

## ARTIKEL E-JOURNAL UNESA

# ANALISIS KONDISI FISIK ATLET HATARY KARATE CLUB DI KABUPATEN SIDOARJO

**Yanita Wiranti**

Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

Kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan suatu awalan olahraga prestasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Hatary Karate Club.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Subjek sampel dipilih berdasarkan kriteria yaitu putri usia 13-20 tahun yang berjumlah 9 atlet Hatary Karate Club.

Hasil penelitian serangkaian tes menunjukkan kemampuan fisik atlet diperoleh dari lari 30 meter pada kriteria "sedang" sebesar 66,7%, push-up pada kriteria "sedang" sebesar 55,6%, lari bolak-balik 4x5 meter pada kriteria "kurang" sebesar 55,6%, duduk selunjur dan meraih pada kategori "sedang" sebesar 66,7%, dan *multistage fitness test* pada kriteria "sedang" sebesar 77,8%. Jadi kondisi fisik keseluruhan pada kategori "sedang" dengan presentase 66,7%.

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah atlet putri Hatary Karate Club memiliki kondisi fisik dengan kriteria "sedang", dikarenakan latihan fisik belum diprogramkan dengan khusus.

**Kata Kunci:** kondisi fisik, karate.

### Abstract

Physical condition is one of the requirements to improve achievement, even as the cornerstone of a prefix of sporting achievement. The purpose of this study was to determine the level of the physical condition and to determine the contribution of the physical condition of the achievement.

This study uses a quantitative research with a descriptive correlational approach. Subject sampel selected based on criteria that women aged 13-20 years, which amounts to 9 athletes.

The study result of physical condition tests that have been made, ran 30 yards in medium criteria is 66,7%, push-up in medium criteria is 55,6%, shuttle run 4x5 yards in low criteria is 55,6%, sir with your legs straight and toes reach in medium criteria is 66,7%, and multistage fitness test in medium criteria is 77,8%. Overall physical condition in medium criteria is 66,7%.

In conclusion, the present findings suggest that the Hatary Karate Club women athletes had physical condition in "medium" criteria, because physical condition given strong correlation.

**Keywords:** physical condition, karate.

## PENDAHULUAN

Karate adalah seni beladiri yang berkembang sejalan dengan zaman dan berevolusi dalam fungsinya. Saat ini karate telah dipergunakan sebagai sarana kompetisi dengan dua turnamen yaitu *kumite* dan *kata* beserta *bunkainya* (aplikasi *kata*). Dengan perkembangan yang pesat, karate menjadi salah satu cabang olahraga prestasi yang menghasilkan atlet-atlet yang telah mengharumkan bangsa.

Pencapaian prestasi tersebut tidak lepas dari pembinaan program latihan dan kedisiplinan. Sebagaimana menurut Harsuki (2003:307-308), untuk mencapai puncak prestasi, pembinaan atlet harus direncanakan dengan baik dan benar dan didasarkan pada konsep periodisasi dan prinsip-prinsip latihan, serta metodologi penerapan dilapangan. Akibat dari

perencanaan yang matang itu ialah bahwa *degree of training* dan kualitas latihan akan naik sehingga akan meningkatkan pula kapasitas kerja atlet serta keterampilannya sehingga tercapailah puncak prestasi. Dengan pembinaan yang terprogram akan tercapai kondisi fisik yang diperlukan. Karena karate merupakan olahraga gerak kompleks yang memerlukan kondisi fisik yang memadai untuk dapat menerima teknik-teknik yang diajarkan. Namun kondisi fisik dan teknik sama-sama mendominasi untuk tercapainya prestasi. Berdasar pendapat Yulian (2012:67), latihan adalah faktor yang tidak kalah penting agar kita menjadi berhasil. Orang yang memiliki bakat, tetapi kurang berlatih tentu tidak akan menjadi siapa-siapa. Sementara itu, orang yang sebenarnya terlahir tanpa sebuah potensi, tetapi terus mengasah diri, berlatih dan berlatih, justru menjadi seorang mahir. Disimpulkan, dengan memiliki kondisi

fisik sempurna namun teknik kurang maka tidak akan berprestasi begitupun sebaliknya. Maka kondisi fisik dan teknik harus berjalan berirama untuk mencapai tujuan.

Yulian (2012:69), untuk mengembangkan sebuah bentuk karate (teknik) dengan menggunakan tubuh, maka dibutuhkan semua otot dan persendian tubuhnya, dan semuanya untuk menghasilkan kekuatan. Karate menekankan pada bentuk yang bagus, kecepatan, dan *kime*. Setiap pukulan, tangkisan, dan tendangan harus mempunyai *kime* dan kekuatan. Semua bentuk latihan tersebut perlu ditunjang dengan kondisi fisik yang memadai. Karena kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Penelitian ini dilakukan pada Hatary Karate Club di Sidoarjo. Saat ini di Sidoarjo, klub tersebut telah dipandang sebagai klub yang banyak menghasilkan prestasi. Pada awalnya prestasi yang dialami klub ini naik turun, sehingga pelatih perlu mengevaluasi dan merubah program latihan. Evaluasi dengan cara tes dan pengukuran terhadap atlet-atlet di Hatary Karate Club belum pernah dilakukan namun prestasinya bisa bagus, sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian menggunakan tes dan pengukuran terhadap kondisi fisik atlet pada klub tersebut.

Berdasar latar belakang di atas maka akan dilakukan penelitian terhadap kondisi fisik atlet Hatary Karate Club. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul "Analisis Kondisi Fisik Atlet Hatary Karate Club di Kabupaten Sidoarjo". Dengan tujuan untuk mengetahui kondisi fisiknya.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang maksudnya memberikan gambaran atau menjelaskan melalui sebuah penelitian. Sasaran penelitian adalah atlet Hatary Karate Club, dengan sampel 9 atlet putri usia 13-20 tahun.

Instrumen dan teknik pengumpulan data yang digunakan ada 5 komponen; (1) kecepatan - lari *sprint* 30m, (2) kekuatan - *push-up* selama 1 menit, (3) kelincahan - lari *sprint* bolak balik 4x5m, (4) kelentukan - duduk selunjur dan meraih sejauh-jauhnya, (5) daya tahan - *multistage fitness test*. Alat yang digunakan *stopwatch* dan meteran. Teknik analisis data menggunakan deskriptif presentase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari tes dan pengukuran terhadap kondisi atlet putri Hatary Karate Club secara keseluruhan menunjuk kriteria sedang sebesar 66,7%, dan kriteria kurang sebesar 33,3%. Berdasarkan data tersebut ini berarti

kondisi fisik atlet putri sebagian besar memiliki kriteria sedang. Dengan rangkaian lima komponen tes:

1. tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan didapat 66,7% menunjukkan kriteria sedang, dan 33,3% menunjukkan kriteria kurang sekali.
2. tes *push-up* berlutut untuk mengukur kekuatan didapat 44,4% menunjukkan kriteria baik, dan 55,6% menunjukkan kriteria sedang.
3. tes lari bolak-balik 4x5 meter untuk mengukur kelincahan didapat 44,4% menunjukkan kriteria sedang, dan 55,6% menunjukkan kriteria kurang.
4. tes duduk selunjur dan meraih untuk mengukur kelentukan didapat 33,3% menunjukkan kriteria baik, dan 66,7% menunjukkan kriteria sedang.
5. *multistage fitness test* untuk mengukur daya tahan didapat 77,7% menunjukkan kriteria sedang, 11,1% menunjukkan kriteria kurang, dan 11,1% menunjukkan kriteria kurang sekali.

Dalam penelitian ini tidak ada atlet yang memiliki kondisi fisik dengan kriteria "baik" yang paling menonjol adalah kriteria "sedang". Hal ini disebabkan (1) latihan di Hatary Karate Club yang dijadwalkan 3 kali seminggu difokuskan ke latihan teknik, *kumite*, dan *kata*, dan (2) tidak terprogramnya latihan fisik secara khusus.

Berdasar pembahasan diatas tidak terprogramnya latihan fisik menyebabkan atlet tidak mencapai kondisi fisik dengan kriteria "baik/sangat baik", namun pelatih mensiasati hal ini dengan memfokuskan latihan pada teknik, dan taktik, agar saat pertandingan atlet dapat dengan bijaksana menggunakan tenaganya. Maka dengan kondisi fisik yang "sedang" atlet masih dapat berprestasi. Beberapa prestasi yang diraih:

- Kejurda Terbuka Karate Lemkari Bali Tahun 2013 memperebutkan Piala Ngurah Rai (1-4 Februari 2013)
  - ⇔ Daisy Nanda (DN), juara 1 kata beregu senior putri
  - ⇔ Ajeng Tyas (AT), juara 2 kumite -48kg kadet putri
  - ⇔ Tita Kusuma (TK), juara 1 kumite -54 kg junior putri
  - ⇔ Alvin Indah (AI), juara 1 kumite -59 kg junior putri
  - ⇔ Alvira Titis (AT), juara 1 kumite pemula putri
- Kejurnas Lemkari Tuban (15-17 Februari 2013)
  - ⇔ Vivi Irawati (VI), juara 1 kumite -47 kg kadet putri
  - ⇔ Alvin Indah (AI), juara 1 kumite -59 kg junior putri
  - ⇔ Alvira Titis (AT), juara 1 kumite pemula putri
- Kejuaraan Karate Terbuka se-Jawa Timur Piala Walikota Kediri IV (22-24 Maret 2013)
  - ⇔ Alvin Indah (AI), juara 1 kumite -58 kg junior putri

⇔ Daisy Nanda (DN), juara 3 kata perorangan senior putrid

⇔ Daisy Nanda (DN), juara 3 kumite -61 senior putri

Walaupun atlet telah berprestasi namun kondisi fisik tetap harus diprogram dengan baik agar prestasi mereka dapat lebih optimal. Menurut Sajoto (1988:57), “kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”. Sedangkan menurut Mochamad Moeslim (dalam Harsuki, 2003:318) tentang pentingnya parameter kemampuan fisik bagi olahragawan, para ahli sepakat, hanya atlet yang memiliki kemampuan fisik prima yang mampu berlatih secara optimal. Dan hanya atlet yang berlatih secara optimal yang memungkinkan perolehan prestasi optimal pula. Maka kondisi fisik perlu disiapkan secara khusus, supaya atlet dapat menerima dan menguasai teknik yang diajarkan dengan baik.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik atlet putri di Hatary Karate Club pada tahun 2013 sebagai berikut:

1. Kecepatan atlet putri Hatary Karate Club dengan lari 30 meter menunjukkan kriteria sedang.
2. Kekuatan atlet putri Hatary Karate Club dengan *push-up* menunjukkan kriteria sedang.
3. Kelincahan atlet putri Hatary Karate Club dengan lari bolak-balik 4x5 meter menunjukkan kriteria kurang.
4. Kelentukan atlet putri Hatary Karate Club dengan duduk selanjur dan meraih menunjukkan kriteria sedang.
5. Daya tahan atlet putri Hatary Karate Club dengan *multistage fitness test* menunjukkan kriteria sedang.

### Saran

Bagi klub, pelatih, dan atlet diharapkan dapat memahami pentingnya kondisi fisik serta peningkatannya untuk mencapai prestasi, karena dengan fisik yang kuat maka atlet dapat menerima berbagai jenis latihan, teknik-teknik dan membantu dalam penampilan atlet dalam pertandingan, pada akhirnya atlet dapat berprestasi tinggi. Namun hal ini tidak lepas dari faktor-faktor pendukung prestasi yang lain, yaitu teknik, taktik dan mental.

Guna mendapatkan hasil penelitian yang lebih sempurna disarankan penelitian jenis ini dapat diuji ulang dengan menambah jumlah sampel yang lebih besar dan lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Anas, dkk. 2011. *Menulis Ilmiah: Buku Ajar MPK Bahasa Indonesia*. Surabaya: Unesa Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, O. Tudor. 1986. *Theory and Methodology of Training*. Amerika: Kendal/Hunt Publishing Company
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kristiyanto, Agus. 2012. *Pembangunan Olahraga Untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Maksum, Ali. 2007. *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa Press.
- Martini. 2005. *Prosedur dan Prinsip-Prinsip Statistika*. Surabaya: UNESA Press.
- Nakayama, M. 1980. *Best Karate 1*. Jakarta: P.T Indira.
- Nenggala, Asep Kurnia. 2006. *Pendidikan Jamani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Grafindo Media Pratama.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta
- Tim penyusun. 2006. *Panduan Penulisan Dan Penilaian Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: Unesa Press
- Yulian, Ivan. 2012. *The Way of Karate-Do*. Jakarta: Mudra