

EVALUASI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET KARATE PADA DOJO JIWA PRESTASI**Syitoh Gati¹, Andri Suyoko²**

S1 Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: syitohgati.20122@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 11-01-2025; Direview: 12-01-2025; Diterima: 23-01-2025;**Diterbitkan: 23-01-2025****Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kondisi fisik atlet karate di Dojo Jiwa Prestasi. Sampel penelitian terdiri dari 16 atlet karate yang diuji dalam berbagai aspek fisik, yaitu kekuatan otot, kecepatan, daya ledak, daya tahan, fleksibilitas, dan kelincahan. Pengukuran dilakukan menggunakan beberapa alat, yaitu leg dynamometer, expanding dynamometer, push-up, sprint 30 meter, standing broad jump, VO2max, V-sit and reach, dan shuttle run. Hasil analisis terhadap kondisi fisik atlet putra Karate Dojo Jiwa Prestasi menunjukkan performa yang cukup baik pada tes Standing Broad Jump dan Expanding Dynamometer. Namun, beberapa tes fisik lainnya, seperti V-Sit and Reach, Push Up, Sprint 30M, Shuttle Run, VO2max, dan Leg Dynamometer, menunjukkan perlunya peningkatan yang signifikan. Sementara itu, pada atlet putri Karate Dojo Jiwa Prestasi, sebagian besar atlet menunjukkan performa baik pada tes Leg Dynamometer dan Shuttle Run, namun tes fisik lainnya, seperti Standing Broad Jump, Sprint 30M, Push Up, V-Sit and Reach, Expanding Dynamometer, dan VO2max, juga memerlukan peningkatan yang signifikan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa meskipun beberapa komponen fisik atlet sudah menunjukkan hasil yang baik, namun masih ada beberapa aspek fisik yang perlu ditingkatkan untuk mendukung performa atlet secara keseluruhan.

Kata Kunci: *Evaluasi, Kondisi Fisik, Atlet Karate***Abstract**

This study aims to evaluate the physical condition of karate athletes at Dojo Jiwa Prestasi. The research sample consisted of 16 karate athletes who were tested on various physical aspects, including muscle strength, speed, explosive power, endurance, flexibility, and agility. The measurements were conducted using several tools, including a leg dynamometer, expanding dynamometer, push-ups, 30-meter sprint, standing broad jump, VO2max, V-sit and reach, and shuttle run. The analysis of the physical condition of male karate athletes at Dojo Jiwa Prestasi showed good performance in the Standing Broad Jump and Expanding Dynamometer tests. However, several other physical tests, such as V-sit and Reach, Push-ups, 30M Sprint, Shuttle Run, VO2max, and Leg Dynamometer, indicated a need for significant improvement. Meanwhile, female karate athletes at Dojo Jiwa Prestasi mostly showed good performance in the Leg Dynamometer and Shuttle Run tests, but other physical tests, such as Standing Broad Jump, 30M Sprint, Push-ups, V-sit and Reach, Expanding Dynamometer, and VO2max, also required significant improvement. This study concludes that while some physical components of the athletes show good results, there are still several physical aspects that need to be improved to support the overall performance of the athletes.

Keywords: *Evaluation, Physical Condition, Karate Athlete***1. PENDAHULUAN**

Komponen dasar kemampuan atau kondisi fisik terdiri dari kekuatan, ketahanan, kecepatan, fleksibilitas, koordinasi. Komponen lainnya merupakan gabungan dari beberapa komponen. Sama seperti power yang merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, keseimbangan merupakan kombinasi antara daya tahan dan koordinasi, agility

merupakan kombinasi antara koordinasi dan fleksibilitas, mobilitas merupakan kombinasi antara kekuatan dan fleksibilitas. Namun menurut (Wibisana et al., 2016), dalam karate terdapat komponen khusus kondisi fisik, antara lain kekuatan (strength), kecepatan (speed), daya tahan (endurance), fleksibilitas (flexibility), dan kelincahan (agility). Setiap atlet harus menjaga kondisi fisiknya tetap baik tergantung pada

aktivitas olahraga yang ditekuninya (Moeksin & Ronald, 2009).

Menurut (JTelew & Langitan, 2023), tujuan dari pembinaan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet sebagai dasar untuk mencapai performa puncak. Selain itu, kemampuan fisik, taktik, mental, dan kematangan bertanding juga harus dikembangkan secara bersamaan, karena semua komponen ini sama-sama mendukung untuk menambah sebuah kemajuan. Seperti untuk melakukan pukulan dalam karate, dibutuhkan kekuatan tubuh bagian atas sebagai bagian dari faktor fisik. Sementara itu, penerapan taktik dalam pertandingan membutuhkan penguasaan keterampilan teknik. Untuk bertanding secara optimal, diperlukan kematangan kompetisi yang melibatkan gabungan faktor fisik, teknik, taktik, dan mental. Oleh karena itu, proses latihan karate harus mencakup semua faktor ini secara simultan dengan memperhatikan periodisasi, intensitas, dan fokus latihan yang tepat.

Kondisi fisik atlet memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan program latihan. Oleh karena itu, program latihan fisik harus dirancang dengan matang agar menghasilkan peningkatan yang lebih baik dari sebelumnya. Pembentukan fisik menjadi salah satu komponen utama dalam program latihan, dengan tujuan untuk mencapai performa maksimal seorang atlet. Program latihan fisik mencakup berbagai elemen, seperti intensitas, volume, pemulihan (recovery), interval, repetisi, set, durasi, dan frekuensi yang semuanya harus diatur dengan baik untuk mendukung pencapaian kemampuan optimal (Sidik et al., 2019).

Kondisi fisik yang optimal sangat penting bagi seorang atlet karate untuk dapat melaksanakan teknik-teknik dengan sempurna demi meraih prestasi. Untuk mengetahui kemampuan dan tingkat kondisi fisik atlet, diperlukan tes dan pengukuran khusus. Tes ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah kondisi fisik atlet sudah memenuhi standar yang dibutuhkan. Agar evaluasi ini akurat, dibutuhkan alat ukur serta komponen tes yang valid dan andal. Data hasil pengukuran tersebut akan memberikan gambaran tentang status kondisi fisik atlet, apakah berada dalam kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, atau sangat kurang. Informasi ini kemudian digunakan sebagai bahan evaluasi untuk menyusun program latihan yang lebih efektif dan sesuai, yang akan diterapkan oleh pelatih setiap tahunnya (Patmawati Rajagukguk & Putra, 2022).

Dojo Jiwa Prestasi merupakan salah satu tempat pelatihan karate yang telah melahirkan berbagai atlet berprestasi di tingkat lokal maupun internasional. Namun, meskipun terdapat banyak atlet berbakat di dojo ini, belum ada kajian atau evaluasi menyeluruh mengenai kondisi fisik mereka. Kondisi fisik yang kurang optimal pada seorang atlet dapat berpengaruh pada kemampuan mereka dalam bertanding serta menghambat perkembangan kemampuan teknik yang

mereka miliki. Oleh karena itu, evaluasi terhadap tingkat kondisi fisik atlet karate di Dojo Jiwa Prestasi menjadi sangat penting untuk mengetahui sejauh mana fisik mereka mendukung prestasi yang telah dicapai.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kondisi fisik para atlet karate yang berlatih di Dojo Jiwa Prestasi, dengan fokus pada beberapa komponen penting seperti kekuatan (strength), kecepatan (speed), daya tahan (endurance), fleksibilitas (flexibility), dan kelincahan (agility). Melalui evaluasi ini, diharapkan dapat ditemukan gambaran yang lebih jelas mengenai kelemahan fisik yang dimiliki oleh para atlet, serta memberikan rekomendasi bagi pelatih dan atlet untuk meningkatkan kualitas latihan dan mencapai prestasi yang lebih baik. Evaluasi kondisi fisik ini juga penting untuk mendukung perencanaan program pelatihan yang lebih terstruktur dan efektif.

Dari penelitian ini diharapkan kualitas atlet karate di Dojo Jiwa Prestasi meningkat, sekaligus menjadi referensi bagi pengembangan dojo lain dalam hal evaluasi kondisi fisik atlet sebagai bagian dari upaya untuk meraih prestasi yang maksimal.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang ada tanpa melakukan eksperimen atau perlakuan khusus.

Tempat penelitian yang akan digunakan berada di Dojo Jiwa Prestasi, tepat nya pada Gedung Serbaguna Pancasila, Plembon, Kecamatan Prigen, Kabupaten Pasuruan, Jawa Timur 67157. Waktu penelitian akan dilakukan bulan November 2024.

Penelitian ini memiliki total populasi sebanyak 159 orang, yang terdiri dari 119 anggota dan 43 atlet. Dari populasi tersebut, dipilih total 16 anak sebagai sampel penelitian menggunakan metode purposive sampling, yaitu metode yang menetapkan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria sampel yang ditentukan meliputi usia 15-17 tahun dan sebagai atlet dari dojo Jiwa Prestasi.

Pada penelitian deskriptif tanpa pretest dan posttest, analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif. Statistik deskriptif bertujuan untuk menyajikan informasi yang jelas dan mudah dipahami mengenai karakteristik data dalam bentuk angka. Namun, sebelum itu dilakukan penyusunan norma atau pengkategorian norma.

Tabel Rumus Pengkategorian Klasifikasi
Norma Tes Fisik *Leg Dynamometer*,
Expanding Dynamometer, *Push Up*, *Standing*
Broad Jump, *V-Sit* and *Reach*, *VO2max*

RUMUS	KATEGORI
$>M + (1.5SD)$	SANGAT BAIK
$M + (0.5SD) \leq S/D \leq M + (1.5SD)$	BAIK

M - (0.5SD) S/D M + (0.5SD)	SEDANG
M - (1.5SD) S/D M - (0.5SD)	KURANG
<M - (1.5SD)	SANGAT KURANG

Sumber: (Saputro & Siswantoyo, 2018)

Tabel 3.3 Rumus Pengkategorian Klasifikasi Norma Tes Fisik *Sprint 30m* dan *Shuttle Run*

RUMUS	KATEGORI
<M - (1.5SD)	SANGAT BAIK
M - (1.5SD) S/D M - (0.5SD)	BAIK
M - (0.5SD) S/D M + (0.5SD)	SEDANG
M + (0.5SD) S/D M + (1.5SD)	KURANG
M + (1.5SD)<	SANGAT KURANG

Sumber: (Saputro & Siswantoyo, 2018)

Rumus di atas memiliki perbedaan. Pada Tabel 3.2, digunakan untuk item tes fisik yang hasilnya semakin baik jika angkanya semakin besar, sedangkan pada Tabel 3.3, digunakan untuk item tes fisik yang hasilnya semakin baik jika angkanya semakin kecil.

Berikut adalah beberapa teknik analisis data yang digunakan dalam uji deskriptif:

1. Rata-rata (Mean)

Rata-rata atau mean merupakan nilai tengah yang diperoleh dengan cara menjumlahkan semua nilai dalam data, kemudian membaginya dengan jumlah data yang ada. Rata-rata menggambarkan nilai tengah dari seluruh data dan sering digunakan untuk memberikan gambaran umum tentang distribusi data.

Rumus Rata-rata (Mean):

$$X = (\sum Xi) / n$$

Keterangan:

X = Rata-rata

Xi = Nilai individu dalam data

n = jumlah data (jumlah observasi)

2. Median

Median adalah nilai tengah dari data yang sudah diurutkan. Jika jumlah data ganjil, median adalah nilai yang terletak di tengah. Jika jumlah data genap, median dihitung dengan mengambil rata-rata dari dua nilai tengah yang ada. Langkah-langkah mengurutkan median:

- Urutkan data dari yang terkecil hingga terbesar
- Jika jumlah data ganjil, median adalah nilai yang terletak di posisi tengah
- Jika jumlah data genap, median adalah rata-rata dari dua nilai yang terletak di tengah

3. Modus

Modus adalah nilai yang paling sering muncul dalam suatu kumpulan data. Modus memberikan gambaran tentang nilai yang paling umum atau dominan dalam data. Contoh Penghitungan Modus: Jika dalam data terdapat nilai 5, 7, 7, 9, 9, 9, maka modus adalah 9, karena angka ini muncul paling sering.

4. Standar Deviasi

Standar deviasi mengukur sejauh mana penyebaran atau variasi data dari nilai rata-rata. Semakin kecil standar deviasi, semakin dekat nilai-nilai data dengan rata-rata, sedangkan semakin besar standar deviasi, semakin tersebar data dari rata-rata.

$$\text{Rumus Standart Deviasi: } \sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - X)^2}{n}}$$

Keterangan:

σ = Standart Deviasi

Xi = Nilai Individu dalam data

X = Rata - rata

n = Jumlah data

5. Frekuensi dan Presentase:

Frekuensi adalah jumlah kemunculan suatu nilai dalam dataset. Persentase digunakan untuk menggambarkan proporsi atau perbandingan antara frekuensi suatu nilai dengan total data.

Rumus Frekuensi dan Persentase:

Frekuensi = Jumlah kemunculan nilai tertentu

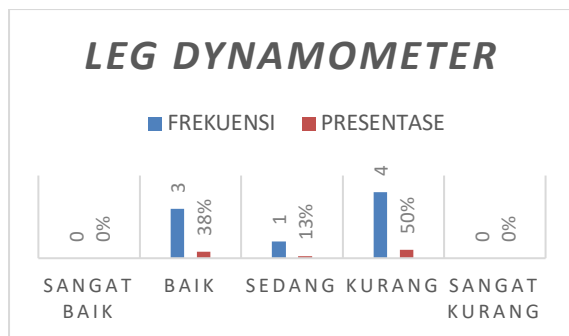
$$\text{Presentase} = \left(\frac{\text{Frekuensi nilai}}{\text{Jumlah total data}} \right) \times 100\%$$

3. HASIL

Data kondisi fisik yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari tes kekuatan menggunakan *leg dynamometer*, *standing braod jump*, *expanding dynamometer*, *push up*, kecepatan menggunakan *sprint 30 meter*, daya tahan menggunakan *VO2max*, fleksibilitas menggunakan *V-sit and reach*, kelincahan menggunakan *shuttle run*.

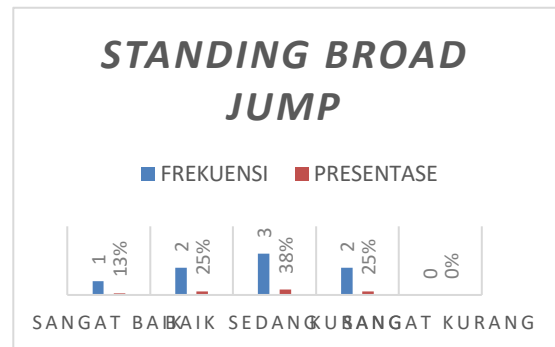
1. Leg Dynamometer

Berdasarkan hasil tes *leg dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot tungkai pada atlet karate Dojo Jiwa Prestasi dapat dilihat pada diagram berikut ini.



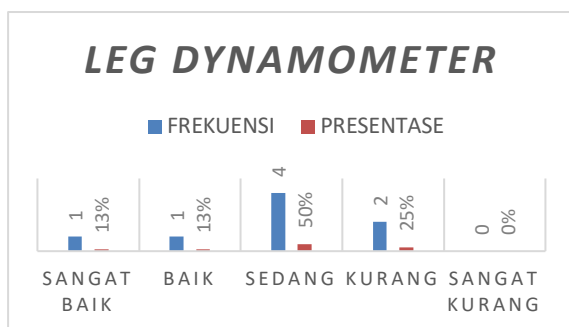
Gambar Diagram *Leg Dynamometer* Putra

Data menunjukkan distribusi kategori kekuatan kaki dengan frekuensi dan persentase sebagai berikut: tidak ada individu dalam kategori SANGAT BAIK dan SANGAT KURANG (0% masing-masing). Kategori BAIK diisi oleh 3 individu, yang mencakup 38% dari keseluruhan data, kategori SEDANG diisi oleh 1 individu (13%), dan kategori KURANG diisi oleh 4 individu (50%). Sebagian besar individu berada dalam kategori KURANG.



Gambar Diagram *Standing Broad Jump* Putra

Data menunjukkan distribusi hasil tes *Standing Broad Jump* dengan frekuensi dan persentase sebagai berikut: 1 individu berada dalam kategori SANGAT BAIK (13%), 2 individu dalam kategori BAIK (25%), 3 individu dalam kategori SEDANG (38%), dan 2 individu dalam kategori KURANG (25%). Tidak ada individu yang termasuk dalam kategori SANGAT KURANG (0%). Sebagian besar individu berada dalam kategori SEDANG dan BAIK.

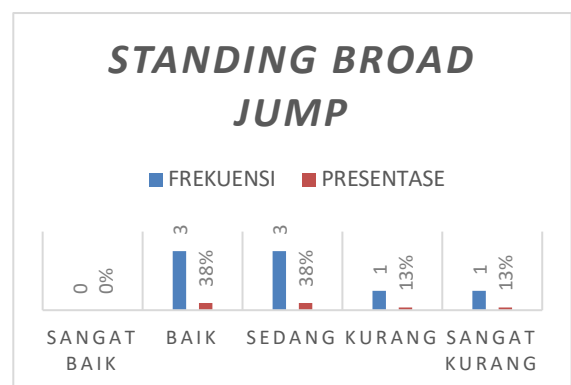


Gambar Diagram *Leg Dynamometer* Putri

Data menunjukkan distribusi kategori kekuatan kaki dengan frekuensi dan persentase sebagai berikut: 1 individu dalam kategori SANGAT BAIK (13%), 1 individu dalam kategori BAIK (13%), 4 individu dalam kategori SEDANG (50%), dan 2 individu dalam kategori KURANG (25%). Tidak ada individu yang termasuk dalam kategori SANGAT KURANG (0%). Sebagian besar individu berada dalam kategori SEDANG.

2. *Standing Broad Jump*

Berdasarkan hasil tes *standing broad jump* untuk mengukur kekuatan otot tungkai pada atlet karate Dojo Jiwa Prestasi dapat dilihat pada diagram berikut ini.



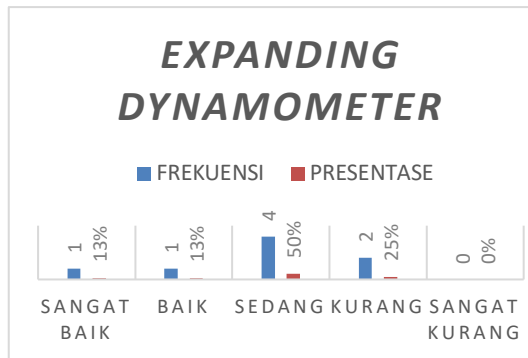
Gambar Diagram *Standing Broad Jump* Putri

Data menunjukkan distribusi hasil tes *Standing Broad Jump* dengan frekuensi dan persentase sebagai berikut: tidak ada individu dalam kategori SANGAT BAIK (0%), 3 individu berada dalam kategori BAIK (38%), 3 individu dalam kategori SEDANG (38%), 1 individu dalam kategori KURANG (13%), dan 1 individu dalam kategori SANGAT KURANG (13%). Sebagian besar individu berada dalam kategori BAIK dan SEDANG.

3. Kekuatan Otot Bahu (*Expanding Dynamometer*)

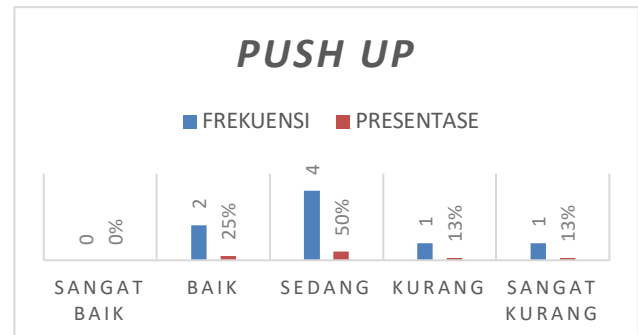
Berdasarkan hasil tes *expanding dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot bahu pada atlet karate Dojo Jiwa Prestasi dapat dilihat pada diagram berikut ini.

otot dada, otot bahu, otot trisep, otot bisep, otot punggung atas dan bawah, serta otot perut pada atlet karate Dojo Jiwa Prestasi dapat dilihat pada diagram berikut ini.



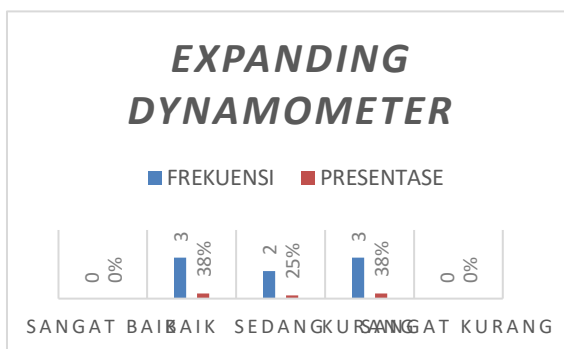
Gambar Diagram *Expanding Dynamometer* Putra

Data menunjukkan distribusi kategori kekuatan menggunakan *Expanding Dynamometer* dengan frekuensi dan persentase sebagai berikut: 1 individu berada dalam kategori SANGAT BAIK (13%), 1 individu dalam kategori BAIK (13%), 4 individu dalam kategori SEDANG (50%), dan 2 individu dalam kategori KURANG (25%). Tidak ada individu dalam kategori SANGAT KURANG (0%). Sebagian besar individu berada dalam kategori SEDANG.



Gambar Diagram *Push Up* Putra

Data menunjukkan distribusi hasil tes *Push Up* dengan frekuensi dan persentase sebagai berikut: tidak ada individu dalam kategori SANGAT BAIK (0%), 2 individu dalam kategori BAIK (25%), 4 individu dalam kategori SEDANG (50%), 1 individu dalam kategori KURANG (13%), dan 1 individu dalam kategori SANGAT KURANG (13%). Sebagian besar individu berada dalam kategori SEDANG.

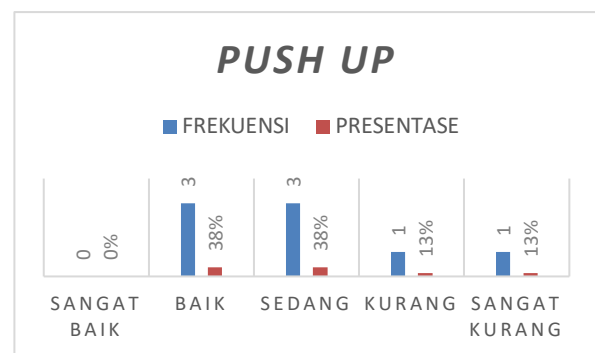


Gambar Diagram *Expanding Dynamometer* Putri

Data menunjukkan distribusi kekuatan menggunakan *Expanding Dynamometer* dengan frekuensi dan persentase sebagai berikut: tidak ada individu dalam kategori SANGAT BAIK dan SANGAT KURANG (0%), 3 individu berada dalam kategori BAIK (38%), 2 individu dalam kategori SEDANG (25%), dan 3 individu dalam kategori KURANG (38%). Sebagian besar individu berada dalam kategori BAIK dan KURANG.

4. Kekuatan Otot Bagian Atas (*Push Up*)

Berdasarkan hasil tes *push up* untuk mengukur kekuatan otot bagian atas seperti

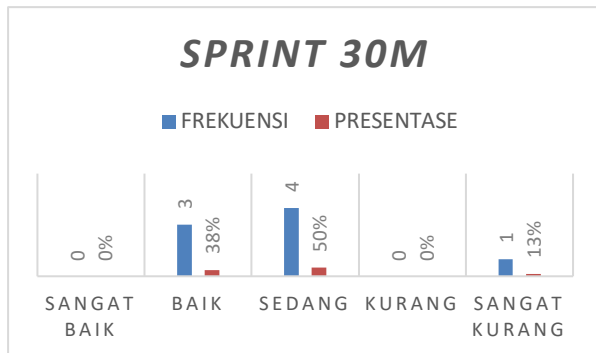


Gambar Diagram *Push Up* Putri

Data menunjukkan distribusi hasil tes *Push Up* dengan frekuensi dan persentase sebagai berikut: tidak ada individu dalam kategori SANGAT BAIK (0%), 3 individu berada dalam kategori BAIK (38%), 3 individu dalam kategori SEDANG (38%), 1 individu dalam kategori KURANG (13%), dan 1 individu dalam kategori SANGAT KURANG (13%). Sebagian besar individu berada dalam kategori BAIK dan SEDANG.

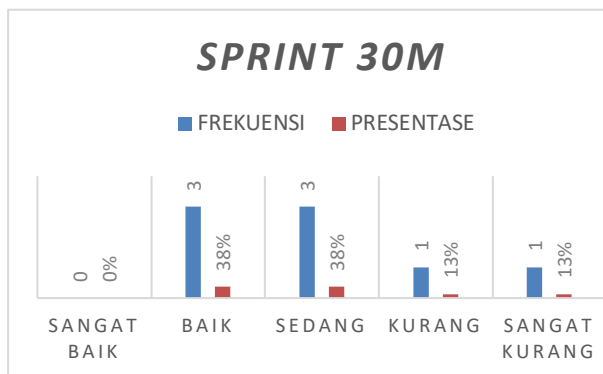
5. *Sprint 30M*

Berdasarkan hasil tes *sprint* 30m untuk mengukur kecepatan pada atlet karate Dojo Jiwa Prestasi dapat dilihat pada diagram berikut ini.



Gambar Diagram *Sprint* 30m Putra

Data menunjukkan distribusi hasil tes *Sprint* 30M dengan frekuensi dan persentase sebagai berikut: tidak ada individu dalam kategori SANGAT BAIK (0%) dan KURANG (0%), 3 individu berada dalam kategori BAIK (38%), 4 individu dalam kategori SEDANG (50%), dan 1 individu dalam kategori SANGAT KURANG (13%). Sebagian besar individu berada dalam kategori SEDANG.

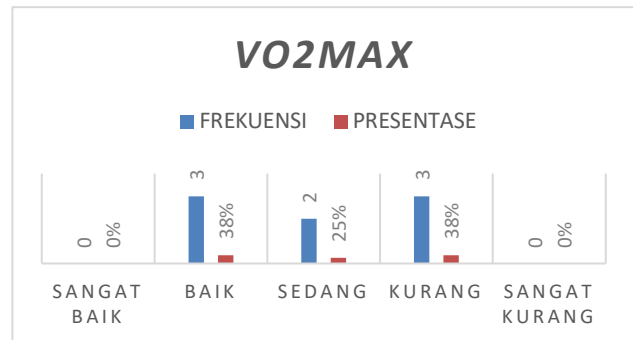


Gambar Diagram *Sprint* 30m Putri

Data menunjukkan distribusi hasil tes *Sprint* 30M dengan frekuensi dan persentase sebagai berikut: tidak ada individu dalam kategori SANGAT BAIK (0%), 3 individu dalam kategori BAIK (38%), 3 individu dalam kategori SEDANG (38%), 1 individu dalam kategori KURANG (13%), dan 1 individu dalam kategori SANGAT KURANG (13%). Sebagian besar individu berada dalam kategori BAIK dan SEDANG.

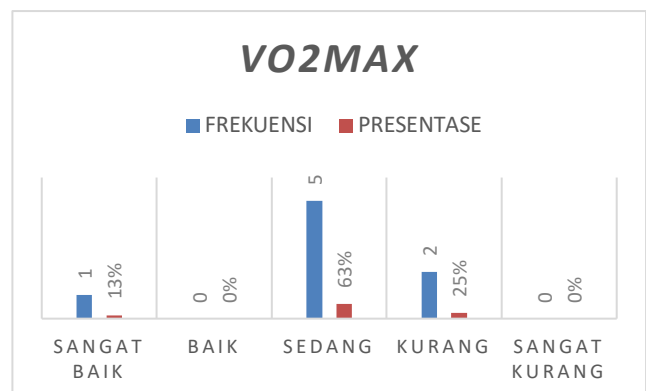
6. *VO2MAX*

Berdasarkan hasil tes *VO2max* untuk mengukur daya tahan pada atlet karate Dojo Jiwa Prestasi dapat dilihat pada diagram berikut ini.



Gambar Diagram *VO2max* Putra

Data menunjukkan kategori *VO2max* dengan frekuensi dan persentase sebagai berikut: tidak ada individu dalam kategori SANGAT BAIK dan SANGAT KURANG (0%), 3 individu berada dalam kategori BAIK (38%), 2 individu dalam kategori SEDANG (25%), dan 3 individu dalam kategori KURANG (38%). Sebagian besar individu berada dalam kategori BAIK dan KURANG.



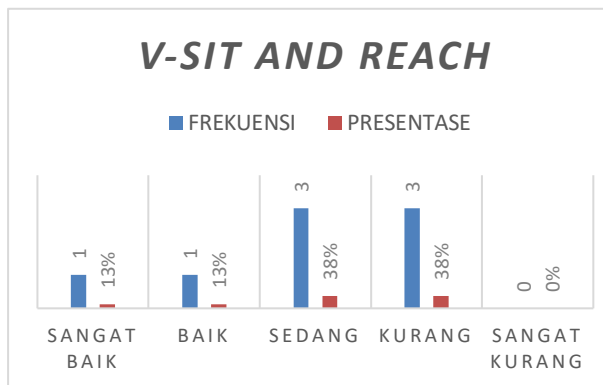
Gambar Diagram *VO2max* Putri

Data menunjukkan bahwa 63% individu berada dalam kategori SEDANG, 25% dalam kategori KURANG, dan 13% dalam kategori SANGAT BAIK. Tidak ada individu yang termasuk dalam kategori BAIK atau SANGAT KURANG. Sebagian besar individu memiliki kondisi yang tergolong sedang, sementara sebagian kecil berada dalam kategori SANGAT BAIK dan KURANG.

7. *V-Sit and Reach*

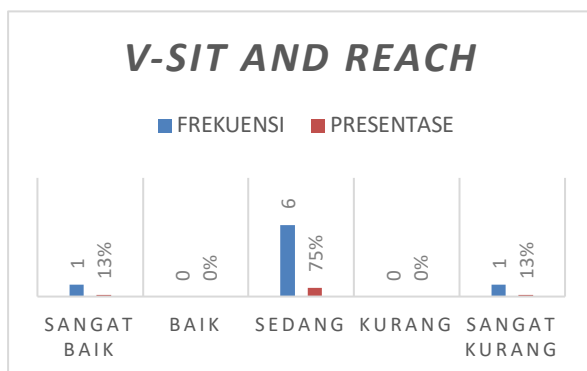
Berdasarkan hasil tes *v-sit and reach* untuk mengukur fleksibilitas pada atlet karate

Dojo Jiwa Prestasi dapat dilihat pada tabel berikut ini.



Gambar Diagram *V-Sit and Reach* Putra

Data ini menunjukkan distribusi hasil tes berdasarkan kategori dan frekuensinya. Terdapat 1 individu (13%) yang masuk dalam kategori "SANGAT BAIK", 1 individu (13%) dalam kategori "BAIK", 3 individu (38%) dalam kategori "SEDANG", dan 3 individu (38%) dalam kategori "KURANG". Tidak ada individu yang berada dalam kategori "SANGAT KURANG", yang memiliki frekuensi 0% (tidak ada).

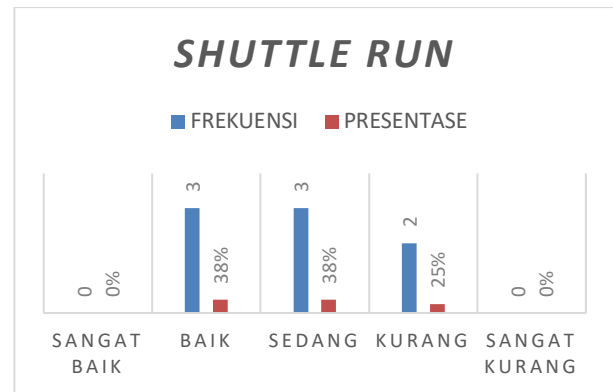


Gambar Diagram *V-Sit and Reach* Putri

Data ini menunjukkan distribusi hasil tes berdasarkan kategori dan frekuensinya. Sebagian besar individu (75%) berada dalam kategori "SEDANG" dengan 6 individu, sementara 1 individu (13%) berada dalam kategori "SANGAT BAIK" dan 1 individu lainnya (13%) berada dalam kategori "SANGAT KURANG". Tidak ada individu yang masuk dalam kategori "BAIK" atau "KURANG".

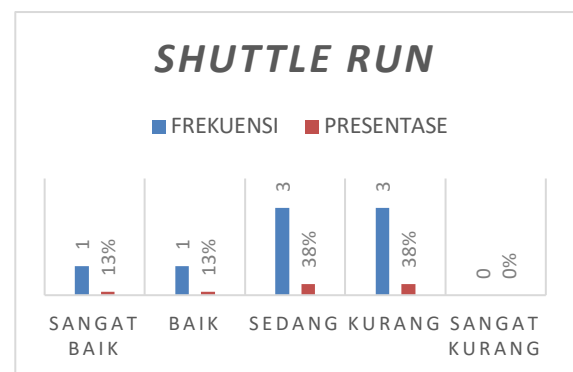
8. Shuttle Run

Berdasarkan hasil tes *shuttle run* untuk mengukur *agility* pada atlet karate Dojo Jiwa Prestasi dapat dilihat pada tabel berikut ini.



Gambar Diagram *Shuttle Run* Putra

Data menunjukkan distribusi kategori performa dengan frekuensi dan persentase sebagai berikut: tidak ada individu dalam kategori SANGAT BAIK dan SANGAT KURANG, masing-masing dengan 0% dan 0 frekuensi. Kategori BAIK dan SEDANG masing-masing diisi oleh 3 individu, dengan persentase 38% untuk setiap kategori. Kategori KURANG diisi oleh 2 individu, yang mewakili 25% dari keseluruhan data.



Gambar Diagram *Shuttle Run* Putri

Data menunjukkan distribusi kategori performa dengan frekuensi dan persentase sebagai berikut: 1 individu berada dalam kategori SANGAT BAIK (13%), 1 individu dalam kategori BAIK (13%), 3 individu dalam kategori SEDANG (38%), dan 3 individu dalam kategori KURANG (38%). Tidak ada individu yang termasuk dalam kategori SANGAT KURANG (0%). Secara keseluruhan, mayoritas individu berada dalam kategori SEDANG dan KURANG.

1. PEMBAHASAN

Pembahasan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai kondisi fisik atlet secara keseluruhan, yang nantinya akan digunakan sebagai dasar evaluasi lebih lanjut.

1. Leg Dynamometer

a. Hasil Putra

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50% individu memiliki kekuatan kaki yang tergolong KURANG, 38% dalam kategori BAIK, dan 13% dalam kategori SEDANG. Tidak ada individu yang termasuk dalam kategori SANGAT BAIK atau SANGAT KURANG. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas individu kurang memiliki kekuatan kaki yang optimal, kemungkinan akibat kurangnya latihan fisik yang terfokus pada penguatan kaki. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang lebih terstruktur dan gaya hidup sehat untuk meningkatkan kekuatan kaki dan kebugaran tubuh secara keseluruhan.

b. Hasil Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar individu (50%) berada dalam kategori SEDANG, dengan 13% individu berada dalam kategori SANGAT BAIK dan 13% dalam kategori BAIK. Sebanyak 25% individu tergolong dalam kategori KURANG, sementara tidak ada individu yang masuk dalam kategori SANGAT KURANG. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas individu memiliki kekuatan kaki yang cukup, namun masih perlu peningkatan. Untuk itu, diperlukan program latihan fisik yang lebih terstruktur guna mengoptimalkan kekuatan kaki, terutama bagi mereka yang berada dalam kategori SEDANG dan KURANG.

2. Standing Broad Jump

a. Hasil Putra

Hasil tes Standing Broad Jump menunjukkan bahwa 38% individu berada dalam kategori SEDANG, diikuti 25% dalam kategori BAIK dan 25% dalam kategori KURANG. Sebanyak 13% individu tergolong dalam kategori SANGAT BAIK, sementara tidak ada individu yang termasuk dalam kategori SANGAT KURANG. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu (63%) berada dalam kategori SEDANG dan BAIK, menandakan bahwa kekuatan lompat mereka cukup

baik meskipun masih ada ruang untuk peningkatan, terutama bagi individu yang berada dalam kategori KURANG. Peningkatan latihan fisik yang terfokus pada kekuatan dan kelincahan dapat membantu mengoptimalkan hasil tes ini.

b. Hasil Putri

Hasil tes Standing Broad Jump menunjukkan distribusi yang bervariasi di antara individu. Sebanyak 38% individu termasuk dalam kategori BAIK, dan 38% lainnya berada dalam kategori SEDANG, sementara 13% individu tergolong dalam kategori KURANG dan 13% lainnya dalam kategori SANGAT KURANG. Tidak ada individu yang mencapai kategori SANGAT BAIK. Dengan mayoritas individu berada dalam kategori BAIK dan SEDANG, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu memiliki kemampuan yang cukup baik dalam tes lompat ini. Meskipun demikian, terdapat beberapa individu yang perlu meningkatkan kekuatan dan teknik lompat mereka agar dapat mencapai kategori yang lebih tinggi. Program latihan yang terfokus pada penguatan kaki dan teknik lompat yang tepat dapat membantu meningkatkan hasil tes Standing Broad Jump secara keseluruhan.

3. Expanding Dynamometer

a. Hasil Putra

Hasil pengukuran kekuatan menggunakan Expanding Dynamometer menunjukkan bahwa sebagian besar individu (50%) berada dalam kategori SEDANG. Kategori BAIK diisi oleh 13% individu, sementara 25% individu tergolong dalam kategori KURANG, dan 13% lainnya berada dalam kategori SANGAT BAIK. Tidak ada individu yang termasuk dalam kategori SANGAT KURANG. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas individu memiliki kekuatan yang cukup, namun belum mencapai tingkat optimal. Untuk meningkatkan kekuatan, diperlukan program latihan fisik yang lebih terfokus pada peningkatan kekuatan otot agar dapat mengurangi jumlah individu dalam kategori KURANG dan mendorong peningkatan pada kategori lainnya.

b. Hasil Putri

Hasil pengukuran kekuatan menggunakan Expanding Dynamometer menunjukkan bahwa 38% individu berada dalam kategori BAIK, 25% dalam kategori SEDANG, dan 38%

lainnya tergolong dalam kategori KURANG. Tidak ada individu yang masuk dalam kategori SANGAT BAIK atau SANGAT KURANG. Temuan ini menunjukkan bahwa distribusi kekuatan cukup seimbang antara kategori BAIK dan KURANG, dengan sebagian besar individu berada di kedua kategori tersebut. Hal ini mengindikasikan perlunya perhatian lebih pada peningkatan kekuatan bagi individu yang tergolong KURANG, serta memperkuat latihan bagi mereka yang berada dalam kategori SEDANG untuk mencapai tingkat kekuatan yang lebih optimal.

4. Push Up

a. Hasil Putra

Berdasarkan hasil tes Push Up, distribusi performa menunjukkan variasi yang jelas. Sebagian besar individu (50%) berada dalam kategori SEDANG, menunjukkan bahwa tingkat kekuatan tubuh bagian atas mereka berada pada level yang cukup tetapi belum optimal. Sementara itu, 25% individu tergolong dalam kategori BAIK, yang menunjukkan kemampuan yang lebih baik dari sebagian besar peserta. Namun, terdapat juga 13% individu yang berada dalam kategori KURANG dan 13% lainnya dalam kategori SANGAT KURANG, yang menandakan adanya individu yang memerlukan peningkatan signifikan dalam kekuatan tubuh bagian atas mereka. Tidak ada individu yang masuk dalam kategori SANGAT BAIK, yang menunjukkan bahwa tidak ada peserta yang mencapai tingkat kekuatan tubuh bagian atas yang sangat tinggi. Secara keseluruhan, meskipun sebagian besar berada dalam kategori SEDANG, ada kebutuhan untuk melaksanakan program latihan yang lebih terstruktur untuk meningkatkan performa, khususnya bagi individu dalam kategori KURANG dan SANGAT KURANG.

b. Hasil Putri

Hasil tes Push Up menunjukkan bahwa sebagian besar individu (38%) berada dalam kategori BAIK dan SEDANG (38%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki performa yang cukup baik. Namun, terdapat 13% individu yang berada dalam kategori KURANG dan 13% lainnya dalam kategori SANGAT KURANG, yang menandakan adanya individu yang perlu meningkatkan kekuatan tubuh bagian atas mereka.

Tidak ada individu yang mencapai kategori SANGAT BAIK, yang menunjukkan bahwa belum ada peserta yang mencapai tingkat performa yang sangat tinggi. Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan perlunya peningkatan latihan fisik yang lebih terfokus untuk mengoptimalkan kekuatan tubuh bagian atas.

5. Sprint 30M

a. Hasil Putra

Hasil tes Sprint 30M menunjukkan bahwa sebagian besar individu (50%) berada dalam kategori SEDANG, diikuti oleh 38% individu dalam kategori BAIK. Hanya 13% individu yang berada dalam kategori SANGAT KURANG, sementara tidak ada individu yang termasuk dalam kategori SANGAT BAIK atau KURANG. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas individu memiliki kecepatan sprint yang cukup baik, namun masih ada ruang untuk perbaikan, terutama bagi individu dalam kategori SANGAT KURANG. Peningkatan latihan kecepatan dan daya tahan fisik dapat membantu memperbaiki hasil tes sprint secara keseluruhan.

b. Hasil Putri

Hasil tes Sprint 30M menunjukkan bahwa sebagian besar individu (38%) berada dalam kategori BAIK dan SEDANG (38%), yang mengindikasikan bahwa mayoritas individu memiliki kecepatan sprint yang cukup baik. Sementara itu, 13% individu masing-masing berada dalam kategori KURANG dan SANGAT KURANG, menunjukkan adanya individu yang perlu meningkatkan kecepatan mereka. Tidak ada individu yang masuk dalam kategori SANGAT BAIK, yang menunjukkan bahwa belum ada yang mencapai performa sprint terbaik. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun hasil sprint sebagian besar tergolong baik, beberapa individu masih membutuhkan peningkatan dalam kecepatan dan daya tahan fisik. Peningkatan latihan sprint yang terfokus pada teknik dan kekuatan otot kaki dapat membantu meningkatkan hasil tes sprint secara keseluruhan.

6. VO2max

a. Hasil Putra

Hasil pengukuran VO2max menunjukkan bahwa sebagian besar individu (38%) berada dalam kategori BAIK dan KURANG (38%), dengan

25% individu berada dalam kategori SEDANG. Tidak ada individu yang masuk dalam kategori SANGAT BAIK atau SANGAT KURANG. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun ada individu yang memiliki kapasitas aerobik yang baik, masih ada sebagian individu yang perlu meningkatkan kebugaran kardiovaskular mereka. Dengan 38% individu dalam kategori KURANG, fokus pada peningkatan kapasitas aerobik melalui latihan kardio yang lebih terstruktur dan rutin sangat diperlukan. Program latihan yang melibatkan latihan interval intensitas tinggi (HIIT) atau latihan aerobik lainnya dapat membantu meningkatkan VO2max secara signifikan dan memperbaiki kebugaran kardiovaskular secara keseluruhan.

b. Hasil Putri

Berdasarkan data yang diperoleh, sebagian besar individu (63%) berada dalam kategori SEDANG, menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki kondisi yang cukup, namun masih ada potensi untuk perbaikan. Sementara itu, 25% individu tergolong dalam kategori KURANG, yang menandakan bahwa mereka membutuhkan peningkatan dalam aspek yang diukur. Hanya 13% individu yang masuk dalam kategori SANGAT BAIK, menunjukkan adanya kelompok kecil yang memiliki kinerja atau kondisi yang optimal. Tidak ada individu yang berada dalam kategori BAIK atau SANGAT KURANG, yang berarti tidak ada individu dengan kondisi yang cukup baik, namun juga tidak ada individu dengan kondisi yang sangat buruk. Temuan ini menunjukkan perlunya perhatian lebih dalam peningkatan kualitas untuk individu yang berada dalam kategori KURANG, serta pengembangan lebih lanjut bagi individu yang berada dalam kategori SEDANG untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi.

7. V-Sit and Reach

a. Hasil Putra

Berdasarkan data yang diperoleh, distribusi hasil tes menunjukkan variasi yang cukup jelas di antara individu. Sebanyak 13% individu tergolong dalam kategori SANGAT BAIK dan BAIK, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki hasil yang lebih baik dibandingkan sebagian besar peserta. Namun, mayoritas individu (38%) berada dalam kategori SEDANG, yang

mengindikasikan kondisi yang cukup baik tetapi masih ada ruang untuk perbaikan. Sementara itu, 38% individu lainnya berada dalam kategori KURANG, yang menunjukkan perlunya peningkatan dalam kinerja atau kondisi yang diukur. Tidak ada individu yang termasuk dalam kategori SANGAT KURANG, yang menunjukkan bahwa tidak ada individu yang memiliki kinerja atau kondisi yang sangat buruk. Temuan ini menyoroti adanya perbedaan signifikan dalam hasil tes, dengan sebagian besar individu berada dalam kategori SEDANG dan KURANG, yang menunjukkan perlunya upaya lebih lanjut untuk meningkatkan hasil melalui program latihan atau intervensi yang sesuai.

b. Hasil Putri

Hasil tes menunjukkan bahwa sebagian besar individu (75%) berada dalam kategori SEDANG dengan 6 individu, yang mencerminkan bahwa mayoritas peserta memiliki kondisi atau kinerja yang cukup baik, namun masih memerlukan peningkatan untuk mencapai level yang lebih tinggi. Sementara itu, 13% individu berada dalam kategori SANGAT BAIK dan 13% lainnya dalam kategori SANGAT KURANG, yang menunjukkan adanya variasi performa yang signifikan di antara individu. Tidak ada individu yang masuk dalam kategori BAIK atau KURANG, yang berarti sebagian besar peserta tidak menunjukkan kinerja yang sangat baik atau sangat buruk. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mayoritas individu berada dalam kategori SEDANG, ada peluang untuk meningkatkan kondisi individu yang berada dalam kategori SANGAT KURANG serta mempertahankan atau mengembangkan kemampuan individu yang termasuk dalam kategori SANGAT BAIK. Peningkatan program latihan atau intervensi yang lebih terfokus dapat membantu memperbaiki kinerja individu secara keseluruhan.

8. Shuttle Run

a. Hasil Putra

Hasil data menunjukkan distribusi performa yang cukup merata di antara individu. Tidak ada individu yang termasuk dalam kategori SANGAT BAIK maupun SANGAT KURANG, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki performa yang tidak berada di dua ujung ekstrem.

Kategori BAIK dan SEDANG masing-masing diisi oleh 3 individu, yang mencakup 38% dari keseluruhan data, menunjukkan bahwa mayoritas individu berada pada level performa yang cukup baik, namun belum mencapai tingkat optimal. Sementara itu, 25% individu berada dalam kategori KURANG, menandakan bahwa sebagian kecil peserta masih perlu meningkatkan kemampuan atau kondisi mereka. Secara keseluruhan, distribusi ini mengindikasikan perlunya program latihan atau intervensi yang lebih terfokus untuk meningkatkan kinerja individu dalam kategori KURANG dan mendorong mereka untuk mencapai kategori yang lebih tinggi, sambil mempertahankan atau meningkatkan performa individu yang sudah berada dalam kategori BAIK dan SEDANG.

b. Hasil Putri

Hasil data menunjukkan distribusi performa yang cukup bervariasi di antara individu. Sebanyak 13% individu berada dalam kategori SANGAT BAIK dan 13% lainnya dalam kategori BAIK, yang mencerminkan bahwa ada sebagian kecil individu dengan performa yang sangat baik dan baik. Namun, mayoritas individu (38%) berada dalam kategori SEDANG dan 38% lainnya dalam kategori KURANG, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki performa yang tergolong cukup atau masih perlu perbaikan. Tidak ada individu yang berada dalam kategori SANGAT KURANG, yang menunjukkan bahwa tidak ada peserta yang memiliki performa sangat rendah. Temuan ini menyoroti bahwa meskipun ada individu yang memiliki performa baik, sebagian besar peserta perlu meningkatkan kemampuan mereka, khususnya bagi individu yang berada dalam kategori KURANG. Program latihan yang terfokus dapat membantu mendorong peningkatan performa secara keseluruhan, dengan perhatian khusus kepada individu yang berada dalam kategori KURANG dan SEDANG.

2. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil analisis terhadap kondisi fisik atlet putra Karate Dojo Jiwa Prestasi, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet menunjukkan performa yang cukup baik pada tes fisik Standing Broad Jump dan Expanding Dynamometer. Namun, beberapa aspek tes fisik lainnya, seperti V-Sit and

Reach, Push Up, Sprint 30M, Shuttle Run, VO2max, dan Leg Dynamometer, menunjukkan adanya kebutuhan untuk peningkatan yang signifikan.

Sementara itu, pada atlet putri Karate Dojo Jiwa Prestasi, sebagian besar atlet menunjukkan performa yang baik pada tes fisik Leg Dynamometer dan Shuttle Run. Namun, tes fisik lainnya, seperti Standing Broad Jump, Sprint 30M, Push Up, V-Sit and Reach, Expanding Dynamometer, dan VO2max, juga menunjukkan perlunya peningkatan yang signifikan.

Berdasarkan hasil analisis kondisi fisik atlet putra dan putri Karate Dojo Jiwa Prestasi, disarankan agar program latihan difokuskan pada peningkatan aspek yang masih memerlukan perbaikan. Untuk atlet putra, V-Sit and Reach, Push Up, Sprint 30M, Shuttle Run, VO2max, dan Leg Dynamometer perlu ditingkatkan. Sedangkan untuk atlet putri, penguatan otot tubuh bagian atas (seperti Standing Broad Jump, Push Up dan Expanding Dynamometer), peningkatan fleksibilitas, sprint lari serta latihan kardiovaskular untuk meningkatkan VO2max sangat dianjurkan. Evaluasi rutin terhadap progres atlet dan penyesuaian program latihan juga penting untuk mencapai hasil yang optimal.

3. UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan memanjatkan puji Syukur kehadiran Allah SWT sebagai bentuk bukti, karya ini saya persembahkan kepada :

1. Keluarga tercinta Ayah, Ibu, Kakak Aisyah dan Adik Mala yang selalu menyelipkan doa, memberikan kasih sayang yang paling berharga, serta memberikan motivasi dan inspirasi selama berjalannya perkuliahan.
2. Andri Suyoko, S.Pd., M.Kes. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu dan kesabaran untuk memberikan bimbingan serta arahan yang sangat berharga, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sangat baik.
3. Dr. Oce Wiriawan, M.Kes. selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan arahan dalam proses pengerjaan skripsi sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan baik
4. Achmad Rizanul Wahyudi, S.Pd., M.Pd. selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan arahan dalam proses pengerjaan skripsi sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan baik
5. Kepada seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan ilmu pengetahuan serta pengalaman berharga kepada penulis selama perkuliahan.

4. REFERENSI

- JTelew, A., & Langitan, F. W. (2023). *TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET KARATE (INKAI) DI DOJO PONOMPIAAN KABUPATEN BOLAANG MONGONDOW*. 04(01), 191–208.
- Moeksin, R., & Ronald, S. H. (2009). PENGARUH KONDISI, PERLAKUAN DAN BERAT SAMPEL TERHADAP EKSTRAKSI ANTOSIANIN DARI KELOPAK BUNGA ROSELA DENGAN PELARUT AQUADEST DAN ETANOL. In *Jurnal Teknik Kimia* (Vol. 16, Issue 4).
- Patmawati Rajagukguk, B., & Putra, A. J. (2022). *Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Karate Putra Remaja Kota Jambi Review of Physical Condition in Male Karate Athletes Putra Remaja in Jambi City*. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>
- Sidik, Z. D., L, P., Pesurnay PL, & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik* (N. N.M, Ed.).
- Wibisana, F., Rinaldy, A., & Nusufi, M. (2016). *EVALUASI KONDISI FISIK DOMINAN PADA ATLET KARATE-DO DOJO LANAL INKAI KOTA SABANG TAHUN 2015*.