

ANALISIS HASIL TES KONDISI FISIK ATLET PUSLATKAB KARATE TAHUN 2021 DAN TAHUN 2022 KONI PAMEKASAN

Elga Danila*, Achmad Rizanul Wahyudi*

Prodi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

elga.19185@mhs.unesa.ac.id*, achmadrizanul@unesa.ac.id *

Abstrak

Kondisi fisik adalah salah satu faktor terpenting dalam pelatihan bagi atlet, dan itu diperlukan bagi mereka untuk mencapai kinerja terbaik. Tujuan utama dari latihan karate adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomekaniknya ke tingkat yang setinggi-tingginya. Kondisi fisik merupakan syarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet karate agar dapat mencapai prestasi yang optimal dalam olahraga. Kondisi fisik harus disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan spesifik setiap cabang olahraga. KONI Kabupaten Pamekasan melakukan tes kondisi fisik kebugaran jasmani guna persiapan Kejuaraan PORPROV Jawa timur 2022 secara berkala. Tes dan pengukuran menjadi salah satu tolak ukur KONI Kabupaten Pamekasan sebagai proses evaluasi kondisi fisik para atlet. Tes kondisi fisik ini dilakukan bagi seluruh atlet, termasuk pada atlet cabang olahraga karate. Hasil tes kondisi fisik atlet karate dalam penelitian ini, menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode *pendekatan ex - post facto*. *Ex - post facto*. Data yang telah terkumpul di analisis dengan mencari nilai rata-rata, dan serta membandingkan data hasil tes fisik atlet KONI Kab. Pamekasan. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan pada aspek tes koordinasi (lempar tangkap bola) yang dimana nilai rata-rata tahun 2021 adalah 27.62 dan rata-rata tahun 2022 19.25, *push up* tahun 2021 adalah 44.75 dan tahun 2022 adalah 37.62, *plank* tahun 2021 adalah 91.75 dan tahun 2022 adalah 98.87, *square jump* hasil rata-rata tahun 2021 adalah 26.37 dan tahun 2022 adalah 22.62, *Illinois agility run* tahun 2021 adalah 16.75 dan tahun 2022 adalah 16, dan *bleep test* hasil nilai rata-rata tahun 2021 adalah 7.32 dan tahun 2022 adalah 7.23 atlet karate Kabupaten Pamekasan. Secara keseluruhan, aspek-aspek tersebut mengalami penurunan dari tahun 2021 ke tahun 2022. Pada kesimpulannya, hal ini dapat dipengaruhi oleh kualitas program latihan dan konsistensi atlet dalam berlatih. Hal ini perlu adanya perhatian khusus baik dari pembina maupun pelatih guna meningkatkan kemampuan dan kekuatan atlet dalam mencapai prestasi.

Kata Kunci: Karate, Kondisi fisik.

Abstract

Physical condition is one of the most important factors in training for athletes, and it is necessary for them to achieve the best performance. The main goal of karate training is to increase the functional potential of athletes and develop their biomechanical abilities to the highest degree. Physical condition is a requirement that must be owned by a karate athlete in order to achieve optimal performance in sports. Physical conditions must be adjusted to meet the specific needs of each sport. KONI Pamekasan Regency -conducts physical fitness tests in preparation for the 2022 East Java PORPROV Championship on a regular basis. Tests and measurements are one of the benchmarks for KONI Pamekasan Regency as a process of evaluating the physical condition of the athletes. This physical condition test is carried out for all athletes, including karate athletes. The results of the physical condition test of karate athletes in this study, using quantitative research methods with ex - post facto approaches. Ex-post facto. The data that has been collected is analyzed by looking for the average value, and comparing the data on the results of the physical test of the athletes of KONI Kab. Pakistan. The results of this study indicate a decrease in the aspect of the coordination test (throwing the ball) where the average value in 2021 is 27.62 and the average in 2022 is 19.25, push ups in 2021 are 44.75 and in 2022 is 37.62, plank in 2021 is 91.75 and the year 2022 is 98.87, the square jump average in 2021 is 26.37 and in 2022 is 22.62, the Illinois agility run in 2021 is 16.75 and in 2022 is 16, and the beep test results mean the 2021 average score is 7.32 and in 2022 is 7.23 karate athletes in Pamekasan Regency. Overall, these aspects have decreased from 2021 to 2022. In conclusion, this can be influenced by the quality of the training program and the consistency of athletes in training. This requires special attention from both coaches and coaches in order to improve the abilities and strengths of athletes in achieving achievements.

Keywords: Karate, Physical Condition.

PENDAHULUAN

Olahraga dalam arti sempit adalah kegiatan kompetisi yang nyata dan dalam arti luas konsep

olahraga meliputi kegiatan kompetitif dimana terdapat proses persiapan pencapaian serta hubungan yang spesifik (Sutula 2018). Olahraga adalah aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh berulang yang diatur oleh aturan dengan tujuan meningkatkan kinerja dan

kebugaran fisik (Lia 2019). Olahraga sangat penting karena Olahraga dapat membantu mengembangkan karakter sehingga dapat dimanfaatkan sebagai penghubung untuk meningkatkan harga diri, jati diri bangsa atau daerah, dan rasa bangga pada diri sendiri (Rustiawan, 2022).

Olahraga adalah cara untuk membantu orang menjadi bugar dan bersenang-senang, sekaligus mempromosikan persatuan dan integritas nasional. Di Indonesia banyak sekali cabang olahraga individu maupun kelompok salah satunya cabang olahraga karate.

Olahraga karate adalah olahraga beladiri yang berasal dari Jepang. Masuknya bela diri karate ke Indonesia di bawa oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang sudah menyelesaikan studinya di Jepang. Karate terdapat 3 teknik yaitu, *Kihon*, *Kata* dan *Kumite*. Pada bela diri ini yang di pertandingkan yaitu kata dan kumite. Di negara ini, olahraga ini sangat di gemari, terbukti dengan banyaknya kejuaraan karate yang di selenggarakan di negara ini dari mulai tingkat daerah hingga internasional (Fandayani and Sagitarius 2019).

kata adalah gerakan dasar karate yang diolah menjadi seni yang indah (MN 2019). Kumite adalah bertarung dan mengambil point dengan cepat dan kumite mengajarkan cara menyerang dan bertahan saat berhadapan dengan musuh (Deby and Wiriawan 2018). Untuk mencapai target serta prestasi yang meningkat diperlukan persiapan yang matang berupa program latihan yang yang dibutuhkan cabang olahraga karate dan terjadwal.

Kondisi fisik dapat merupakan gabungan dari kata kondisi dan fisik. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata kondisi dicirikan sebagai keadaan, sedangkan fisik berarti badan atau badan. Jika diterjemahkan dalam bentuk huruf, kondisi fisik akan kejam terhadap kondisi tubuh. Dengan variabel-variabel yang memasukkan kondisi fisik, maka akan terlihat dari kualitas pekerjaan yang dilakukan. Dari beberapa anggapan di atas, dapat diterjemahkan bahwa kondisi fisik dapat berupa kondisi fisik yang menggabungkan semua latihan fisik seperti kecepatan, ketangkasan, kemampuan beradaptasi, kualitas, kontrol berbahaya, dan kontinuitas (Hardiansyah 2018).

Dalam pelaksanaan tes fisik di fokuskan pada pembinaan atlet secara menyeluruh, dan unsur utama dan krusial yang perlu diperhitungkan sebagai komponen latihan untuk memperoleh kinerja yang optimal. Tujuannya untuk meningkatkan fungsional atlet dan mengembangkan biomotor ke derajat yang tinggi. Melalui tes atau latihan kondisi fisik tersebut kebugaran jasmani atlet dapat dipertahankan atau meningkat, baik berhubungan dengan keterampilan dan kesehatan secara umum (Ridwan 2020). Seorang atlet harus memiliki fisik yang kuat agar prestasinya Maksimal.

Agar mengetahui kemajuan dari latihan maka harus dilakukan tes fisik. Hasil tes harus sangat kuat

kredibel. Tes dan Pengukuran sangat penting untuk sistem, refleksi, parameter, taraf, kategorisasi (Adi Putra Susilo and Wiriawan 2021).

Tes dan pengukuran dalam olahraga memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung pencapaian olahraga dan sangat berharga untuk informasi pesaing. Tes dan pengukuran sudah sering digunakan dan dihubungkan di semua cabang olahraga, khususnya di KONI Kab. Pamekasan.

Kebutuhan informasi logis mengenai kondisi fisik para atlet, mungkin masih menjadi penghambat paling banyak di setiap daerah. Oleh karena itu, perubahan harus dilakukan untuk menghasilkan informasi yang solid dan substansial. Untuk mendapatkan data yang ditentukan secara tepat dan dapat diandalkan, diperlukan alat ukur yang pas. *Achilles Don Science and Wellness Center* UNESA bisa menjadi fasilitas penelitian olahraga dengan alat uji estimasi yang memiliki tingkat legitimasi yang dapat diandalkan (Adi Putra Susilo and Wiriawan 2021).

KONI Kab. Pamekasan masih sangat minim fasilitas untuk melakukan tes dan pengukuran sehingga tim pelaksana menggunakan alat-alat seadanya saja. dalam persiapan menghadapi Pekan Olahraga Pelajar Provinsi (PORPROV) Jawa timur Tahun 2022 ini, tes dan pengukuran menjadi salah satu patokan KONI Kab. Pamekasan sebagai sarana untuk mengevaluasi kondisi fisik para atlet Pamekasan yang nantinya akan berlaga di PORPROV Jawa Timur Tahun 2022.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian dan ingin mengetahui perbedaan tingkat kondisi fisik atlet pada cabang olahraga karate nomor *Kumite* KONI Kab. Pamekasan Tahun 2021 dan 2022. Berkenaan dengan permasalahan tersebut maka peneliti merancang penelitian dengan judul “Analisis Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Puslatkab Karate Karate Pamekasan Tahun 2021 dan 2022 KONI Pamekasan”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif ketenagakerjaan dengan *pendekatan ex-post facto*. *Ex-post facto* adalah pertanyaan yang membandingkan dua atau lebih faktor yang telah terjadi (Sriundy 2015). Informasi yang dapat diperoleh adalah informasi tambahan atau informasi yang selama ini ada dan kemudian disusun menjadi suatu pertanyaan tentang hasil.

Penelitian ini menggunakan data sekunder kondisi fisik atlet karate Puslatkab KONI Kab. Pamekasan tahun 2021 dan 2022. Data yang telah terkumpul di analisis dengan mencari nilai rata-rata, dan serta membandingkan data hasil tes fisik atlet karate nomor *kumite* KONI Kab. Pamekasan.

HASIL

Analisis mengenai perbandingan hasil tes kondisi fisik atlet karate puslatkab KONI pamekasan tahun 2021 dan 2022 yang dilaksanakan oleh tim fisik

koni pamekasan. Setelah data terkumpul peneliti bisa langsung melakukan analisis atau perbandingan dari kedua data tersebut.

Tabel 1. Hasil Tes Koordinasi (Lempar Tangkap Bola)

No	Nama	Tes Koordinasi (Lempar Tangkap Bola)	
		2021	2022
1.	Putri D.	25 kali	14 kali
2.	Prayoga Dwi C.	29 kali	30 kali
3.	Wahyu I.	30 kali	0 kali
4.	Mutiara A.	17 kali	20 kali
5.	M. Bhisma S.	30 kali	35 kali
6.	M. Oscar H.	30 kali	0 kali
7.	M. Risky R.	35 kali	30 kali
8.	Briliyan D. B.	25 kali	25 kali
Rata-rata		27.62	19.25

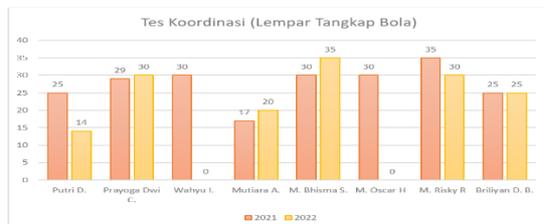


Diagram 1. Hasil Tes Koordinasi (Lempar Tangkap Bola) Atlet Karate Kab. Pamekasan tahun 2021-2022

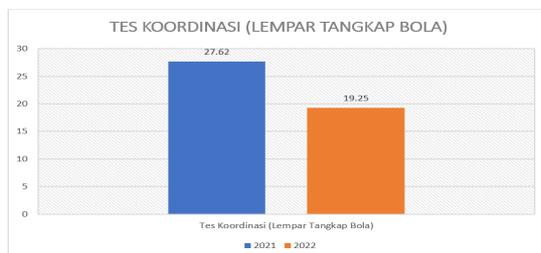


Diagram 2. Perbandingan rata-rata Tes Koordinasi (Lempar Tangkap Bola) Atlet Karate Kab. Pamekasan tahun 2021-2022

Pelaksanaan tes koordinasi dilakukan dalam waktu 30 detik oleh tim tes fisik koni pamekasan. Berdasarkan tabel dan diagram hasil rata-rata tes koordinasi atlet puslatkab cabang olahraga karate tahun 2021 adalah 27.62 dan pada tes fisik tahun 2022 adalah 19.25. Pada hasil tes tersebut menunjukkan bahwa tes fisik koordinasi atlet puslatkab cabang olahraga karate ini mengalami penurunan dibandingkan tes fisik pada tahun 2021.

Tabel 2. Hasil Tes Kekuatan (*Push Up*)

No.	Nama	Tes Kekuatan (<i>Push Up</i>)
-----	------	---------------------------------

		2021	2022
1.	Putri D.	43 kali	30 kali
2.	Prayoga Dwi C.	60 kali	63 kali
3.	Wahyu I.	44 kali	0 kali
4.	Mutiara A.	23 kali	17 kali
5.	M. Bhisma S.	50 kali	51 kali
6.	M. Oscar H.	43 kali	40 kali
7.	M. Risky R.	52 kali	60 kali
8.	Briliyan D. B.	43 kali	40 kali
Rata-rata		44,75	37,62

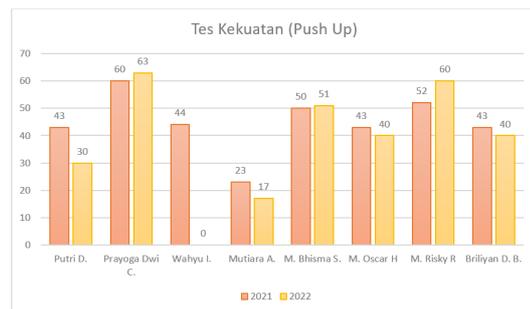


Diagram 3. Hasil Tes Kekuatan (*Push Up*) Atlet Karate Kab. Pamekasan tahun 2021-2022

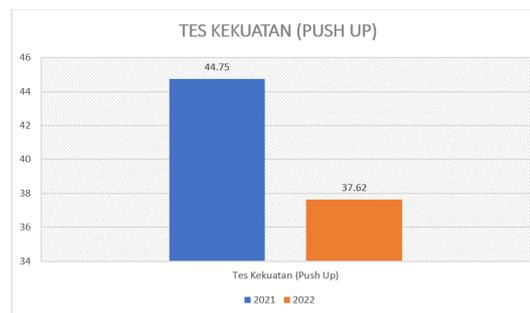


Diagram 4. Perbandingan Rata-Rata Hasil Tes Kekuatan (*Push Up*) Atlet Karate Kab. Pamekasan tahun 2021-2022

Pelaksanaan tes *Push Up* dilakukan dalam waktu 1 menit oleh tim fisik koni pamekan. Pada Tabel dan diagram hasil rata-rata tes fisik push up atlet puslatkab cabang olahraga karate pamekasan tahun 2021 adalah 44.75 dan pada tes fisik tahun 2022 adalah 37.62. Pada hasil tes tersebut menunjukkan bahwa tes fisik strenght atlet puslatkab karate ini mengalami penurunan dibandingkan tes fisik pada tahun 2021.

Tabel 3. Tes Kekuatan (*Plank*)

No	Nama	(<i>Plank</i>)	
		2021	2022
1.	Putri D	58 detik	89 detik

2.	Prayoga Dwi C.	120 detik	120 detik
3.	Wahyu I.	120 detik	0 detik
4.	Mutiara A	120 detik	120 detik
5.	M. Bhisma S.	92 detik	102 detik
6.	M. Oscar H.	42 detik	120 detik
7.	M. Risky R	120 detik	120 detik
8.	Briliyan D. B.	62 detik	120 detik
Rata-rata		91.75	98.87

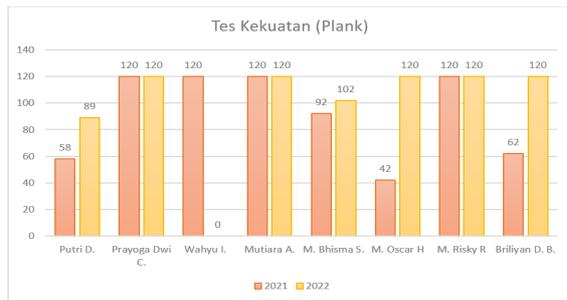


Diagram 5. Hasil Tes Kekuatan (*Plank*) Atlet Karate Kab. Pamekasan tahun 2021-2022

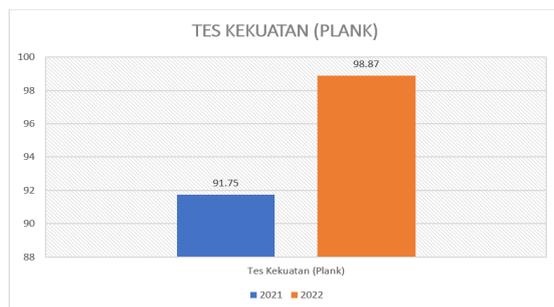


Diagram 6. Perbandingan Rata-Rata Hasil Tes Kekuatan (*Plank*) Atlet Karate Kab. Pamekasan tahun 2021-2022

Pelaksanaan tes *plank* dilakukan dalam waktu 2 menit. Pada diagram hasil rata-rata tes fisik streight (kekuatan) otot abdominis atlet puslatkab cabang olahraga karate pamekasan tahun 2021 adalah 91.75 dan hasil tes fisik atlet puslatkab cabang olahraga karate tahun 2022 adalah 98.87. Pada hasil tersebut menunjukkan bahwa tes fisik *Plank* atlet puslatkab cabang olahraga karate ini mengalami peningkatan dibandingkan pada tahun 2021.

Tabel 4. Tes Kekuatan (*Square Jump*)

No.	Nama	(<i>Square Jump</i>)	
		2021	2022
1.	Putri D.	21 kali	18 kali
2.	Prayoga Dwi C.	26 kali	31 kali

3.	Wahyu I.	28 kali	0 kali
4.	Mutiara A.	28 kali	21 kali
5.	M. Bhisma S.	31 kali	27 kali
6.	M. Oscar H.	25 kali	27 kali
7.	M. Risky R.	29 kali	32 kali
8.	Briliyan D. B.	23 kali	25 kali
Rata-rata		26.37	22.62



Diagram 7. Hasil Tes Kekuatan (*Square Jump*) Atlet Karate Kab. Pamekasan tahun 2021-2022



Diagram 8. Perbandingan Rata-Rata Hasil Tes Kekuatan (*Square Jump*) Atlet Karate Kab. Pamekasan tahun 2021-2022

Pelaksanaan tes *Square Jump* dilakukan dalam waktu 30 detik oleh tim tes fisik koni pamekasan. Berdasarkan data tabel dan diagram diatas rata-rata hasil tes square jump atlet karate puslatkab Kab. Pamekasan tahun 2021 adalah sebanyak 26.37 dan pada tahun 2022 mengalami penurunan menjadi 22.62.

Tabel 5. Tes kelincahan (*Illinois Agility Run*)

No.	Nama	(<i>Illinois Agility Run</i>)	
		2021	2022
1.	Putri D.	19 detik	20 detik
2.	Prayoga Dwi C.	15 detik	17 detik
3.	Wahyu I.	16 detik	0 detik
4.	Mutiara A.	18 detik	20 detik
5.	M. Bhisma S.	17 detik	19 detik
6.	M. Oscar H.	17 detik	18 detik

7.	M. Risky R.	16 detik	16 detik
8.	Briliyan D. B.	16 detik	18 detik
Rata-rata		16.75	16

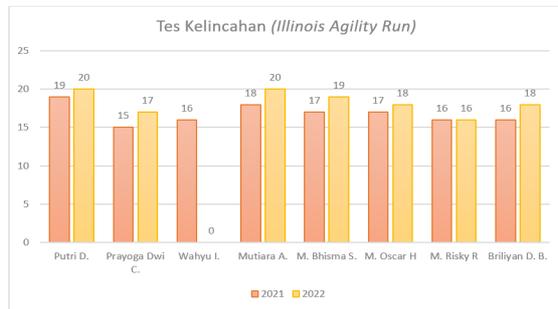


Diagram 9. Hasil Tes Kelincahan (*Illinois Agility Run*) Atlet Karate Kab. Pamekasan tahun 2021-2022

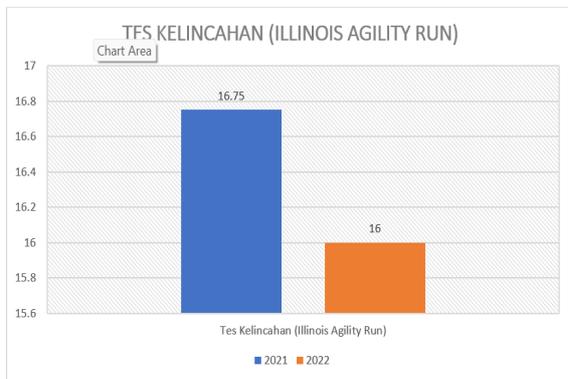


Diagram 10. Perbandingan Rata-Rata Hasil Tes Kelincahan (*Illinois Agility Illinois Agility Run*) Atlet Karate Kab. Pamekasan tahun 2021-2022

Berdasarkan data tabel diatas rata-rata hasil tes kelincahan atlet karate puslatkab Kab. Pamekasan tahun 2021 adalah sebanyak 16.75 dan pada tahun 2022 mengalami penurunan menjadi 16 .

Tabel 6. Tes Daya Tahan (*Bleep Test*)

No.	Nama	(<i>Bleep Test</i>)	
		2021	2022
1.	Putri D.	27.6 ml/kg/min	28.0 ml/kg/min
2.	Prayoga Dwi C.	40.8 ml/kg/min	17.2 ml/kg/min
3.	Wahyu I.	40.8 ml/kg/min	0 ml/kg/min
4.	Mutiara A.	29.1 ml/kg/min	37.5 ml/kg/min
5.	M. Bhisma S.	32.9 ml/kg/min	34.7 ml/kg/min

6.	M. Oscar H.	27.6 ml/kg/min	40.5 ml/kg/min
7.	M. Risky R.	48.0 ml/kg/min	54.0 ml/kg/min
8.	Briliyan D. B.	44.2 ml/kg/min	40.8 ml/kg/min
Rata-rata		36.37	31.58

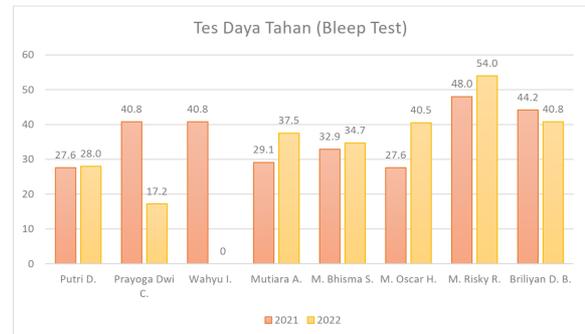


Diagram 11. Hasil Tes Daya Tahan (*Bleep Test*) Atlet Karate Kab. Pamekasan tahun 2021-2022

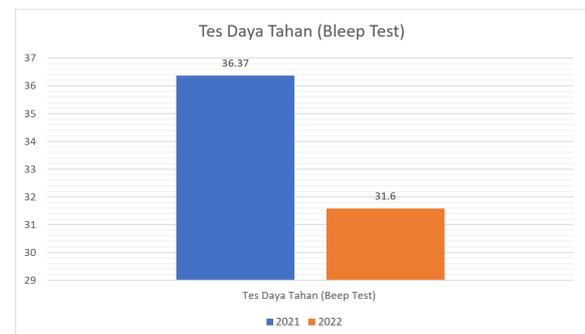


Diagram 12. Perbandingan Rata-Rata Hasil Tes Daya Tahan (*Bleep Test*) Atlet Karate Kab. Pamekasan tahun 2021-2022

Berdasarkan tabel di atas adalah hasil tes vo2max *bleep test*. dimana hasil vo2max tersebut satuannya menggunakan level dan balikan kemudian di konversi mengguna kan aplikasi kalkulator vo2max *bleep test*. Rata-rata hasil tes vo2max *bleep test* atlet karate puslatkab Kab. Pamekasan tahun 2021 adalah sebanyak 36.37 dan pada tahun 2022 mengalami penurunan menjadi 31.58.

PEMBAHASAN

Menurut (Martha 2019). Setiap atlet harus berada dalam kondisi fisik yang prima untuk bertanding dalam olahraga yang meliputi kekuatan, daya tahan, tenaga, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, serta kecepatan aksi dan reaksi.

Atlet akan lebih mudah menguasai kondisi fisiknya dengan latihan pengkondisian fisik yang sistematis dan sering. Setelah kita memiliki

pemahaman yang kuat tentang kondisi fisik kita, akan lebih mudah untuk melatih strategi dan taktik untuk memahami dan menerapkannya. (SYAIFUDDIN and AZIZ HAKIM 2019). Berikut ini adalah pembahasan mengenai item tes kondisi fisik atlet puslatkab koni pamekasan cabang olahraga karate.

1) Koordinasi

Koordinasi adalah kapasitas untuk menggabungkan kerangka kerja gerakan yang terisolasi dengan mengubahnya menjadi desain pembangunan yang efektif. Dengan kata lain, semakin kompleks suatu perkembangan, semakin tinggi tingkat koordinasinya. Dengan memiliki komponen biomotor koordinasi yang baik maka akan mampu melakukan perkembangan dengan sukses dan mahir. Layak dalam pergaulan ini berkaitan dengan pemanfaatan waktu, ruang dan vitalitas yang cakup, dalam melaksanakan suatu pembangunan. Sedangkan layak berkaitan dengan keefektifan cara yang ditempuh dalam mencapai tujuan. Pesaing yang memiliki koordinasi yang baik akan dengan mudah menguasai strategi, strategi, dan membuat langkah pola pikirnya (Ismoko and Sukoco 2013).

Maka dari itu Cabang olahraga karate dapat di dukung oleh faktor kondisi fisik koordinasi. dimana tes ini sangat berpengaruh dan penting terhadap karate nomor *kumite* untuk menyiapkan taktik secara matang, dan melakukan serangan secara efektif, serta penuh keyakinan untuk mendapatkan *point*.

2) *Push Up*

Push Up, *item* tes yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kekuatan atau tahanan seseorang. Kemampuan otot dalam membangkitkan suatu tegangan terhadap suatu tahanan bisa disebut dengan kekuatan otot (Dr. Widiastuti 2019). Daya tahan otot, serta kekuatan otot sangat diperlukan dalam bela diri karate khususnya nomor *kumite* untuk melakukan serangan pukulan dan tangkisan.

3) *Plank*

Menurut Brad dan Bret dalam (Wijayanti 2016), latihan *plank* ini tujuannya untuk membangun isometrik dan daya tahan. Manfaat latihan dengan metode isometrik adalah untuk meningkatkan kekuatan maksimal otot dan untuk merehabilitasi pasca cedera. Selain itu latihan otot perut ini adalah salah satu faktor penunjang untuk mencapai prestasi maksimal yang di gunakan oleh beberapa cabang olahraga termasuk cabang olahraga karate.

4) *Square jump*

Menurut (Harsono and Drs 1988) *Plyometrics* memiliki beberapa keuntungan, memanfaatkan gaya dan kecepatan yang di capai dengan percepatan berat badan untuk melawan gravitasi, hal tersebut menyebabkan gaya kecepatan dalam latihan. *Square jump* adalah salah satu latihan plyometrik. tes *square jump* bisa menggunakan alat seperti hurdle, box, dan lain sebagainya. *Item* tes ini sangat berpengaruh untuk cabang olahraga tertentu salah satunya cabang olahraga karate nomor *kumite* untuk melakukan serangan, maupun tangkis balas dengan cepat dan penuh dengan ledakan sehingga lawan tidak bisa berkutik dan kaget. *Item* tes ini untuk mengembangkan *explosive power*, *speed*, serta , *balance* guna mencapai prestasi atlet puslatkab cabang olahraga karate pamekasan.

5) *Illinois agility run*

Illinois agility run adalah salah satu metode tes fisik untuk melatih kelincahan dan kecepatan atlet. Kelincahan merupakan kemampuan biomotor dari unsur kemampuan fisik secara umum, keterampilan untuk mengubah arah gerakan tubuh secara tiba-tiba (Irianto 2009). Pada cabang olahraga karate nomor *Kumite*, kelincahan dan kecepatan sangat penting untuk berpindah posisi dengan cepat, melakukan penghindaran dari lawan. Metode menggunakan alat contohnya *ladder drill*, *cone*.

6) *Bleep Test*

Bleep test merupakan latihan *Endurance* atau daya tahan untuk kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat (Morici et al. 2016). *Item* tes ini menggunakan Nada dan jaraknya 20 m bolak balik. Tes ini sangat penting guna untuk mencapai prestasi maksimal atlet karate. semakin bagus *vo2max* atlet semakin kuat daya tahannya pada saat bertanding dengan waktu 3 menit.

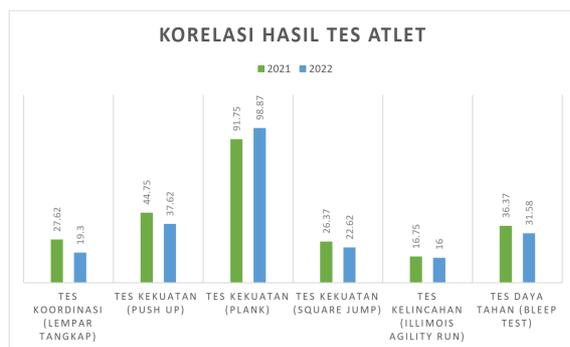


Diagram 12. Data Hasil Rata-Rata Tes Fisik Atlet Karate 2021 dan 2022

SIMPULAN

Pada hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet puslatkab cabang olahraga karate pamekasan pada tahun 2021 dan 2022 mengalami perubahan di mana tahun 2022 menjadi Menurun.

SARAN

Pada hasil penelitian yang diperoleh, terdapat saran dari peneliti yaitu sebagai berikut.

1. Pelatih harus benar-benar menyusun program dan jadwal latihan dengan maksimal sekaligus harus mencari banyak referensi dari berbagai sumber untuk penyusunan program latihan dengan baik dan benar dalam lingkup teknik, taktik dan mental secara bersamaan sebagai penunjang prestasi.
2. Diharapkan semua pelatih harus mengetahui komponen kondisi fisik pada setiap nomor cabang olahraga
3. Untuk atlet harus serius mengikuti latihan, mendengarkan intruksi dari pelatih, tidak main-main dalam mengikuti tes fisik agar para atlet nantinya bisa meraih juara pada event PORPROV 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Putra Susilo, Kurniawan, and Oce Wiriawan. 2021. "Analisis Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Karate Tahun 2017 Dan 2018 Koni Sidoarjo." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4(5): 142–48.
- Deby, Martha Ariyanto, and Oce Wiriawan. 2018. "Perbandingan VO 2 Max Dan IMT Pada Karate Usia Pemula Antara Perguruan Inkai YMCA Dan Inkanas Zidam Kota Surabaya." *Prestasi Olahraga* 1(3): 1–6.
- Dr. Widiastuti, M.Pd. 2019. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Pers.
- Fandayani, Witri, and Sagitarius Sagitarius. 2019. "Analisis Teknik Tendangan Dominan Terhadap Perolehan Poin Pada Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate." *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 11(1): 21–29.
- Hardiansyah, Sefri. 2018. "Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang." *Jurnal Mensana* 3(1): 117.
- Harsono, M Sc, and M S Drs. 1988. "Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching." *Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta*.
- Irianto, Agus. 2009. "STATISTIK: Konsep Dasar Dan Aplikasinya Jakarta." *Prenada Media Group*.
- Ismoko, Anung Probo, and Pamuji Sukoco. 2013. "Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkal Atlet Bola Voli Junior Putri." *Jurnal Keolahragaan* 1(1): 1–12.
- Lia, Audina. 2019. "Hubungan Olahraga Aerobik Dengan Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 1 Labuhan Deli Tahun 2018." : 1–37. <http://repository.helvetia.ac.id/>.
- Martha, Priska Okta Avia. 2019. "Uji Validitas Tes Lari 800 Meter Dengan Instrumen Tes Daya Tahan Aerobik (Beep Test) Dan Anaerobik (Rast) Pada Mahasiswa Jurusan Penkesrek Fio Unesa." : 299–308.
- MN, Alif. 2019. "Pengaruh Penerapan Model Cooperative Learning Tipe Stad Terhadap Proses Dan Hasil Pembelajaran Karate Nomor Kata." *Jurnal Edukasi Sebelas April* 3(1): 38–46. <https://jurnal.stkip11april.ac.id/index.php/JESA/article/view/64>.
- Morici, Giuseppe et al. 2016. "Endurance Training: Is It Bad for You?" *Breathe* 12(2): 140–47.
- Ridwan, M. 2020. "Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang." *Jurnal Performa Olahraga* 5(1): 65–72.
- Sriundy, M I. 2015. "Made.(2015). Metodologi Penelitian. Surabaya." : 108.
- Sutula, Vasil Opanasovych. 2018. "Generalizing the Definition of 'Physical Culture.'" *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sport* 2(3): 1–3.
- SYAIFUDDIN, MUHAMMAAD, and ABDUL AZIZ HAKIM. 2019. "Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Putra Asian Games 2018 Dan Ukm Unesa." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 8(1): 1.
- Wijayanti, Deska. 2016. "Perbedaan Pengaruh Sit-up Exercise Dan Prone Plank Exercise Terhadap Penurunan Lingkar Perut Remaja Putri." *Publication Manuscript, Universitas Aisyiyah Yogyakarta*: 1–16.