



Research Article



## Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Karate Putra Remaja Kota Jambi

### *Review of Physical Condition in Male Karate Athletes Putra Remaja in Jambi City*

**BERLIANA PATMAWATI RAJAGUKGUK<sup>1</sup>, ANGGRAWAN JANUR PUTRA<sup>2</sup>**

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia<sup>12</sup>

Correspondence author : [berlianargg1610@gmail.com](mailto:berlianargg1610@gmail.com)

Informasi Artikel	ABSTRACT
Submit: 16– 04 – 2022	<p><i>The purpose of this study is to determine the Physical Condition of Male Karate Athletes in Jambi City. This type of research is quantitative descriptive research that uses survey methods and data collection techniques using tests and measurements, thus providing an overview of what will be studied in the form of numbers and measured with certainty. The sample used in this study was a teenage son of Jambi City aged 13-16 years, totaling 30 people. Based on the analysis of data on the physical condition of 30 people who have a good category of 23 people with a percentage of 77%, who have a moderate category of 7 people with a percentage of 23%. It can be concluded that the physical condition of the youth male karate athletes in Jambi City is in the good category of 77%.</i></p> <p><b>Keywords:</b> <i>Physical Condition, YouthFul Male Karate Athletes in Jambi City</i></p>
Penerbit	ABSTRAK
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan FKIP Universitas Jambi Jambi- Indonesia	<p>Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Kondisi Fisik Pada Atlet Karate Putra Remaja Kota Jambi. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah putra remaja Kota Jambi yang berusia 13-16 tahun, berjumlah 30 orang. Berdasarkan hasil analisis data Kondisi fisik dari 30 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 23 orang dengan presentasi 77%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 7 orang dengan presentasi 23%. Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pada atlet karate putra remaja Kota Jambi berada pada kategori baik 77%.</p> <p><b>Kata Kunci :</b> Kondisi Fisik, Atlet Karate Putra Remaja Kota Jambi</p>



This Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a CC BY-NC-SA ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))

## PENDAHULUAN

Beberapa tujuan orang dalam melakukan olahraga diantaranya sebagai latihan, prestasi, pengkondisian diri, rekreasi, pendidikan, mata pencarian, tontonan

dan kebudayaan. Prestasi suatu Negara menjadi tolak ukur dan barometer kemajuan bangsa dan Negara, semakin tinggi prestasi olahraga yang dihasilkan pada satu Negara dapat meningkatkan harkat dan martabat manusia baik secara individu, kelompok, masyarakat, bangsa, dan Negara. Prestasi olahraga yang dicapai oleh seseorang atlet tidak biasa dihasilkan dengan hanya mengandalkan suatu faktor, hingga semua faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi harus saling berkesinambungan. Prestasi dapat diupayakan melalui proses pembibitan dan pembinaan yang sistematis, terencana, berkelanjutan dan konsisten dikarenakan memerlukan waktu yang panjang hingga mencapai prestasi puncak pada sekitar usia produktif atlet.

Pada tiap cabang olahraga memiliki perbedaan komponen kondisi fisik, hal ini disebabkan oleh karena adanya perbedaan karakteristik gerak pada setiap cabang olahraga. Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang khusus untuk cabang olahraga tertentu, setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekuatan sehingga dibutuhkan kondisi fisik yang khusus (Maliki dkk:2017).

Menurut Sukendro dan Indrayana (2017:178) Komponen kondisi fisik pada olahraga karate meliputi: Kecepatan, Kekuatan otot, Daya ledak otot, Kelincahan, Kelentukan, dan Daya tahan. Kondisi fisik sangat penting dalam mencapai prestasi atlet dalam karate, maka karate dan kondisi fisik saling mempengaruhi satu sama yang lain. Dengan kondisi fisik yang memadai tentunya seorang atlet beladiri karate dapat melakukan teknik dengan lebih sempurna dalam mencapai prestasi yang akan diraih. Untuk melihat kemampuan dan tingkat kondisi fisik maka perlu diadakan tes dan pengukuran bagi atlet. Tes ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah kondisi fisik atlet sudah memadai. Untuk mengevaluasi kondisi fisik yang baik maka harus didukung dengan alat pengukur dan komponen-komponen tes yang sudah valid. Hasil data dari pengukuran atlet dapat diketahuinya standarisasi atau status kondisi fisik pada atlet, apakah sudah masuk dalam kategori yang baik sekali, baik, sedang, kurang atau pun kurang sekali. Sehingga data tersebut dapat dievaluasi untuk menjadikan program latihan yang diberikan pelatih kepada atlet tiap tahunnya.

Menurut A Ramadhan (2020) tinjauan adalah kekuatan merangkum sejumlah data besar yang masih mentah kemudian mengelompokkan atau memisahkan komponen-komponen serta bagian-bagian yang relevan untuk kemudian mengaitkan data yang dihimpun untuk menjawab permasalahan.

Secara garis besar tinjauan adalah pemeriksaan yang teliti, penyelidikan, kegiatan pengumpulan data, pengolahan, analisis dan penyajian data yang dilakukan secara sistematis dan objektif untuk memecahkan suatu persoalan atau permasalahan. Sedangkan tinjauan yang dikemukakan oleh (Hasan Alwi dkk, 2007) "Tinjauan adalah hasil dari meninjau pandangan, pendapat tentang suatu hal sesudah menyelidiki atau dipelajari".

Karate-Do adalah suatu latihan dengan cara melakukan gerakan-gerakan dari seluruh anggota tubuh seperti halnya, menunduk, melompat menjaga keseimbangan maju, mundur bergerak ke kiri/kanan, naik dan turun secara seragam dan bebas" menurut Rhadian dalam (Anggrawan,2022:24). " Karate Merupakan sistem latihan dimana karateka dilatih dan dididik untuk menguasai semua gerakan tubuh seperti menangkis, menghindar, memukul, dan menendang" menurut (Ziqra : 2019). "Selai itu karate adalah beladiri yang mampu memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani bagi para atlet karate yang berprinsip kuat kepada sumber karate" (Hasirul & Abdul:2021).

Karate-do merupakan seni perkasa untuk membina pribadi melalui trik, sehingga para karateka mengatasi setiap ringkasan baik nyata maupun tak nyata. Dalam melatih karate-do berarti melatih jiwa dan raga, dan lebih dari segalanya karateka harus memperlakukan lawan dengan tata krama yang patut. Pada dasarnya

prinsip beladiri karate tidak bertujuan untuk melukai, menyakiti atau membuat seseorang cacat, tetapi hanya membuat lawan tidak dapat melanjutkan atau menghentikan serangan lawan.

Kondisi fisik terdiri dari dua kata yaitu “kondisi” dan “fisik” kondisi dapat diartikan “keadaan” sedangkan fisik dapat diartikan “tubuh”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat diartikan “keadaan fisik” atau “keadaan tubuh”. Kondisi seseorang baik apabila ia mempunyai kesanggupan melakukan aktivitas baik dalam menjalani kehidupan sehari-hari maupun dalam menjalani latihan-latihan olahraga tanpa merasakan kelelahan yang berarti dengan demikian kondisi fisik memegang peranan penting bagi manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Adapun pengertian kondisi fisik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi fisik diperuntukan bagi atlet. Kondisi fisik bagi atlet merupakan hal yang mutlak dan wajib dimiliki oleh seseorang atlet dalam cabang olahraga apapun.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. menurut penelitian dari (Hanief dkk 2016:18) menyatakan kondisi fisik adalah satu persyaratan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. “Kondisi adalah status/keadaan kesiapan menghadapi latihan yang dilakukan, Latihan kondisi fisik adalah proses pengulangan yang sistematis dan progresif untuk peningkatan dan pemeliharaan dan menitikberatkan pada efisien kerja tubuh” (Bafirman & Asep:2019).

Menurut Ridwan (2020) Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seseorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan ditingkatkan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dalam komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik meningkatkan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Menurut sajoto dalam Zhannisa dkk (2018:32) komponen kondisi fisik yaitu:

- 1) Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:
  - a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
  - b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam memerlukan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 2) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang singkat-singkatnya.
- 3) Kelenturan (*flexibility*) adalah kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas.
- 4) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang singkat-singkatnya.
- 5) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah posisi di arah tertentu.
- 6) Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 7) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.
- 8) Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
- 9) Kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

10) Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan melalui indra, saraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Untuk mencapai prestasi atlet yang baik, selain pembinaan dan latihan yang teratur, terarah dan berkesinambungan, pedoman latihan juga harus difokuskan pada peningkatan kondisi fisik yang merupakan faktor terpenting dalam pencapaian prestasi setinggi tingginya (Pasaribu & Yudha Prawira, 2020).

Menurut kamadi (2020) kondisi fisik terbagi menjadi dua bagian yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi Fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk cabang olahraga tertentu, setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekuatan tersendiri sehingga dibutuhkan kondisi fisik khusus Menurut (Maliki, Hadi, & Royana: 2017).

Khusus pada cabang olahraga karate, terdapat beberapa komponen kondisi fisik dominan yang harus berstatus primer pada masing-masing atlet (Piepiora et al: 2016). Maka menurut Sukendro & Indrayana (2017,178) "komponen serta tes dan pengukuran kondisi fisik dalam karate meliputi: 1) Kecepatan dengan lari 30 meter, 2) Kekuatan otot lengan dengan tes *Pull Up*, 3) Kekuatan otot perut dengan tes *Sit Up*, 4) Daya ledak otot tungkai dengan tes loncat tegak, 5) Kelincahan dengan tes lari *Shuttle Run*, 6) Kelentukan dengan tes duduk dan raih, 7) Daya tahan otot dengan tes duduk pada tembok, dan 8) Daya tahan kardiovaskuler dengan *Bleep test*.

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerakan penampilannya. Menurut Harsono dalam Utvi Hinda Z dkk (2018:35), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh, diantaranya:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah bersifat Deskriptif Kuantitatif, yang bertujuan untuk mengungkap suatu apa adanya. Menurut Muslich A dan Sri I (2009) Penelitian Kuantitatif merupakan penelitian yang terstruktur dan megkuatifikasika data untuk dapat digeneralisasikan. Menurut Nazur dalam Ajat Rukajat (2018) penelitian Deskriptif adalah penelitian yang berusaha menggambarkan fenomena yang terjadi secara nyata, realistik, actual, nyata pada saat ini, karena penelitian ini membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki. Dalam penelitian ini mengungkapkan bagaimana kondisi fisik yang dimiliki atlet karate putra remaja Kota Jambi dengan komponen kecepatan, kekuatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan.

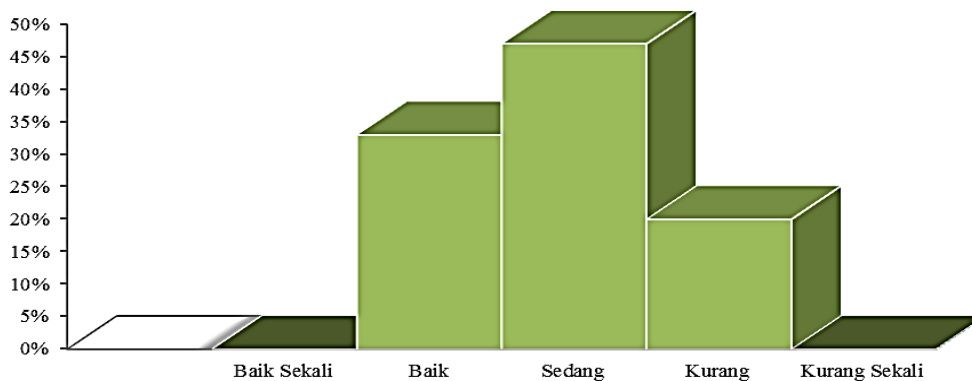
Untuk memperoleh data dilapangan dan melakukan seluruh kondisi fisik. penelitian ini ditujukan kepada anggota karate. Instrumen yang dipakai sesuai dengan tes dan pengukuran masing-masing variable, yaitu: 1) Kecepatan dengan lari 30 meter, 2) kekuatan otot dengan tes *pull up*, 3) kekuatan otot perut dengan tes *sit up*, 4) daya ledak otot tungkai dengan tes loncat tegak, 5) kelincahan dengan tes *shuttle run*, 6) kelentukan dengan tes duduk dan raih, 7) daya tahan otot paha dengan tes duduk pada tembok, 8) daya tahan kardiovaskuler dengan *bleep test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka di dalam bab ini akan dilakukan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan yang diajukan sebelumnya mengenai Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Karate Putra Remaja Kota Jambi. Hasil tes kondisi fisik yang didapatkan dari Atlet Karate Putra Remaja Kota Jambi dengan jumlah 30 orang dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Klasifikasi Kondisi Fisik Lari 30 meter

No	Klasifikasi Lari 30 meter	Norma	Fi	%
1.	Baik Sekali	3,58 – 3,91	0	0%
2.	Baik	3.92 – 4,34	10	33%
3.	Sedang	4,35 – 4,72	14	47%
4.	Kurang	4,73 – 5,11	6	20%
5.	Kurang Sekali	5,12 – 5,50	0	0%
Jumlah			30	100%



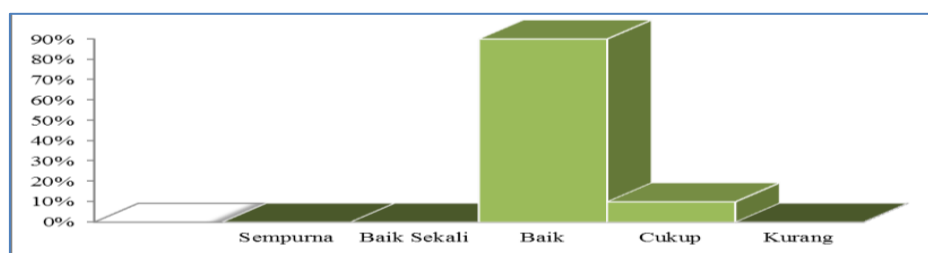
Gambar 1 Diagram Kondisi Fisik Lari 30 meter

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan kondisi fisik tes lari 30 meter dari 30 orang yang memiliki kategori Baik sebanyak 10 orang dengan presentasi 33%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 14 orang dengan presentasi 47%.

Hasil tes kondisi fisik pull up yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 2 Klasifikasi kondisi Fisik Pull Up

No	Klasifikasi Kondisi Fisik Pull Up	Norma	Fi	%
1.	Sempurna	16 ke atas	0	0%
2.	Baik Sekali	15-11	0	0%
3.	Baik	10-6	27	90%
4.	Cukup	5-2	3	10%
5.	Kurang	1-0	0	0%
Jumlah			30	100%



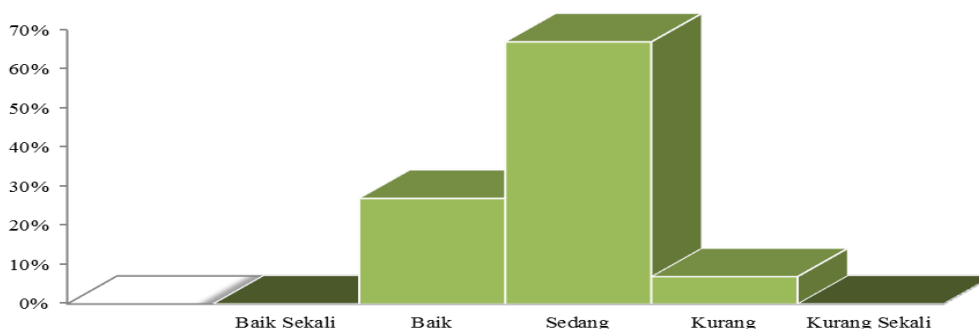
Gambar 2 Diagram Kondisi Fisik Pull Up

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan kondisi fisik Pull up dari 30 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 27 orang dengan persentase 90%, kategori cukup sebanyak 3 orang dengan persentase 10%.

Hasil tes kondisi fisik sit up yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 3 Klasifikasi kondisi fisik sit up

No	Klasifikasi kondisi fisik sit up	Norma	Fi	%
1.	Baik Sekali	38 keatas	0	0%
2.	Baik	37-28	8	27%
3.	Sedang	27-19	20	67%
4.	Kurang	18-8	2	7%
5.	Kurang Sekali	7-0	0	0%
Jumlah			30	100%



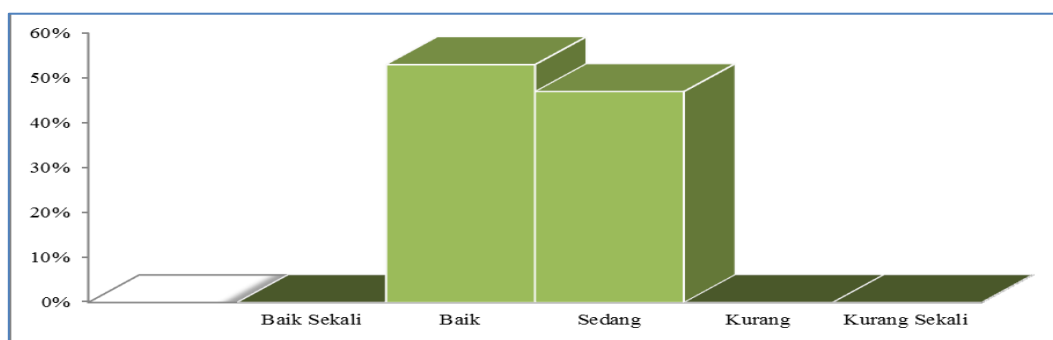
Gambar 3 Diagram Kondisi Fisik Sit Up

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan kondisi fisik sit up dari 30 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 8 orang dengan presentasi 27%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 20 orang dengan presentasi 67%, yang memiliki kategori kurang sebanyak 2 orang dengan presentasi 7%.

Hasil tes kondisi fisik loncat tegak yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 4 Klasifikasi kondisi fisik loncat tegak

No	Klasifikasi kondisi fisik loncat tegak	Norma	Fi	%
1.	Baik Sekali	66 ke atas	0	0%
2.	Baik	65 - 53	16	53%
3.	Sedang	52 - 42	14	47%
4.	Kurang	41 - 31	0	0%
5.	Kurang Sekali	30 s.d	0	0%
Jumlah			30	100%



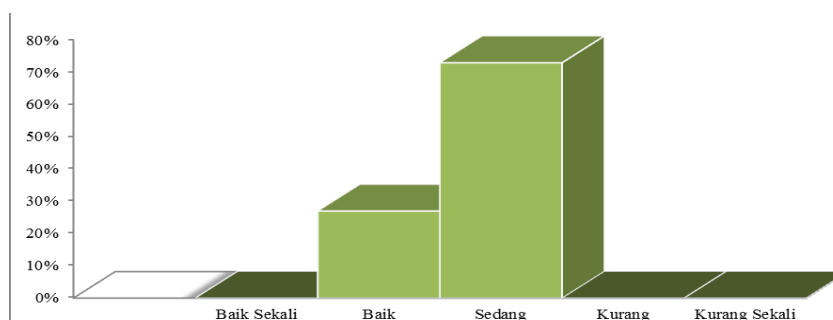
Gambar 4 Diagram kondisi fisik loncat tegak

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan kondisi fisik loncat tegak dari 30 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 16 orang dengan presentasi 53%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 14 orang dengan presentasi 47%.

Hasil tes kondisi fisik tes *shuttle run* yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 5 Klasifikasi kondisi fisik tes *shuttle run*

No	Klasifikasi kondisi fisik tes <i>shuttle run</i>	Norma	Fi	%
1.	Baik Sekali	< 12.10	0	0%
2.	Baik	12.11 – 13.53	8	27%
3.	Sedang	13.54 – 14.96	22	73%
4.	Kurang	14.97 – 16.39	0	0%
5.	Kurang Sekali	> 16.40	0	0%
Jumlah			30	100%



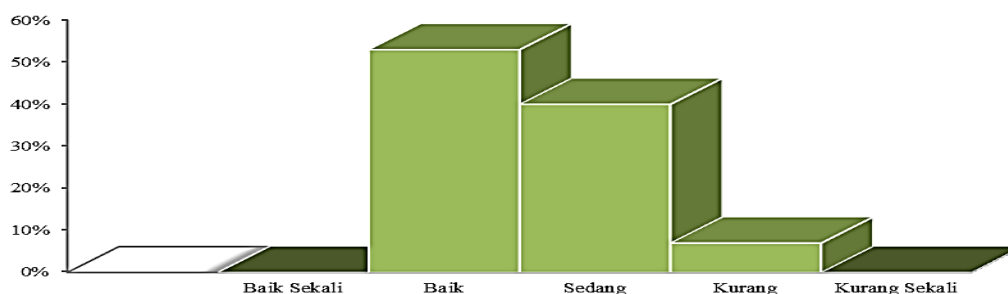
Gambar 5 Diagram kondisi fisik tes *shuttle run*

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan kondisi fisik tes *shuttle run* dari 30 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 8 orang dengan presentasi 27%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 22 orang dengan presentasi 73%.

Hasil tes kondisi fisik tes *sit and reach* yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 6 Klasifikasi kondisi fisik tes *sit and reach*

No	Klasifikasi kondisi fisik tes <i>sit and reach</i>	Norma	Fi	%
1.	Baik Sekali	>41	0	0%
2.	Baik	40 - 33	16	53%
3.	Sedang	32 - 29	12	40%
4.	Kurang	28 - 25	2	7%
5.	Kurang Sekali	< 24	0	0%
Jumlah			30	100%

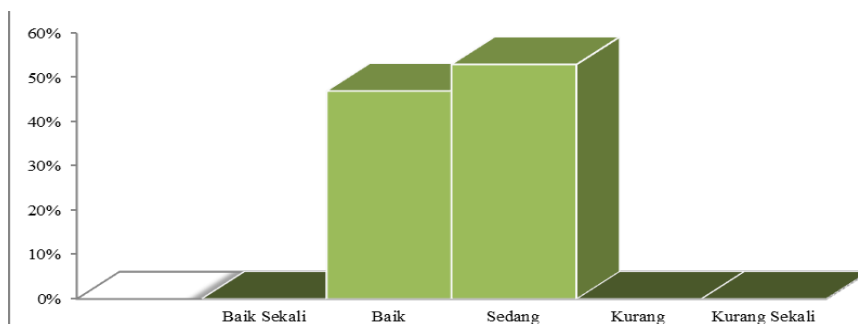


Gambar 6. Diagram kondisi fisik tes *sit and reach*

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan kondisi fisik tes *sit and reach* dari 30 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 16 orang dengan presentasi 53%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 12 orang dengan persentase 40%. Hasil tes kondisi fisik tes daya tahan otot paha yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 7 Klasifikasi kondisi fisik daya tahan otot paha

No	Klasifikasi kondisi fisik daya tahan otot paha	Norma	Fi	%
1.	Baik Sekali	> 5:21	0	0%
2.	Baik	5:20 - 4:21	14	47%
3.	Sedang	4:20 – 3:21	16	53%
4.	Kurang	3:20 – 2:01	0	0%
5.	Kurang Sekali	< 2:00	0	0%
Jumlah			30	100%



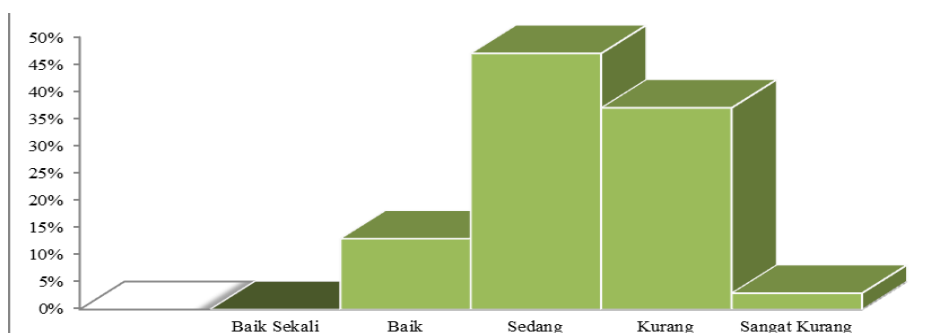
Gambar 7 Diagram kondisi fisik daya tahan otot paha

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan kondisi fisik daya tahan otot paha dari 30 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 14 orang dengan presentasi 47%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 16 orang dengan presentasi 53%.

Hasil tes kondisi fisik tes daya tahan dengan *bleep test* yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 8 Klasifikasi kondisi fisik daya tahan dengan *bleep test*

No	Klasifikasi kondisi fisik daya tahan dengan <i>bleep test</i>	Norma	Fi	%
1.	Baik Sekali	> 51.0	0	0%
2.	Baik	50.9 – 45.2	4	13%
3.	Sedang	45.1 – 40.5	14	47%
4.	Kurang	39.9 – 35.0	11	37%
5.	Sangat Kurang	< 35.0	1	3%
Jumlah			30	100%



Gambar 8 Diagram kondisi fisik daya tahan dengan *bleep test*



Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan kondisi fisik daya tahan dengan *bleep test* dari 30 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 4 orang dengan persentase 13%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 14 orang dengan presentasi 47%, yang memiliki kategori kurang sebanyak 11 orang dengan presentasi 37%, yang memiliki kategori sangat kurang sebanyak 1 orang dengan presentasi 3%.

Tabel 9 Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Karate Putra Remaja Kota Jambi

No	Klasifikasi kondisi fisik	Norma	Fi	%
1.	Baik Sekali	33-40	0	0%
2.	Baik	25-32	23	77%
3.	Sedang	17-24	7	23%
4.	Kurang	9-16	0	0%
5.	Sangat Kurang	1-8	0	0%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan kondisi fisik dari 30 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 23 orang dengan presentasi 77%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 7 orang dengan presentasi 23%. Dari hasil yang diperoleh pada atlet Teratai Kota Jambi yang memiliki kategori baik sebanyak 8 orang, yang memiliki kategori sedang 1 orang, pada atlet Mts Karate Club yang memiliki kategori baik sebanyak 3 orang, yang memiliki kategori sedang 4 orang, pada atlet Inkai sederhana Kota Jambi yang memiliki kategori baik sebanyak 12 orang, yang memiliki kategori sedang 2 orang.

Mengkaji tentang prestasi atlet, merupakan hal yang sangat kompleks serta membutuhkan metodologi kepelatihan yang sesuai. Terdapat beberapa aspek yang harus diperhatikan dalam meningkatkan prestasi atlet. Salah satu yang meningkatkan prestasi adalah kondisi fisik. Baiknya status fisik atlet akan membentuk atlet tersebut dalam menjalankan program latihannya dapat menghindarkan atlet dari resiko cedera (de Leeuw et Al:2021). Kondisi fisik merupakan faktor yang harus dimiliki setiap atlet, yang kemudian menjadi landasan untuk memperoleh kemampuan teknik dan taktik.

Secara umum kondisi fisik yang diperlukan dalam masing-masing olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memperlakukan kondisi fisik dalam usaha mencapai prestasi yang optimal, begitu halnya dalam olahraga beladiri karate. Seorang atlet dapat dikatakan dalam keadaan kondisi fisik yang baik kalau ia mampu melakukan aktivitas yang dibebankan kepadanya atau yang dilakukan tanpa kelelahan yang berlebihan.

Khusus pada cabang olahraga karate, terdapat beberapa komponen kondisi fisik dominan yang harus berstatus primer pada masing-masing atlet (Piepiora et al: 2016). Maka menurut Sukendro & Indrayana (2017,178) "komponen serta tes dan pengukuran kondisi fisik dalam karate meliputi: 1) Kecepatan dengan lari 30 meter, 2) Kekuatan otot lengan dengan tes *Pull Up*, 3) Kekuatan otot perut dengan tes *Sit Up*, 4) Daya ledak otot tungkai dengan tes loncat tegak, 5) Kelincahan dengan tes lari *Shuttle Run*, 6) Kelentukan dengan tes duduk dan raih, 7) Daya tahan otot dengan tes duduk pada tembok, dan 8) Daya tahan kardiovaskuler dengan *Bleep test*.

Pada penelitian ini peneliti hanya membahas kondisi fisik secara umum, dikarenakan keterbatasan waktu, dan perlu alat khusus yang perlu digunakan untuk membahas faktor-faktor yang menyebabkan kurangnya kondisi fisik, seperti kesehatan, keluarga, jadwal latihan, dan masih banyak lagi, salah satu contoh

kesehatan, kesehatan anak di lingkungan keluarga, makanan yang dikonsumsi kita tidak sampai meneliti sedetail itu. Dari jawaban pelatih dia tidak berani mengungkapkan permasalahan individu yang memiliki kondisi fisik rendah, pelatih hanya mampu memberikan saran saja nantinya agar kondisi fisik atlet lebih baik lagi.

Berdasarkan hasil penelitian untuk kondisi fisik tes lari 30 meter dari 30 orang yang memiliki kategori Baik sebanyak 10 orang dengan persentasi 33%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 14 orang dengan persentasi 47%, kondisi fisik Pull up dari 30 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 27 orang dengan persentasi 90%, kategori cukup sebanyak 3 orang dengan persentasi 10%, kondisi fisik sit up dari 30 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentasi 27%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 20 orang dengan persentasi 67%, yang memiliki kategori kurang sebanyak 2 orang dengan persentasi 7%, kondisi fisik loncat tegak dari 30 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 16 orang dengan persentasi 53%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 14 orang dengan persentasi 47%, kondisi fisik tes *shuttle run* dari 30 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentasi 73%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 22 orang dengan persentasi 73%, kondisi fisik tes *shit and reach* dari 30 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 16 orang dengan persentasi 53%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 12 orang dengan persentasi 40%, kondisi fisik daya tahan otot paha dari 30 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 14 orang dengan persentasi 47%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 16 orang dengan persentasi 53%, kondisi fisik daya tahan dengan *bleep tes* dari 30 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 4 orang dengan persentasi 13%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 14 orang dengan persentasi 47%, yang memiliki kategori kurang sebanyak 11 orang dengan persentasi 37%, yang memiliki kategori sangat kurang sebanyak 1 orang dengan persentasi 3%.

Kondisi fisik dari 30 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 23 orang dengan persentasi 77%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 7 orang dengan persentasi 23%. Dari hasil yang diperoleh pada atlet Teratai Kota Jambi yang memiliki kategori baik sebanyak 8 orang, yang memiliki kategori sedang 1 orang, pada atlet Mts Karate Club yang memiliki kategori baik sebanyak 3 orang, yang memiliki kategori sedang 4 orang, pada atlet Inkai Sederhana Kota Jambi yang memiliki kategori baik sebanyak 12 orang, yang memiliki kategori sedang 2 orang.

## SIMPULAN

Setelah dari pembahasan di atas analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: Kondisi Fisik Pada Atlet Karate Putra Remaja Kota Jambi berada pada kategori baik 77%.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad, N. (2018). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 181-185.
- Almi, Hasan, dkk. (2007). *Kamus besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka
- Anshori, Muslich & Iswati, Sri. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif: edisi 1*. Airlangga University Press.
- Arikunto, S. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Daharis, D. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan dengan Keterampilan Gerakan Senam Round Off. *Journal Sport Area*, 2(2), 27-34.

- de Leeuw, A. W.,dkk (2022). Personalized machine learning approach to injury monitoring in elite volleyball players. *European journal of sport science*, 22(4), 511-520
- Defliyanto. (2019). *PROFIL KONDISI FISIK ATLET KARATE JUNIOR PUTRA PERGURUAN INKANAS PENGACAB KOTA BENGKULU TAHUN 2019*. Undergraduated thesis, Universitas Bengkulu.
- Fendrian, F.,& Nurzaman, M. (2016). Efektivitas Teknik Serangan Pukulan dan Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 8(2),35- 47.
- Gunawan, Gugun A. (2007). *Beladiri*. Yogyakarta: Insan Mandiri.
- Hadi, Samsul., Soegiyanto, S., & Sugiarto, S. (2013). Sumbangan Power Otot Lengan, Kekuatan Otot Tangan, Otot Perut Terhadap Akurasi Lemparan. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(1).
- Hanief, Y. N., Puspodari, P., Lusianti, S., & Apriliyanto, A. (2016). Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Taekwondo Puslatkot Kediri Tahun 2016 Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur Tahun 2017. *Jurnal Kejora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 1(2).
- Hutabarat, B. F. M., Sukendro, S., & Muzzafar, A. (2021). Analisis Keterampilan Pukulan Gyaku Tsuki Ketika Kumite Pada Atlet Senior Jambi Karate Club. *Jurnal Pion*, 1(1), 25-33.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 3(1), 41-50.
- Ismaryati.(2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS Press.
- Janur, A. J. P. (2022). PENGARUH LATIHAN SPLIT SQUAT JUMP TERHADAP KETERAMPILAN KUDA-KUDA ZENKUTSU DACHI ATLET PUTRA FORKI KERINCI. *Journal RESPECS*, 4(1), 23-32.
- Kamadi, L. (2020). Kontribusi Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2).
- KBBI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. [Online] Available at: <https://kbbi.web.id/tinjau>. [Diakses 21 juli 2016].
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2).
- Pasaribu, A. M. N., & Yudhaprawira, A. (2020). Pelatihan Strength And Conditioning Atlet Bulu Tangkis Di Metland Jakarta Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UBJ*, 3(2).
- Piepiora, P., Szmajke, A., Migasiewicz, J., & Witkowski, K. (2016). The karate culture and aggressiveness in kumite competitors. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 16(2), 41-47.
- Purba, P. H. (2017). Hubungan kelentukan dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan mawashi gery chudan pada karateka perguruan wadokai dojo UNIMED. *Jurnal Prestasi*, 1(1).
- Ramadhan, A. A. (2020). *TINJAUAN YURIDIS TERHADAP PENCEMARAN NAMA BAIK MELALUI MEDIA ONLINE* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Metro).
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Rohman, S. (2015). Pengaruh Pelatihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kelincahan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(2).
- Rukajat, A. (2018). *Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach. Edisi Pertama*. Deepublish. Yogyakarta.

- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Salim, Petter Kamus Besar Bahasa Indonesia Kontemporer*. Jakarta: Modern English Press, 2002.
- Septiana Naumy Festi, 6102413061 (2020) *KONDISI FISIK ATLET BELADIRI KARATE WADOKAI PPLOPD KOTA SALATIGA TAHUN 2019 SKRIPSI*. Under Graduates thesis, Universitas Negeri Semarang.
- Soeryadi, N. (2008). *Karate Kata Heian*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta<sup>CV</sup>.
- Sujiono, B., & Marani, I. N. (2019). Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari 100 Meter Atlet Atletik. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(2), 126-132.
- Sukendro, S., & Indrayana, B. (2018). Pembinaan Prestasi Olahraga.
- Wahyuni, Sovia dan doni. (2020). Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 640-653.
- Wiarto, Giri. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti, W., & Pd, M. (2015). Tes dan pengukuran olahraga. Jakarta: PT RajaGrafindo Parsada.
- Wiraga, Hasirul. A., & Hafidz, Abdul. (2021). Pengembangan Media Video Latihan Karate Bagi Atlet Karate Berbasis Web. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(7), 7-14.
- Wiriawan, O. (2021). Analisis Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Karate Tahun 2017 Dan 2018 Koni Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 142-148.
- Yusuf, M. (2001). MENINGKATKAN PRESTASI OLAHRAGA DENGAN TEORI PERHITUNGAN GOLDEN AGE. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 2(2).
- Zhannisa, U. H., Royana, I. F., Prastiwi, B. K., & Pratama, D. S. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang..
- Ziqra, A., & Welis, W. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Karate-Ka Inkanas Dojo SKB. *Jurnal Stamina*, 2(8), 25-34.