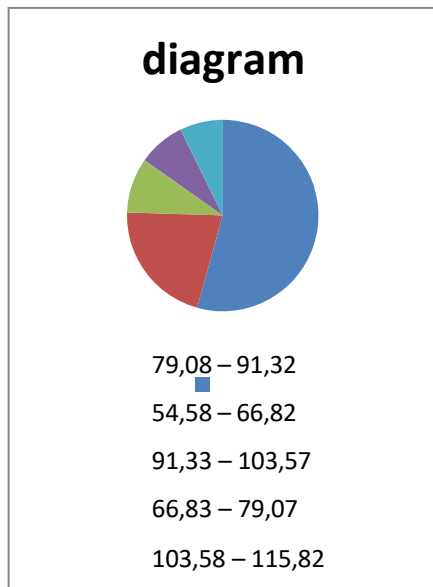
3. Daya ledak Otot Tungkai

Berdasarkan pengolahan hasil analisis data daya ledak otot tungkai Atlet Karate(INKAI) Dojo ponompian sebagai berikut

Tabel. 11 Distribusi Frekuensi daya ledak otot tungkai Atlet Karate (INKAI) Dojo Ponompian

No	Kelas Interval	Frekuensi		kategori
		Absolut (Fa)	Relative%	
1	103,58 – 115,82	2	11,11%	Baik sekali
2	91,33 – 103,57	3	16,67%	Baik
3	79,08 – 91,32	5	27,78%	Sedang
4	66,83 – 79,07	3	16,67%	Kurang
5	54,58 – 66,82	5	27,78%	Kurang sekali
Jumlah		18	100%	

Rata – rata tingkat daya ledak otot tungkai Atlet Karate (INKAI) Dojo ponompian. 80,4 tergolong kategori sedang. Agar lebih jelasnya data daya ledak otot tungkai tersebut dapat dilihat pada gambar histogram sebagai berikut :



Gambar. 7 Diagram Tingkat Daya Ledak Otot Atlet Karate (INKAI) Dojo ponompian

Berdasarkan histogram di atas dari 18 orang atlet, 2 orang (11,11%) memiliki daya ledak otot tungkai 103,58 – 115,82 tergolong kategori baik sekali, 3 orang (16,67%) memiliki 91,33 – 103,57 tergolong kategori baik, 5 orang (27,78%) memiliki 79,08 – 91,32 tergolong kategori sedang, 3 orang (16,67%) memiliki 66,83 – 79,07 tergolong kategori kurang, dan 5 orang (27,78%) memiliki 66,83 – 79,07 tergolong kategori kurang sekali.

4. Daya Tahan Aerobik (VO2max)

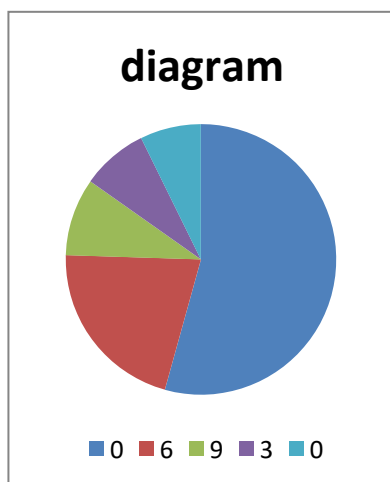
Berdasarkan pengolahan hasil analisis data daya tahan aerobik (VO2max) Atlet Karate (INKAI) Dojo Ponompian sebagai berikut

Tabel. 12 Distribusi Frekuensi daya tahan aerobic (VO2max) Atlet Karate(INKAI) Dojo ponompian

	frekuensi	
--	-----------	--

No	Kelas Interval	Absolut (Fa)	Relatif (%)	Kategori
1	49 ke atas	0	0%	Tinggi
2	38 – 48	6	33,33%	Bagus
3	31 – 37	9	50%	Cukup
4	24 – 30	3	16,67%	Sedang
5	Sd.23	0	0%	rendah
	Jumlah	18	100%	

Rata – rata tingkat daya tahan aerobic (VO2max) Atlet Karate (INKAI) Dojo ponompian 35,84 tergolong kategori cukup. Agar lebih jelasnya daya tahan aerobic (VO2max) tersebut dapat dilihat pada gambar histogram sebagai berikut :



Gambar . 8 diagram Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2max) Atlet Karate(INKAI) Dojo Ponompian

Berdasarkan histogram di atas dari 18 orang atlet, 6 orang (33,33%) memiliki daya tahan aerobic (VO2max) 38 – 48 tergolong kategori bagus, 9 orang (50%) memiliki 31 – 37 tergolong kategori cukup, dan 3 orang (16,67%) memiliki 24 – 30 tergolong kategori sedang. Sedangkan untuk kategori tinggi dan rendah tidak ada (0%) dimiliki oleh Atlet Karate (INKAI) Dojo Ponompian.

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate

(INKAI) Dojo ponompian”, maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan-rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu Bagaimana kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan yang dimiliki Atlet Karate (INKAI) Dojo ponompian? Agar lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut :

Atlet Karate Dojo (INKAI) memiliki tingkat kecepatan rata-rata sebesar 4,76 yang termasuk kategori sedang. Namun, kecepatan sangat penting dalam melakukan serangan dan menghindari serangan musuh dalam setiap gerakan yang dilakukan. Kecepatan memainkan peranan penting dalam mendapatkan serangan yang tepat dan efektif serta mempermudah atlet untuk melakukan serangan baru yang dapat menghasilkan poin. Harsono (1988:216) menjelaskan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan serupa dalam waktu yang sangat singkat. Kondisi fisik yang baik diperlukan saat melakukan tendangan dan otot yang kuat juga dapat mendukung kecepatan dan ketepatan dalam melakukan jurus-jurus tarung, terutama dalam pencak silat. Oleh karena itu, kecepatan merupakan faktor kunci dalam melakukan gerakan yang lebih luas dan menunjang otot-otot untuk menghasilkan tendangan yang tepat dan efektif.

Rata-rata tingkat kecepatan dan ketangkasan para atlet di INKAI Karate Dojo mencapai 13,81 yang termasuk dalam kategori sedang. Meskipun demikian, kecepatan dan ketangkasan atlet karate masih belum mencapai hasil yang maksimal. Karena dalam olahraga karate, kemampuan kelincahan yang baik sangat penting untuk menguasai teknik menangkis atau menghindari serangan lawan secara efektif dan efisien dengan menghemat tenaga. Selain itu, kemampuan kelincahan juga membantu atlet dalam melakukan orientasi lingkungan dan pergerakan tubuh saat menyerang atau bertahan. Salah satu trik atau jurus yang bisa dilakukan untuk mematikan serangan lawan adalah dengan gerakan tiba-tiba dan mengubah arah dengan cepat. Oleh karena itu, dalam pelatihan karate, sangat penting untuk memperhatikan latihan kelincahan seperti zigzag run, shuttle-run, dodging-run, lari maju mundur, dan berputar. Semua

latihan tersebut harus diatur dalam program pelatihan yang terencana dan sistematis agar atlet karate dapat meningkatkan kemampuan kelincahan mereka. Pelatih juga harus memperhatikan faktor yang mempengaruhi kemampuan kelincahan atlet karate untuk mencapai hasil yang optimal dan membantu atlet mengatasi situasi sulit saat diserang oleh lawan. Kecelakaan kecil pun dapat menyebabkan lawan mendapatkan poin, oleh karena itu, pelatihan harus dilakukan secara intensif dan terus-menerus.

Rata-rata daya ledak otot tungkai Atlet Karate (INKAI) Dojo Ponompian adalah 80,4, yang menempatkannya pada kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa daya ledak otot kaki mereka belum mencapai level maksimal, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam melancarkan serangan selama pertandingan. Dalam karate, daya ledak sangat penting untuk tendangan dan pukulan, khususnya tendangan, yang memiliki poin yang lebih tinggi daripada serangan lainnya. Untuk mencapai tendangan dan pukulan yang tepat, atlet memerlukan latihan kekuatan dan eksplosif. Tendangan dalam karate terdiri dari tendangan lurus, melingkar, dan samping. Tendangan yang dilancarkan harus memiliki daya ledak yang kuat untuk memastikan keefektifan serangan. Daya ledak otot kaki sangat penting dalam meningkatkan kekuatan tendangan atlet. Oleh karena itu, latihan-latihan yang difokuskan pada pengembangan daya ledak otot tungkai harus dilakukan secara terus menerus dan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan, seperti pemanasan tubuh, metode latihan, berpikir positif, intensitas latihan, dan variasi latihan. Meningkatkan daya ledak otot pendukung atlet sangat penting dalam memperbaiki bentuk serangan mereka dan membantu mereka meraih kemenangan. Dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang tepat, atlet karate dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai mereka dan meningkatkan kemampuan mereka dalam melancarkan serangan yang efektif dan efisien..

Rata-rata tingkat daya tahan aerobik (VO₂max) di Atlet Karate Dojo Ponompian (INKAI) adalah 35,8 yang termasuk dalam kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa Atlet Karate (INKAI) Dojo Ponompian belum memiliki daya tahan aerobik (VO₂max) yang optimal,

yang dapat meningkatkan penampilan atlet, kebugaran jasmani, dan kondisi fisik atlet saat bertanding. Kondisi fisik yang baik namun tanpa daya tahan aerobik (VO₂max) yang baik akan sangat mempengaruhi penampilan atlet Karate Dojo (INKAI). Jika Atlet Karate (INKAI) memiliki daya tahan aerobik (VO₂max) yang kurang signifikan, maka kebugaran jasmani atlet akan menurun dan atlet tidak dapat bertahan lama dalam pertandingan. Ini dapat mempengaruhi kinerja atlet, seperti kelelahan, kurang semangat, sering terjadi kesalahan teknis, penurunan kualitas penampilan, dan tempo permainan yang lambat. Untuk meningkatkan daya tahan aerobik (VO₂max), latihan dapat dilakukan dengan metode latihan interval dan latihan lari jarak jauh dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan daya tahan (VO₂max) Atlet Karate (INKAI) Dojo Ponompian. Diperlukan perbaikan sistematis untuk mencapai kinerja optimal di masa depan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada tinjauan tentang kondisi fisik atlet sekolah sepakbola Putera Wijaya Padang dapat dikemukakan kesimpulan yaitu:

1. Rata – rata tingkat kecepatan Atlet Karate (INKAI) Dojo ponompian 4,76 meter tergolong kategori sedang.
2. Rata – rata tingkat kelincahan Atlet Karate (INKAI) Dojo ponompian 13,81 detik tergolong kategori sedang.
3. Rata – rata tingkat daya ledak Atlet Karate (INKAI) Dojo ponompian 80,4 detik tergolong kategori sedang
4. Rata – rata tingkat daya tahan aerobic (VO₂max) Atlet Karate (INKAI) Dojo ponompian 35,8 ml/kgBB/menit tergolong kategori cukup

Daftar Pustaka

Annarino dalam Arsil. (1976). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang :

FIK UNP Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang :FIK UNP

Corbin dalam Arsil (2000). *Pimbinaan Kondisi Fisik*. Padang :

FIK UNP Federasi Olagraga KARATE-DO Indonesia. (2004). *Rule of Competition*.Bandung:

FIK UNP Ken dalam Arsil (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang :

FIK UNP Moeloek dalam Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik* . Padang :

FIK UNP Muchsin dalam Nakayama. (1980). *Karate Terbaik*. Jakarta: Gramedia Nawawi,
(2006 : 38) : *Fisiologi Olahraga*. Padang :

FIK UNP Suharno. (1985). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Jakarta : Depdikbud. UU RI No. 3 tahun
2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional Weineck dalam Syafruddin (1992:67).
Pengantar Ilmu Melatih. Padang : Padang Weineck dalam Syafruddin (1994).
Pengantar Ilmu Melatih. Padang :

FIK UNP Syafrudin. (2004:14). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang

Forki Ferdian,Ferdi. (2006). *”Studi Tentang Motifasi Dalam Kaitanya Dengan Kemenangan
dan Kekalahan Atlet Karate Jawa Barat Pada PON 2004 Palembang”* Skripsi.
Bandung:

Rineka Cipta Ballreich dalam Syafruddin. (1994). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang :

UPI Bandung Hamid, Apris. (2007). *Teknik Dasar Karate (Kihon)*. Padang Ismayarti (2006).
Pembinaan Kondisi Fisik. Jakarta Irawadi, H. (2010). *Kondisi Fisik dan
Pengukurannya*. Padang :

Wineka Media Arikunto, Suharsimi. (1990). *Manajemen Penelitian*. Jakarta :