

REVIEW OF THE PHYSICAL CONDITIONING STATE OF KARATE ATHLETES IN THE EDUCATION AND TRAINING CENTER OF DISPORA RIAU STUDENTS

Nurhalizah Rahmadhana¹, Ramadi², Aref Vai³

email:liza.nurhaliahrahmadhana@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
Phone Number: 085278096207

*Health and Recreation Physical Education Research Program
Faculty of Teacher Training and Education,
University of Riau*

Abstract: *Physical fitness is an important element and becomes the basis for developing techniques, tactics and strategies in karate. Some of the physical conditions that a karate athlete must have are stamina, strength, speed, agility, and flexibility. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of the PPLP Dispora Riau athletes, including endurance, arm muscle strength, abdominal strength, speed, agility and flexibility. The subjects of this study were 10 PPLP Riau Dispora Karate athletes. The results of the research: (1) Durability of karate athletes PPLP Dispora Riau averaged 45 ml/kg/min. (2) Strength of arm and shoulder muscles of PPLP Dispora Riau athletes averaged 4.81 kg / second. (3) The speed of the karate athletes of the Riau Dispora PPLP was 4.66 /second. (4) The flexibility of the PPLP Riau Dispora karate athletes was 21.2 cm. (5) The karate athletes' agility at PPLP Dispora Riau averaged 13.90 seconds. Thus, from the results of this research, it can be concluded that the physical condition of the PPLP Dispora Riau karate athletes is in excellent condition, namely agility and flexibility, while the strength of the arm and shoulder muscles fall into the category of sufficient, endurance, speed respectively in the category less good and less*

Key Words: *Physical Condition, Karate*

TINJAUAN KONDISI FISIK PADA ATLET KARATE PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR DISPORA RIAU

Nurhalizah Rahmadhana¹, Ramadi², Aref Vai³

email:liza.nurhaliahrahmadhana@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
Nomor HP: 085278096207

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam olahraga beladiri karate. Beberapa kondisi fisik yang harus dimiliki seorang atlet karate adalah daya tahan, *power*, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet karate PPLP Dispora Riau, meliputi daya tahan, keekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan. Subyek penelitian ini adalah 10 Atlet karate PPLP Dispora Riau. Hasil penelitian : (1) Daya tahan atlet karate PPLP Dispora Riau rata-rata 45 ml/kg/min. (2) *Power* otot lengan dan bahu atlet PPLP Dispora Riau rata-rata 4,81 kg/detik. (3) Kecepatan atlet karate PPLP Dispora Riau rata-rata 4,66/detik. (4) Kelentukan atlet karate PPLP Dispora Riau 21,2 cm. (5) Kelincahan atlet karate PPLP Dispora Riau rata-rata 13,90 detik. Jadi dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa keadaan kondisi fisik atlet karate PPLP Dispora Riau dalam keadaan baik sekali yakni kelincahan dan kelentukan, sedangkan *power* otot lengan dan bahu masuk dalam kategori cukup, daya tahan, kecepatan masing-masing masuk kategori kurang baik dan kurang.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Karate

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis dan secara sadar menuju suatu kualitas yang lebih tinggi. Sesuai dengan undang-undang disebutkan diatas, manfaat olahraga menurut Faizati Karim (2002) menjelaskan manfaat yang diambil dalam berolahraga diantaranya adalah sebagai berikut: 1. Meningkatkan fungsi kerja jantung, yaitu ditandai denyut nadi istirahat menurun, kapasitas bertambah, penumpukan asam laktat berkurang. 2. Meningkatkan kepadatan otot dan kepadatan tulang. 3. Meningkatkan kelentukan tubuh sehingga mengurangi cedera. 4. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal. 5. Mengurangi resiko terjadinya penyakit, seperti tekanan darah tinggi, sistolik, dan diastolik. 6. Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sensitifikasi hormone terhadap jaringan tubuh. 7. Meningkatkan aktivitas sitem kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh. Menyadari akan manfaat olahraga tersebut, maka kecenderungan dalam melakukan aktivitas olahraga oleh sebagian masyarakat diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani sedangkan yang lainnya bertujuan untuk meningkatkan prestasi.

Pemerintah memandang olahraga merupakan masalah yang serius dalam pembinaan olahraga. Dalam salah satu pasal di undang undang negara Republik Indonesia Tahun 2005 yaitu pada pasal 27 ayat 4 yang berbunyi Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (4) melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi.

Tercatat beberapa nama Atlet karate dari indonesia mampu berprestasi di tingkat dunia. Untuk melahirkan prestasi karate yang maksimal seorang atlet harus memiliki fisik yang kuat guna menunjang teknik yang telah dikuasainya. Hampir seluruh kondisi fisik yang ada pada manusia dibutuhkan dalam olahraga karate. dalam fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Adapun beberapa komponen-komponen kondisi fisik menurut Sajoto (1995:8) sebagai berikut: (1) Kekuatan (*Strength*), (2) Daya Tahan (*Endurance*), (3) Daya Otot (*Mucular Power*), (4) Kecepatan (*Speed*), (5) Daya Lentur (*Flexibility*), (6) Kelincahan (*Agility*), (7) Koordinasi (*Coordintion*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Ketepatan (*Accuracy*), (10) Reaksi (*Reaction*). Dari berbagai cabang olahraga prestasi yang telah berkembang luas ditengah masyarakat Indonesia, salah satunya adalah cabang olahraga karate. dalam komponen fisik yang dominan pada karate, yaitu: kecepatan, kelincahan, kelentukan, power, kekuatan, ketahanan, koordinasi, ketepatan, kesetimbangan. (Arief Prihastono, 1994:14-15).

Dalam olahraga Karate terdapat tiga latihan teknik utama, yaitu: latihan teknik dasar (*Kihon*), latihan jurus (*Kata*), dan latihan pertarungan (*Kumite*). Murid tingkat lanjut di ajarkan untuk menggunakan senjata seperti tongkat (*bo*) dan ruyung (*nunchaku*) Bermanhot Simbolon, (2014: 2-3). Diantara ketiga teknik utama tersebut nomor yang dipertandingkan dalam olahraga karate adalah nomor *kata* dan nomor *kumite*. Pertandingan kejuaraan karate-do pertama seluruh Jepang pada bulan Oktober 1957 dan sebulan kemudian disusul dengan pertandingan kejuaraan federasi karate mahasiswa seluruh Jepang. DiIndonesia, olahraga karate telah berkembang menjadi salah satu olahraga yang digemari, terbukti dengan banyaknya pertandingan karate baik *kata* maupun *kumite* yang diadakan diIndonesia dari tingkat daerah sampai tingkat

nasional. Maka dari itu Indonesia memiliki potensi yang sangat besar untuk menciptakan atlet-atlet yang berprestasi.

Dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan di lapangan, peneliti menemukan beberapa permasalahan yang dijadikan latar belakang peneliti. Permasalahan yang peneliti temukan antara lain : Ketika latihan daya tahan beberapa atlet cepat kelelahan terlihat pada saat atlet melakukan latihan *Fartlek* yaitu lari selama 30 menit, telah ditentukan rute pertama atlet harus berlari lambat (*jogging*), rute kedua atlet menambah kecepatan lari dan rute ketiga atlet harus lari cepat (*sprint*) dan begitu seterusnya sampai waktu 30 menit selesai. Dari latihan tersebut atlet terlihat kelelahan dan atlet tidak dapat menyelesaikan latihan sampai dengan selesai. Dan kelelahan terjadi berulang kali, atlet tidak dapat menyelesaikan latihan-latihan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan oleh pelatih. Ketika latihan *Interval* yaitu lari satu jam, pada menit 20-30 atlet kelelahan dan meminta untuk berhenti berlari lalu berjalan dan tidak dapat melanjutkan lari sampai batas waktu yang telah ditentukan pelatih. Saat melakukan tendangan depan dengan rasio *interval* 3:1 dengan repetisi antara 5-10 kali, atlet terlihat kelelahan sehingga atlet tidak dalam posisi siap sikap melakukan tendangan, atlet tidak bergerak atau melangkah melainkan berdiri diam ditempat.

Dari beberapa permasalahan di atas, peneliti menduga bahwa kemampuan Kondisi Fisik yang dimiliki oleh atlet belum maksimal, dan juga karena belum ada data yang pasti mengenai hal itu, peneliti tertarik untuk melihat kemampuan Kondisi Fisik pada Atlet karate Putra dan Putri Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Riau dalam sebuah penelitian yang berjudul **”Tinjauan Kondisi Fisik pada Atlet Karate Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Dispora Riau”**. Maka dari permasalahan latar belakang diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh level kondisi fisik pada atlet karate pusat pendidikan dan latihan pelajar (PPLP) Dispora Riau.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Rumbai Sport Center di Jln. Yos Sudarso No. 5 Rumabi Pekanbaru. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. penelitian deskriptif adalah suatu metode dalam penelitian status kelompok manusia, suatu obyek, suatu set kondisi suatu system pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang di selidiki. Berpedoman pada gambaran yang terdapat pada populasi di atas, pengambilan sampel ditetapkan secara *total sampling*, hal ini mengingat jumlah populasi yang kecil dan akan di jadikan sampel serta pemain yang mengikuti latihan. Dengan demikian sampel diambil atlet karate PPLP Dispora Riau yang berjumlah 10 atlet. instrumen penelitian ini adalah melakukan tes *Multistage Fitness Tes, Two-Hand Medicine Ball Put, Lari 30 Meter, sit and reach, Lari Bolak-Balik*. Sesuai dengan tujuan serta pertanyaan penelitian yang diajukan, maka pengujian data yang telah diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan statistic deskriptif (tabulasi frekuensi). Dengan cara mendeskripsikan hasil penelitian yang diperoleh dari berbagai pengukuran (tes) terhadap tingkat kondisi fisik.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

1. Data Tes Daya Tahan Kardiovaskuler

Data tes daya tahan yang diperoleh dari hasil tes multistage fitness test yang diambil data sampel sebanyak 10 orang pada Atlet Karate (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Riau, untuk nilai keseluruhan dari data akumulatif sebesar 431, rata-rata tes multistage fitness tes adalah 43, nilai tertinggi = 52, nilai terendah = 31, standar deviasi = 5,51. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

Table 1. Data Tes Daya Tahan Kardiovaskuler

NO	KELAS INTERVAL	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relative %
1	31 – 36	2	20%
2	37 – 42	1	10%
3	43 – 48	5	50%
4	49 – 54	2	20%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 10 sampel, ternyata 2 orang sampel putri (20%) dengan rentang nilai 31 – 36 dengan kategori Cukup, kemudian 1 orang sampel putra (10%) dengan rentang nilai 37 – 42 dengan kategori cukup, selanjutnya 5 orang sampel putra (50%) dengan rentang 43 – 48, dengan kategori Baik. Dan 2 orang sampel putra (20%) dengan rentang 49 – 54, dengan kategori Baik Sekali.

2. Data Tes Power Otot Lengan dan Bahu

Data tes power otot lengan dan bahu yang diperoleh dari hasil tes *two hand medicine ball put* yang diikuti oleh sampel sebanyak 10 orang pada Atlet Karate (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Riau, diperoleh jumlah keseluruhan sebesar 48,15 untuk nilai rata-rata adalah 4,81, nilai tertinggi = 5,11, nilai terendah = 4,09, , standar deviasi = 0,34. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

Tabel 2. Data Tes Power Otot Lengan dan Bahu

NO	KELAS INTERVAL	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relative %
1	4,09 – 4,34	2	20%
2	4,35 – 4,60	1	10%
3	4,61 – 4,86	1	10%
4	4,87 – 5,12	6	60%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 10 sampel pada tes *two hand medicine ball put*, ternyata 2 orang sampel (20%) yang terdiri dari 1 sampel putri dengan rentang nilai 4,09 – 4,34 dengan kategori baik sekali, kemudian 1 orang sampel putra (10%) dengan rentang nilai 4,35 – 4,60 dengan kategori sedang, selanjutnya 1 orang sampel putra (10%) dengan rentang 4,61 – 4,86, dengan kategori sedang. 6 orang sampel putra (60%) dengan rentang 4,87 – 5,12, dengan kategori sedang.

3. Data Tes Kecepatan

Data tes kecepatan yang diperoleh dari hasil tes lari 30 meter yang diikuti oleh sampel sebanyak 10 orang pada Atlet Karate (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Riau, mendapat jumlah keseluruhan sebesar 46,63 untuk nilai rata-rata adalah 4,66, nilai tertinggi = 5,21, nilai terendah = 4,30, standar deviasi = 0,30. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

Tabel 3. Data Tes Kecepatan

NO	KELAS INTERVAL	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relative %
1	4,30 – 4,52	3	30%
2	4,53 – 4,75	4	40%
3	4,76 – 4,98	1	10%
4	4,99 – 5,21	2	20%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi kecepatan diatas dari 10 sampel, ternyata 3 orang sampel putra (30%) dengan rentang nilai 4,30 – 4,52 dengan kategori sedang, kemudian 4 orang sampel putra (40%) dengan rentang nilai 4,53 – 4,75 dengan kategori sedang, selanjutnya 1 orang sampel putra (10%) dengan rentang 4,76 – 4,98, dengan kategori baik. Dan yang terakhir terdapat 2 orang sampel putri (20%) dengan rentang 4,99 – 5,21, dengan kategori kurang.

4. Data Tes Kelentukan

Data tes kekuatan otot lengan dan bahu yang diperoleh dari hasil tes *Sit And Reach* yang diikuti oleh sampel sebanyak 10 orang pada Atlet Karate (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Riau, memperoleh jumlah keseluruhan sebesar 212,7. untuk nilai rata-rata adalah 21,2, nilai tertinggi = 23,4, nilai terendah = 19,3, standar deviasi = 1,23. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

Tabel 4. Data Tes Kelentukan

NO	KELAS INTERVAL	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relative %
1	19,3 – 20,3	3	30%
2	20,4 – 21,4	1	10%
3	21,5 – 22,5	5	50%
4	22,6 – 23,6	1	10%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 10 sampel, ternyata 3 orang sampel (30%) 2 putri dan 1 putra dengan rentang nilai 19,3 – 20,3 dengan kategori baik, kemudian 1 orang sampel putra (10%) dengan rentang nilai 20,4 – 21,4 dengan kategori baik sekali, selanjutnya 5 orang sampel putra (50%) dengan rentang 21,5 – 22,5, dengan kategori baik sekali. Dan yang terakhir 1 orang sampel putra (10%) dengan rentang 22,6 – 23,6, dengan kategori baik sekali.

5. Data Tes kelincahan

Data tes kelincahan yang diperoleh dari hasil tes lari bolak balik yang diikuti oleh sampel sebanyak 10 orang pada Atlet Karate (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Riau, mendapat jumlah keseluruhan sebesar 139,07 untuk nilai rata-rata tes lari bolak balik adalah 13,90, nilai tertinggi = 16,57, nilai terendah = 12,50, standar deviasi = 1,28. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

Tabel 5. Data Tes kelincahan

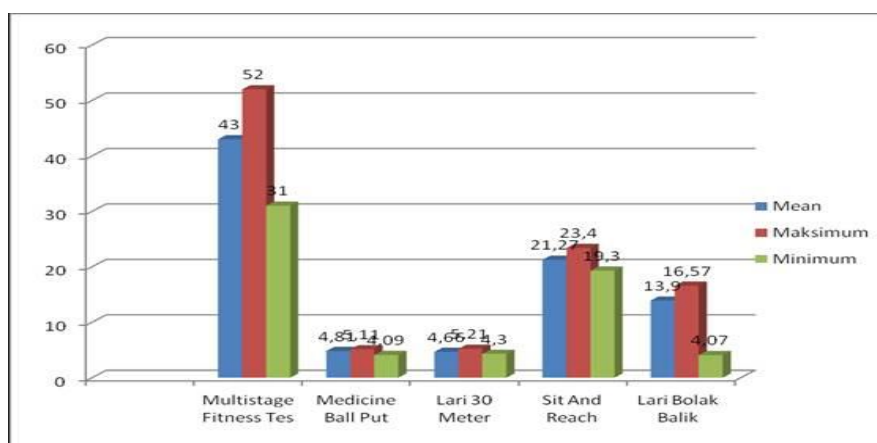
NO	KELAS INTERVAL	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relative %
1	12,50 – 13,51	5	50%
2	13,52 – 14,54	3	30%
3	14,55 – 15,56	0	0%
4	15,57 – 16,58	2	20%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 10 sampel, ternyata 5 orang sampel putra (50%) dengan rentang nilai 12,50 – 13,51 dengan kategori baik, kemudian 3 orang sampel putra (30%) dengan rentang nilai 13,52 – 14,54 dengan kategori sedang, selanjutnya 0 orang sampel (0%) dengan rentang 29,55 – 32.60 tidak ada, selanjutnya 2 orang sampel putri (20%) dengan rentang nilai 15,57 – 16,58 dengan kategori sedang dengan kategori kurang.

Tabel 6. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Karate (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Riau.

No	Tes	N	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
1	Multistage Fitness Tes	10	2	5	3	-	-
2	Medicine Ball Put	10	2	-	8	-	-
3	Lari 30 Meter	10	-	1	7	2	-
4	Sit And Reach	10	6	4	-	-	-
5	Lari Bolak Balik	10	-	5	5	-	-

Data yang diperoleh dari hasil tes yang diikuti oleh 10 orang sampel pada Atlet Karate (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Riau, untuk kategori pada tes dayatahan terdapat 2 orang pada kategori baik sekali 5 orang pada kategori baik dan 3 orang kategori cukup. untuk kategori pada tes power otot lengan dan bahu terdapat 2 orang pada kategori baik sekali 8 orang pada kategori cukup. untuk kategori pada tes kecepatan terdapat 1 orang pada kategori baik 7 orang pada kategori baik dan 2 orang kategori cukup. untuk kategori pada tes kelenturan terdapat 6 orang pada kategori baik sekali 4 orang pada kategori baik. Selanjutnya untuk kategori pada tes kelincahan terdapat 5 orang pada kategori baik sekali 5 orang pada kategori cukup. Lebih jelasnya dapat dilihat dari histogram dibawah ini:



Gambar 1. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Karate (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Riau.

Tabel 7. Hasil analisis data tes kondisi fisik Atlet Karate (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Riau

NO	KATEGORI	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relative %
1	Baik Sekali	1	10%
2	Baik	1	10%
4	Sedang	5	50%
5	Kurang	3	30%
Jumlah		10	100%

Dari table 7 diatas menyatakan bahwa hasil tes kondisi fisik Atlet Karate (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Riau secara keseluruhan terdapat 1 atlet (10%) yang berkategori baik sekali, 1 atlet (10%) yang berkategori baik. terdapat 5 atlet (50%) yang berkategori sedang. terdapat 3 atlet terdiri dari 2 atlet putri dan 1 atlet putra (30%) yang berkategori kurang.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan temuan pada penelitian tinjauan ini terdapat beberapa fakta lapangan sebagai berikut: atlet karate PPLP Dispora Riau atas nama Rasyid Lucky Budiman memiliki kondisi fisik dengan kategori baik sekali dengan nilai total sebesar 96,97 hal tersebut nilai didapat dari hasil lima instrumen yang dengan perincian sebagai berikut: pada multifitness tes memiliki daya tahan sebesar 52 konsumsi oksigen dengan kategori baik sekali. Pada tes *two hand medicine ball putt* mendapat nilai sebesar 4,66 dengan kategori sedang. Pada tes lari 30 meter mendapat nilai sebesar 4,43/detik dengan kategori sedang, pada tes *sit and reach* mendapat angka sebesar 22,3 dengan kategori baik sekali, dan pada tes lari bolak-balik mendapat skor sebesar 13,30/detik dengan kategori baik. Atlet tersebut sudah sering mendapatkan prestasi kejuaraan daerah maupun nasional, selain itu atlet juga sudah lama menjadi binaan PPLP Dispora Riau sehingga tidak diragukan lagi kalau memiliki kondisi fisik yang baik.

Atlet karate PPLP Dispora Riau atas nama Ian Falifino Tobing memiliki kondisi fisik dengan kategori baik dengan nilai total sebesar 92,56 hal tersebut nilai didapat dari hasil lima instrumen yang dengan perincian sebagai berikut: pada multifitness tes memiliki daya tahan sebesar 49 konsumsi oksigen dengan kategori baik sekali. Pada tes *two hand medicine ball putt* mendapat nilai sebesar 5,02 dengan kategori sedang. Pada tes lari 30 meter mendapat nilai sebesar 4,54/detik dengan kategori sedang, pada tes *sit and reach* mendapat angka sebesar 21,5 dengan kategori baik sekali, dan pada tes lari bolak-balik mendapat skor sebesar 12,50/detik dengan kategori baik. Hasil dari pengamatan peneliti pada atlet tersebut memiliki motivasi semangat juara yang sangat tinggi, selain itu sering menambah latihan kondisi fisik sendiri diluar latihan yang telah dijadwalkan sama pelatih.

Atlet atas nama Bayu Bomantara salahsatu atlet karate PPLP Dispora Riau memiliki kondisi fisik dengan kategori sedang dengan nilai total sebesar 88,63 hal tersebut nilai

didapat dari hasil lima instrumen yang dengan perincian sebagai berikut: pada multifitness tes memiliki daya tahan sebesar 45 konsumsi oksigen dengan kategori baik. Pada tes *two hand medicine ball putt* mendapat nilai sebesar 4,66 dengan kategori sedang. Pada tes lari 30 meter mendapat nilai sebesar 4,76/detik dengan kategori kurang, pada tes *sit and reach* mendapat angka sebesar 20,3 dengan kategori baik sekali, dan pada tes lari bolak-balik mendapat skor sebesar 13,91/detik dengan kategori sedang. Hasil total dari atlet tersebut sudah sangat bagus karena atlet tersebut baru bergabung dengan binaan PPLP Dispora Riau, tapi apresiasi besar pada atlet tersebut karena dari total keseluruhan anak tersebut sangat antusias saat pengambilan nilai penelitian ini.

Selanjutnya atlet karate PPLP Dispora Riau atas nama Hafidh Pratama memiliki kondisi fisik dengan kategori sedang dengan nilai total sebesar 85,19 hal tersebut nilai didapat dari hasil lima instrumen yang dengan perincian sebagai berikut: pada multifitness tes memiliki daya tahan sebesar 41 konsumsi oksigen dengan kategori cukup. Pada tes *two hand medicine ball putt* mendapat nilai sebesar 5,01 dengan kategori sedang. Pada tes lari 30 meter mendapat nilai sebesar 4,61/detik dengan kategori sedang, pada tes *sit and reach* mendapat angka sebesar 21,1 dengan kategori baik sekali, dan pada tes lari bolak-balik mendapat skor sebesar 13,47/detik dengan kategori sedang. Hasil dari pengamatan peneliti pada atlet tersebut memiliki motivasi semangat juara yang sangat tinggi, selain itu sering menambah latihan kondisi fisik sendiri diluar latihan yang telah dijadwalkan sama pelatih.

Selanjutnya atlet putra karate PPLP Dispora Riau atas nama Ridho Hutapea memiliki kondisi fisik dengan kategori sedang dengan nilai total sebesar 87,43 hal tersebut nilai didapat dari hasil lima instrumen yang dengan perincian sebagai berikut: pada multifitness tes memiliki daya tahan sebesar 46 konsumsi oksigen dengan kategori baik. Pada tes *two hand medicine ball putt* mendapat nilai sebesar 4,88 dengan kategori sedang. Pada tes lari 30 meter mendapat nilai sebesar 4,36/detik dengan kategori sedang, pada tes *sit and reach* mendapat angka sebesar 19, dengan kategori baik sekali, dan pada tes lari bolak-balik mendapat skor sebesar 12,89/detik dengan kategori baik. Hasil dari pengamatan peneliti pada atlet tersebut memiliki motivasi semangat juara yang sangat tinggi, selain itu sering menambah latihan kondisi fisik sendiri diluar latihan yang telah dijadwalkan sama pelatih.

Atlet karate PPLP Dispora Riau atas nama Riski Adha memiliki kondisi fisik dengan kategori sedang dengan nilai total sebesar 90,22 hal tersebut nilai didapat dari hasil lima instrumen yang dengan perincian sebagai berikut: pada multifitness tes memiliki daya tahan sebesar 45 konsumsi oksigen dengan kategori baik. Pada tes *two hand medicine ball putt* mendapat nilai sebesar 5,09 dengan kategori sedang. Pada tes lari 30 meter mendapat nilai sebesar 4,66/detik dengan kategori sedang, pada tes *sit and reach* mendapat angka sebesar 21,7 dengan kategori baik sekali, dan pada tes lari bolak-balik mendapat skor sebesar 13,77/detik dengan kategori sedang. Terdapat temuan pada atlet tersebut hasil yang kurang memuaskan tersebut karena kurang terampilnya saat melakukan tes dari lima tes yang telah diberikan, salah satunya pada instrumen power otot lengan dan bahu, kurang maksimalnya melakukan tes tersebut karena saat melakukan atlet kurang semangat sehingga nilai yang didapat tidak memuaskan. Hal itu pengaruh pada hasil total yang ada sehingga mendapatkan kondisi fisiknya pada kategori sedang.

Atlet karate PPLP Dispora Riau atas nama Yohanes Imanuel memiliki kondisi fisik dengan kategori sedang dengan nilai total sebesar 90,63 hal tersebut nilai didapat dari hasil lima instrumen yang dengan perincian sebagai berikut: pada multifitness tes

memiliki daya tahan sebesar 44 konsumsi oksigen dengan kategori baik. Pada tes *two hand medicine ball putt* mendapat nilai sebesar 5,11 dengan kategori sedang. Pada tes lari 30 meter mendapat nilai sebesar 4,30/detik dengan kategori sedang, pada tes *sit and reach* mendapat angka sebesar 23,4 dengan kategori baik sekali, dan pada tes lari bolak-balik mendapat skor sebesar 13,82/detik dengan kategori sedang. Hasil dari pengamatan peneliti pada atlet tersebut memiliki motivasi semangat juara yang sangat tinggi, selain itu sering menambah latihan kondisi fisik sendiri diluar latihan yang telah dijadwalkan sama pelatih adapun hasil total yang didapat tidak memuaskan alasan yang mendasar yaitu kondisi fisik atlet menurun karena saat pengambilan data penelitian sedang keadaan kurang enak badan.

Atlet karate PPLP Dispora Riau atas nama Muhammad Rahman Fadillah memiliki kondisi fisik dengan kategori kurang dengan nilai total sebesar 92,56 hal tersebut nilai didapat dari hasil lima instrumen yang dengan perincian sebagai berikut: pada multifitness tes memiliki daya tahan sebesar 43 konsumsi oksigen dengan kategori baik. Pada tes *two hand medicine ball putt* mendapat nilai sebesar 5,04 dengan kategori sedang. Pada tes lari 30 meter mendapat nilai sebesar 4,59/detik dengan kategori sedang, pada tes *sit and reach* mendapat angka sebesar 19,5 dengan kategori baik sekali, dan pada tes lari bolak-balik mendapat skor sebesar 12,53/detik dengan kategori baik. Terdapat kecurigaan pada atlet tersebut sehingga peneliti mewawancarai langsung faktanya ternyata saat melakukan pengambilan nilai atlet tersebut keadaan dalam berpuasa, namun tidak membuat semangat atlet tersebut lemas ataupun bermalas-malasan. Sehingga nilai total yang dimiliki atlet tersebut bagi peneliti dapat dimaklumi.

Dan yang terakhir ada dua atlet putri yang sama-sama mendapat kategori kurang dengan nilai total tidak sampai di angka 87 (sedang) atas nama Amel dan Mira, meskipun dua atlet tersebut perempuan namun nilai total yang didapat tidak jauh dari atlet laki-laki.

Setelah dilakukan tes kondisi fisik dengan menggunakan 5 instrument yaitu tes multistage fitness test, Two hand medicine ball put, lari 30 meter, Sit and reach, Lari Bolak-Balik, yang dilakukan oleh 10 sampel ternyata hanya ada 1 orang yang mendapatkan kategori baik sekali, 1 orang mendapatkan kategori baik, 5 orang atlet mendapat kategori kondisi fisiknya sedang dan 3 orang atlet yang terdiri dari 1 atlet putra dan 2 atlet puri mendapat kategori kurang. hasil ini bisa didapatkan karena kurang kuatnya motivasi seorang atlet dalam proses latihan agar mendapatkan hasil yang maksimal saat proses latihan sehingga menyebabkan atlet mudah merasakan kelelahan, tidak adanya kelentukan pada otot punggung dan kurangnya power pada otot lengan bahu, kecepatan, kelincahan sehingga atlet tidak mendapatkan hasil yang maksimal. Jadi diharapkan untuk para atlet karate khususnya pada atlet PPLP DISPORA Riau dapat melakukan latihan dengan baik dan serius agar dapat memperoleh hasil yang maksimal pada event – event selanjutnya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tinjauan kondisi fisik Atlet Karate (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga

(DISPORA) Riau. Setelah dilakukan tes kondisi fisik dengan menggunakan 5 instrument yaitu tes *multistage fitness test*, *Two hand medicine ball put*, lari 30 meter, *Sit and reach*, Lari Bolak-Balik, yang dilakukan oleh 10 sampel disimpulkan -Terdapat 1 atlet putra memiliki kondisi fisik dengan kategori baik sekali. -Terdapat 1 atlet putra memiliki kondisi fisik dengan kategori baik. -Terdapat 5 atlet putra memiliki kondisi fisik dengan kategori sedang. -Terdapat 1 atlet putra memiliki kondisi fisik dengan kategori kurang. -Terdapat 2 atlet purti memiliki kondisi fisik dengan kategori kurang.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan rekomendasi yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian “Tinjauan Kondisi Fisik pada Atlet Karate (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Riau”, diantaranya sebagai berikut:

1. Diharapkan ada penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini dengan kondisi fisik dan instrument tes yang lebih tepat demi tercapainya hasil penelitian yang lebih valid.
2. Bagi pelatih, hendaknya menyusun program latihan guna peningkatan kondisi fisik pada atlet karate, serta dalam menyusun program latihan tersebut hendaknya benar-benar terstruktur dan terprogram agar mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Diharapkan kepada pelatih Atlet Karate (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Riau khususnya dan kepada pelatih atlet karate se Kota Pekanbaru pada umumnya, untuk menjadikan tes kondisi fisik sebagai acuan dalam melakukan seleksi untuk atlet karate dan persiapan untuk event yang diadakan setiap tahunan di Provinsi Riau maupun nasional.
4. Kepada seluruh Atlet Karate (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Riau diharapkan untuk melakukan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik, demi mendapatkan hasil yang maksimal serta meningkatkan prestasi dalam event Pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

Bermanhot Simbolon, (2014). *Latihan dan melatih karateka*. Medan: Griya Pustaka.

Faruq Muhammad Muhyi.(2014). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Ambon

Harsono (1998). *Latihan Kondisi Fisik* : Jakarta

Irawadi, Hendri.(2011).*Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang:UNP Press

Muchsin. Sabeth. (1980). *Karate Terbaik*. Jakarta: PT Indira.

Prihastono. Arief. (1994). *Pembinaan Kondisi Fisik Karate Optimalisasi Kondisi Fisik Atlet Menuju Pretasi Puncak*. Solo: Aneka. (2005). *Pedoman Karate*.

Simbolon. Bermanhot. (2014). *Latihan dan Melatih karate*. Yogyakarta: Griya Pustaka.

Suharsimi Arikunto(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet

Undang-undang republik indonesia No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan

Wahid. Abdul. (2007). *Shotokan Sebuah Tinjauan Terhadap Aliran Karate-Do Terbesar Di Dunia*. Jakarta: PT Graha Grafindo Persada.

Clarissa Anindya (2018). TINJAUAN KONDISI FISIK KARATE-KA PUTRA NOMOR KUMITE LEMKARI DOJO SMPN 1 BATANG ANAI KABUPATEN PADANG PARIAMAN. Vol. 3 No. 1. Pariaman

Gustia Lestari (2008). tinjauan tingkat kondisi fisik atlet karate SMA Negeri 1 kecamatan suliki Kabupaten 50 Kota. Vol. 5 No. 2