



## ANALISIS PROFIL KONDISI FISIK ATLET PELATNAS KARATE INDONESIA PADA SEA GAMES 2022

Reza Irwansyah<sup>1)</sup>, Ari Faizal<sup>2)</sup>, Andri Paranoan<sup>3)</sup>, Anas Wahyudi<sup>4)</sup>, Nita Eka Aryanti<sup>5)</sup>,  
Lilik Sudarwati<sup>6)</sup>

1), 2), 3), 4), 5), 6)Program DIII Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Akademi Olahraga Prestasi Nasional,  
13220

Reza.irwansyah@akornas.ac.id<sup>1)</sup>, ari.faizal@akornas.ac.id<sup>2)</sup>, andri.paranoan@akornas.ac.id<sup>3)</sup>,  
anas.wahyudi@akornas.ac.id<sup>4)</sup>, nita.aryanti@akornas.ac.id<sup>5)</sup>, lilik.sudarwati@akornas.ac.id<sup>6)</sup>

### Abstrak

Kondisi fisik atlet sangatlah penting untuk mencapai sebuah prestasi yang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet Pelatnas Karate Indonesia pada Sea Games 2022. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan desain deskriptif. Subyek dari penelitian ini adalah seluruh atlet Pelatnas Karate Indonesia pada Sea Games 2022 yang berjumlah 19 orang. Teknik pengambilan data menggunakan survei dengan instrument tes, yang terdiri dari 10 item tes, yaitu *Sprint 20 M*, *T-Drill*, *Triple Hop Jump*, *Throw Medicine Ball*, *Squat*, *Push Up*, *Sit Up*, *RAST Test*, *Bleep Test*, dan *Sit & Reach*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase berdasarkan norma pengkategorian. Hasil penelitian diperoleh profil kondisi fisik atlet Pelatnas Karate Indonesia secara keseluruhan adalah sedang, yaitu sebesar 90,29% sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet Pelatnas Karate Indonesia pada Sea Games 2022 sedang.

**Kata Kunci:** Kondisi Fisik, Karate, Analisis Profil.

### Abstract

*The physical condition of athletes is very important to achieve maximum performance. This study aims to analyze the profile of the physical condition of Indonesian Karate National Team at the 2022 Sea Games. This research is a survey research with a descriptive design. The subjects of this study were all 19 Indonesian Karate National athletes at the 2022 Sea Games. The data collection technique uses a survey with a test instrument, which consists of 10 test items, namely Sprint 20 M, T-Drill, Triple Hop Jump, Throw Medicine Ball, Squat, Push Up, Sit Up, RAST Test, Bleep Test, and Sit & reach. The data analysis technique uses descriptive analysis with percentages based on categorization norms. The results showed that the profile of the physical condition of the Indonesian Karate National Training athletes as a whole was medium, which was 90.29% so it could be concluded that the physical condition profile of Indonesian Karate National Training athletes at the 2022 Sea Games was medium.*

**Keywords:** *Physical condition, Karate, Profile Analyze*



## PENDAHULUAN

Olahraga sangat penting bagi manusia bukan hanya untuk kesehatan tapi juga menggalang kebersamaan antar kelompok serta semangat persatuan. Dalam dunia olahraga setiap orang yang menekuni dan menggeluti suatu cabang olahraga biasanya diasumsikan memiliki tubuh dengan kondisi fisik yang baik, karena tanpa hal itu seseorang/atlet akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga yang ditekuninya dan digeluti. Olahraga beladiri karate merupakan jenis olahraga beladiri *full body contact*, cabang olahraga karate lebih terkait dengan intensitas tinggi saat bertanding. Untuk mencapai kondisi fisik yang bagus, diperlukan latihan dan motivasi atlet yang tinggi dan disiplin saat latihan dengan mengaplikasikan metode-metode latihan. Seorang atlet karate, selain membutuhkan kekuatan, kelincahan, kecepatan reaksi, power dan ketahanan otot. Pada pertandingan karate, atlet saling bertarung untuk mendapatkan nilai atau poin agar meraih kemenangan.

Melihat kondisi dan waktu pertandingan yang demikian singkat dan intensitas tinggi, perlu latihan yang sesuai dengan komponen fisik dasar yang dibutuhkan, sehingga atlet tetap prima selama dalam melakukan pertandingan karate dengan strategi khusus yang diberikan oleh pelatih. Untuk mendukung strategi pertandingan, dibutuhkan data kondisi fisik sebagai penunjang dalam penerapan strategi tersebut. Atas dasar hal diatas maka dalam peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana analisis profil kondisi fisik dari atlet pelatnas karate Indonesia tahun 2022. Karate adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. Seni bela diri ini sedikit dipengaruhi oleh Seni bela diri Cina kenpō. Karate dibawa masuk ke Jepang lewat Okinawa dan mulai berkembang di Ryukyu Islands. Seni bela diri ini pertama kali disebut "Tote" yang berarti seperti "Tinju China". Ketika karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya, sehingga Sensei Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa (Tote: Tinju China) dalam kanji Jepang menjadi 'karate' (Tangan Kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Karate terdiri dari atas dua kanji. Yang pertama adalah 'Kara' dan berarti 'kosong'. Dan yang kedua, 'te', berarti 'tangan'. Yang dua kanji bersama artinya "tangan kosong" (pinyin: kongshou).

Seiring bertambahnya waktu bela diri ini mengalami perubahan pada pola gerakannya sehingga diubah nama menjadi Okinawa-te. Setelah sekian lama bernama Okinawa-te, salah satu guru besar Gichin Funakoshi yang merupakan pengembang Okinawa-te ini mengubah nama Tote menjadi karate. Pada oktober 1970 akhirnya dibentuk WKF (World Karate Federation) yang mengatur semua hal mengenai karate di seluruh dunia. Pada tahun 1972 dibentuklah kembali organisasi baru bernama FORKI (Federasi Olahraga Karate Do Indonesia) yang ditujukan untuk menyatukan kembali karate di Indonesia yang kemudian dijadikan sebagai induk semua organisasi karate di Indonesia. Hingga saat ini sudah banyak sekali organisasi karate tersebar luas di Indonesia. FORKI sendiri kini telah menjadi perwakilan WKF di Indonesia. Dan dengan adanya bimbingan serta dukungan dari FORKI, para karateka di Indonesia dapat mengikuti kejuaraan karate dunia.



Kondisi fisik merupakan kesatuan dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling berhubungan. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam karate diantaranya ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas, Awan Hariono (2006). Sya'ban Purnama Surya Darma (2013), kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, daya ledak dan tinggi badan (Darma, 2013). Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan disebut dengan komponen biomotor yang di pengaruhi oleh: 1) kebugaran energi yang meliputi kapasitas aerob dan kapasitas anaerob, 2) kebugaran otot yang meliputi, kekuatan, ketahanan, kecepatan, power, fleksibilitas, keseimbangan dan kelincahan (Sukadiyanto, 2011)

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada latar belakang dan tinjauan pustaka, dapat disusun kerangka berfikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet karate. Faktor faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan yang erat antara satu faktor dengan faktor yang lain baik yang berasal dari dalam atlet dan luar atlet. Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat dipenuhi, maka akan berakibat pada prestasi yang akan tercapai. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya, dalam meningkatkan kondisi fisik melibatkan seluruh komponen-komponen fisik tanpa terkecuali. Peningkatan kondisi fisik dapat optimal jika dilakukan sejak dini, berkelanjutan, dan terus-menerus yang berpegang pada prinsip latihan. Latihan kondisi fisik harus dilakukan secara kontinyu agar atlet dapat menampilkan kemampuannya ketika bertanding tanpa mengalami kelelahan berarti. Kondisi fisik sangat diperlukan dalam cabang olahraga karate, terdiri dari ketahanan, kekuatan, kecepatan, power, koordinasi, kelincahan, dan fleksibilitas. Kondisi fisik merupakan faktor utama yang harus disiapkan sebelum mendalami teknik, taktik, dan mental. Cara yang harus dilakukan untuk meningkatkan, memelihara, dan mendapatkan kondisi fisik yang baik seorang atlet harus berlatih dan juga mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik. Kondisi fisik yang baik akan mempermudah atlet untuk menampilkan kemampuan teknik maupun taktik dalam bertanding. Setiap atlet karate harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang atlet KARATE juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan atlet dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan. Mengingat pentingnya kondisi fisik atlet bagi atlet karate, maka perlu dilakukannya tes kondisi fisik atlet KARATE, untuk



mengetahui kondisi fisik untuk atlet karate yang digunakan untuk penyusunan program latihan lanjutan yang sesuai dengan kebutuhannya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran yang hasilnya akan dideskripsikan. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data hasil tes pengukuran yang diperoleh dengan menggunakan tes kondisi fisik atlet pelatnas Karate Indonesia 2022. Tes kondisi fisik yang dilakukan harus berurutan dan tidak boleh terputus-putus, adapun urutan tes tersebut terdiri dari: (1) fleksibilitas menggunakan sit and reach test, (2) kecepatan menggunakan sprint 20 meter, (3) kelincahan menggunakan T-drill test, (4) daya ledak otot tungkai menggunakan triple hop jump test, (5) daya ledak otot lengan menggunakan throw medicine ball test, (6) daya tahan otot lengan menggunakan tes push up 1 menit, (7) daya tahan otot perut menggunakan tes sit up 2 menit, (8) daya tahan otot tungkai menggunakan tes squat 1 menit, (9) daya tahan anaerobik menggunakan RAST tes, dan (10) daya tahan aerobik menggunakan bleep test.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet pelatnas Karate Indonesia 2022. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran yang hasilnya akan dideskripsikan. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data hasil tes pengukuran yang diperoleh dengan menggunakan tes kondisi fisik atlet pelatnas Karate Indonesia 2022. Tes kondisi fisik yang dilakukan harus berurutan dan tidak boleh terputus-putus, adapun urutan tes tersebut terdiri dari: 1) fleksibilitas menggunakan sit and reach test, (2) kecepatan menggunakan sprint 20 meter, (3) kelincahan menggunakan T-drill test, (4) daya ledak otot tungkai menggunakan triple hop jump test, (5) daya ledak otot lengan menggunakan throw medicine ball test, (6) daya tahan otot lengan menggunakan tes push up 1 menit, (7) daya tahan otot perut menggunakan tes sit up 2 menit, (8) daya tahan otot tungkai menggunakan tes squat 1 menit, (9) daya tahan anaerobik menggunakan RAST tes, dan (10) daya tahan aerobik menggunakan bleep test. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan dengan survei tes dan pengukuran, dengan penelitian yang berjudul: Profil Kondisi fisik atlet Pelatnas Karate Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet Pelatnas Karate Indonesia. Deskriptif data ini dimaksudkan untuk memberi gambaran tentang data dari variabel penelitian. Berikut adalah deskripsi untuk variabel kondisi fisik atlet Pelatnas Karate Indonesia, Berikut hasil perhitungan statistik deskriptif:



**Tabel 1.** Perhitungan Statistik deskriptif kondisi fisik atlet Pelatnas Karate Indonesia

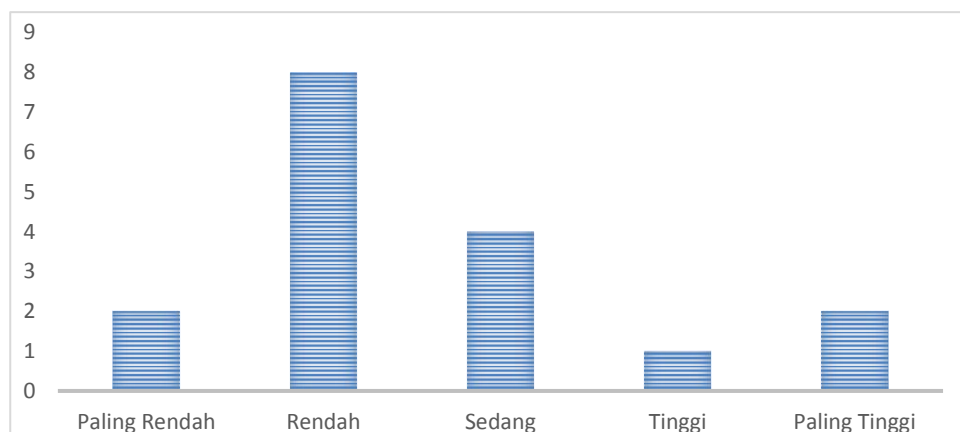
PROFIL KONDISI FISIK	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
	19	86,63	95,57	90,29	2,34

Berdasarkan pada tabel 4.2. dapat dijelaskan bahwa N adalah jumlah sampel dalam penelitian ini = 19, Untuk variabel Kondisi fisik Atlet skor nilai minimum = 86,63, skor nilai maksimum = 95,57, nilai mean atau rerata = 90,29, dan Std. Dev = 2,34. Data Hasil Kondisi Fisik Atlet Pelatnas Karate Indonesia disajikan dalam distribusi frekuensi dan grafik histogram Data Hasil Kondisi Fisik Atlet Pelatnas Karate Indonesia.

**Tabel 2.** Tabel Distribusi Frekuensi

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	86,6 - 88,3	87,5	Paling Rendah	2	10,5%
2	88,4 - 90,1	89,3	Rendah	8	42,1%
3	90,2 - 91,9	91,1	Sedang	4	21,1%
4	92,2 - 93,7	92,9	Tinggi	1	5,3%
5	93,8 - 95,5	94,7	Paling Tinggi	2	10,5%
<b>Jumlah</b>				20	100%

Penulis mencoba mempresentasikan deskripsi data frekuensi kondisi fisik berdasarkan kategori dapat dilihat seperti gambar berikut ini:



**Gambar 1.** Grafik Histogram Kondisi Fisik Atlet Pelatnas Karate Indonesia



**Tabel 3.** Kategori Kondisi Fisik

KATEGORI	JUMLAH ATLET
Paling Rendah	2
Rendah	8
Sedang	4
Tinggi	1
Paling Tinggi	2

Berdasarkan pada hasil perhitungan statistik deskriptif diperoleh nilai rata-rata atau nilai mean sebesar 90,29, jika dilihat pada tabel 4.1 skor tersebut termasuk kategori **sedang**, kita bisa melihat nilai minimalnya atau nilai terendah ialah sebesar 86,63, nilai ini termasuk kategori paling rendah. nilai tertinggi ialah sebesar 95,57 termasuk dalam kategori paling tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan kondisi fisik atlet Pelatnas Karate Indonesia rata-rata adalah **sedang**.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa kemampuan kondisi fisik atlet Pelatnas Karate Indonesia adalah dalam kategori sedang. Keadaan ini menjadi potret seberapa besar hasil latihan yang sudah diberikan oleh tim pelatih, latihan kondisi fisik yang singkat selama ini ternyata sudah masuk dalam latihan taktik dan teknik dan cukup memberi kontribusi untuk kondisi fisik para atlet fisik atlet Pelatnas Karate Indonesia. Dalam membentuk prestasi dan kemampuan dasar secara maksimal dengan keadaannya yang masih dalam kategori sedang ini menjadi cermin bahwa atlet Pelatnas Karate Indonesia perlu meningkatkan kemampuan dan kondisi fisiknya secara merata melalui latihan dalam tim maupun latihan tambahan diluar tim. Dengan begitu besarnya peran kondisi fisik bagi seorang atlet menuntut atlet Pelatnas Karate Indonesia untuk dapat memiliki kondisi fisik yang maksimal. Selain itu, cabang olahraga Karate merupakan salah satu cabang yang diharapkan mampu berkompetisi untuk menyumbang medali pada Sea Games yang akan diselenggarakan di Vietnam pada tahun 2022 ini, dan dalam pelaksanaannya selalu memiliki persaingan yang cukup ketat.

Secara khusus tuntutan fisik atlet karate untuk dapat memiliki kondisi fisik yang dapat mendukung kinerja atlet dalam pertandingan sehingga mampu bertanding secara maksimal. Pertandingan yang diharapkan yaitu merupakan sebuah penerapan dari hasil latihan yang maksimal. Atlet Pelatnas Karate Indonesia akan mampu bertanding dengan baik apabila memiliki mental, *skill* dan dukungan kondisi fisik yang prima maka atlet akan mampu menerapkan hasil latihan secara maksimal. Atlet Pelatnas Karate Indonesia tidak cukup hanya dengan memiliki tehnik dan taktik yang baik saja tetapi membutuhkan dukungan kondisi fisik secara menyeluruh agar dapat bermain dengan baik. Menurut Mochamad Sajoto (199),



kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Raihan prestasi yang tinggi seorang atlet akan tergantung terhadap kemampuan dan kondisi fisik yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik akan menjadi faktor yang berpengaruh besar terhadap prestasi atlet. Program latihan yang teratur dan terkontrol dengan baik akan mampu meningkatkan kemampuan dan kondisi fisik pemain untuk dapat menampilkan kemampuan bermainnya dengan maksimal. (Mochamad Sajoto,1999)

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil tes, yang terdiri dari 10 item tes, yaitu *Sprint 20 M, T-Drill, Triple Hop Jump, Throw Medicine Ball, Squat, Push Up, Sit Up, RAST Test, Bleep Test, dan Sit & Reach*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase berdasarkan norma pengkategorian. Hasil penelitian diperoleh profil kondisi fisik atlet Pelatnas Karate Indonesia secara keseluruhan adalah sedang, yaitu sebesar 90,29% sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet Pelatnas Karate Indonesia pada Sea Games 2022 sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor. *Periodization, Theory and Methodologi of Taining*, HK Rewards, 2009
- Emzir. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Bompa Tudor O, 1990. *Theory And Methodology Of Training*. Debuque, Lowa: Kendall/Hurt Publishing Company. CPMcMoris, Tery. *Coaching Science Theory Into Practice*, West Sussex: John Willey and Sons Ltd., 2006
- Cipta.Wahjoedi, 2000. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). "*Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*". Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto, 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset
- Fox L, Bowel RW, and Foss Mc. (1993). *The Physiological Basis For Exercise on Sport: Brown and Bench mark Publisher*
- Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Imam Hidayat. (1999). *Biomekanika*. FPOK IKIP Bandung.



- Ismaryati, (2008), *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UNS Press: Surakarta.
- Johnson, Barry L. & Nelson, Jeck K. (1986). *Practical Measurements For Evaluation Physical Education* Moston, Muska & Sara Asworth. 1994. *Teaching Physical Education*. New York: Millan College Publishing Company Inc.
- Junusul Hairy. (2004). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi. P2LPTK.
- Mackenzie, Brian 2005. *101 Performance Evaluation Tests*. London: Electric world plc.
- Noor, Juliansyah. 2011. *Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi & Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana.
- Remmy Mochtar, 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Rusli Lutan, 2002, *Menuju Sehat Dan Bugar*, Jakarta : PT. Rineka Sajoto, Muhammad. 2002. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Sudjarwo, 1995. *Ilmu Kepeleatihan 1*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret
- Widiastuti, 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya.