

ANALISIS KONDISI FISIK DOMINAN PADA ATLET KARATE PUTRA GOJU ASS LAMPUNG UTARA TAHUN 2024

¹Septriani, ²Yopi Hutomo Bhakti, ³Guntur Yuli Satria

¹septrianiseptriani63@gmail.com, ²yopihutomobhakti@gmail.com ³guntur@umko.ac.id

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Kotabumi

Abstract This study evaluated the physical condition of male karate athletes from GOJU ASS Lampung Utara through various physical tests. The tests included a 30-meter sprint, arm muscle strength (Push Up), abdominal muscle strength (Sit Up), arm muscle explosive power (Medicine Ball), agility (T-Test), flexibility (Sit and Reach), power endurance (Standing Triple Jump), and cardiovascular endurance (1600 Meter Run). The results showed that the male athletes had an average sprint speed of 4.02 seconds and arm muscle strength with 45 Push Up repetitions. The male athletes also achieved 45 Sit Up repetitions. The arm muscle explosive power still needs improvement, with an average distance of 6 meters. The male athletes demonstrated good flexibility and agility, with average scores of 16.97 cm for flexibility and 9.64 seconds for agility. The male athletes also showed good power endurance with the Standing Triple Jump, and excellent cardiovascular endurance with a time of 6:20 minutes. The study recommends a structured training program to enhance arm muscle explosive power and maintain the physical condition of male karate athletes.

Keywords: : Physical Condition, Karate Athletes, Physical Tests, Endurance, Speed, Muscle Strength, Explosive Power, Agility.

Abstrak: Penelitian ini mengevaluasi kondisi fisik atlet karate putra dari GOJU ASS Lampung Utara melalui berbagai tes fisik. Tes meliputi kecepatan lari 30 meter, kekuatan otot lengan (*Push Up*), kekuatan otot perut (*Sit Up*), daya ledak otot lengan (*Medicine Ball*), kelincahan (*T-Test*), kelentukan (*Sit and Reach*), *power endurance* (*Standing Triple Jump*), dan daya tahan jantung paru (Lari 1600 Meter). Hasil menunjukkan bahwa atlet putra memiliki kecepatan rata-rata 4,02 detik dan kekuatan otot lengan dengan 45 repetisi *Push Up*. Kemampuan *Sit Up* atlet putra mencapai 45 repetisi. Daya ledak otot lengan masih perlu ditingkatkan, dengan rata-rata 6 meter. Kelentukan dan kelincahan atlet putra menunjukkan hasil baik, dengan nilai rata-rata 16,97 cm untuk kelentukan dan 9,64 detik untuk kelincahan. *Power endurance* atlet putra juga menunjukkan hasil baik dengan *Standing Triple Jump*, dan daya tahan jantung paru sangat baik dengan catatan waktu 6:20 menit. Studi ini merekomendasikan program latihan terstruktur untuk meningkatkan daya ledak otot dan menjaga kondisi fisik atlet karate putra.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Atlet Karate, Tes Fisik, Daya Tahan, Kecepatan, Kekuatan Otot, Daya Ledak Otot, Kelincahan.

I. PENDAHULUAN

Olahraga kini telah menjadi kebutuhan dan gaya hidup masyarakat. Melalui olahraga, seseorang berusaha mencapai kebugaran fisik dan kesehatan yang optimal. Pada dasarnya, olahraga mencerminkan aspek-aspek kehidupan. Artinya, nilai-nilai fundamental kehidupan sehari-hari dapat ditemukan dalam olahraga.

Olahraga merupakan bagian dari kebanggaan nasional dan program utama di Indonesia. Saat ini, media massa secara intensif mempromosikan olahraga kepada masyarakat. Dengan dicanangkannya gerakan memasyarakatkan olahraga, aktivitas olahraga di tanah air mengalami peningkatan. Peraturan Presiden Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) mengatur Rencana Induk yang mencakup Arah Kebijakan Pembinaan dan Pengembangan Keolahragaan Nasional.

Salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia, khususnya di Daerah Lampung, adalah karate. Karate merupakan salah satu olahraga beladiri yang telah lama berkembang di Indonesia dan merupakan cabang olahraga prestasi yang sering dipertandingkan di tingkat nasional maupun internasional. Asal-usul karate adalah dari Jepang, dan olahraga ini telah berkembang pesat di seluruh wilayah Indonesia, termasuk Daerah Lampung, yang menunjukkan pertumbuhan signifikan dengan sering diadakannya kejuaraan-kejuaraan lokal maupun nasional.

Karate Goju Ass Lampung Utara ada sekitar pada tahun 2016 dan telah meraih banyak prestasi di berbagai kejuaraan tingkat daerah maupun nasional. Meski begitu belum ada informasi mengenai kondisi fisik para atlet Goju Ass Lampung

Utara dari awal berdiri sampai dengan sekarang.

Kondisi fisik perlu diperhatikan dalam mengikuti program latihan khususnya dalam cabang olahraga beladiri karate. Menurut (Kasih et al., 2020) Kondisi fisik berperan krusial dalam menunjukkan teknik dan menyesuaikan tempo dalam permainan. Atlet harus memiliki kondisi fisik yang prima untuk menghadapi persaingan agar prestasi dapat dioptimalkan.

Menurut (Harsono, 2015) Kebugaran fisik adalah “Kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh yang meningkatkan prestasi atlet”. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung pengembangan aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil hanya dapat dilakukan jika kemampuan fisik mencukupi.

Dalam konteks ini, untuk mencapai prestasi optimal, diperlukan empat jenis kelengkapan yaitu, pembangunan fisik (membangun kekuatan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas melalui latihan), kondisi fisik (pemeliharaan kebugaran dan kesehatan), kesiapan mental (kemampuan mengelola tekanan dan tetap fokus), serta keterampilan teknis (kemampuan menjalankan teknik yang relevan dengan olahraga).

Dalam jurnal internasional berjudul “*Motor and Cognitive Development: The Role of Karate*” oleh Alesi dkk, dinyatakan bahwa “komponen kebugaran fisik khusus untuk cabang olahraga karate mencakup kecepatan reaksi, kekuatan lengan, dan kekuatan otot perut”, kelincahan, daya ledak otot lengan, *Power Endurance (Standing Triple Jump)*, kelentukan, dan daya tahan jantung paru”. Proses latihan kebugaran fisik dapat memicu reaksi positif dalam tubuh, yaitu perkembangan neurofisiologis dan penyesuaian terhadap perubahan dalam jaringan tubuh, yang

kemudian menjadi dasar dari setiap program latihan. (Sajoto, 2019)

Menurut (Hutomo Bhakti 2022) Latihan aspek kondisi fisik merupakan faktor penting bagian dari proses pembinaan untuk mencapai tujuan latihan yang maksimal, tentunya melalui pengembangan yang sistematis dan berkelanjutan sehingga latihan latihan yang dilakukan pada atlet semakin meningkat dapat dicapai secara optimal.

Berdasarkan hasil observasi awal dan keterangan dari pelatih Goju Ass Lampung Utara mengenai informasi kondisi fisik para atlet bahwa banyak atlet karate putra Goju Ass Lampung Utara lebih fokus pada penguasaan jurus daripada memperhatikan kondisi fisik, padahal kondisi fisik yang prima merupakan aspek krusial dalam prestasi olahraga, peneliti merasa penting untuk mengangkat isu ini dalam bentuk penelitian.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kualitas kondisi fisik para atlet karate putra Goju Ass Lampung Utara yang telah meraih prestasi di tingkat kabupaten, provinsi, maupun nasional melalui serangkaian tes fisik. Oleh karena itu, penelitian ini akan dilakukan dengan judul "Analisis Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet karate putra Goju Ass Lampung Utara Tahun 2024."

II. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang salah satu cirinya adalah tidak ada hipotesis dan data yang terkumpul dipresentasikan. Menurut (Sugiyono, 2015), penelitian deskriptif kuantitatif melakukan analisis hanya sampai pada taraf deskripsi, yaitu menganalisis dan

menyajikan fakta secara sistematis sehingga dapat lebih mudah untuk dipahami dan disimpulkan.

Dalam konteks penelitian ini, populasi penelitian ini 50 atlet dan yang akan dijadikan sampel sebanyak 6 atlet putra dengan teknik sampling yaitu *purposive sampling*. Hal itu sepadan dengan (Arikunto, 2018) yang menyatakan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.

Teknik ini dipilih untuk memastikan bahwa sampel yang diambil benar-benar mewakili karakteristik yang diinginkan dan relevan dengan tujuan penelitian seperti atlet dengan tingkat kedisiplinan tinggi, partisipasi aktif, atau prestasi tertentu yang relevan dengan fokus penelitian anatara lain yaitu Atlet yang memiliki prestasi baik tingkat Daerah maupun Nasional, atlet platda binaan forki lampung utara dan forki lampung.

Instrumen Penelitian

Instrumen dan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan serangkaian tes fisik untuk mengukur berbagai aspek kebugaran dan kemampuan fisik peserta. Alat-alat yang digunakan termasuk *stopwatch*, meteran, *cone*, peluit, alat-alat test dan lembar penilaian. Setiap tes dirancang untuk mengevaluasi komponen spesifik seperti kecepatan, kekuatan otot, daya ledak, kelincahan, dan daya tahan. Misalnya, kecepatan reaksi diukur dengan lari 30 meter, kekuatan otot lengan diukur dengan *push-up*, kekuatan otot perut diukur dengan *sit-up*, daya ledak otot lengan diukur dengan *medicine ball throw*, kelincahan diukur dengan *T-Test*, kelentukan diukur dengan *sit and reach*, *power endurance* diukur dengan *standing triple jump*, dan daya tahan

kardiorespiratori diukur dengan lari sejauh 1600 meter.

Pengukuran dilakukan dengan menggunakan metode yang standar dan telah teruji, sehingga hasilnya dapat diandalkan untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran fisik atlet. Setiap tes memiliki norma atau standar yang dijadikan acuan untuk menilai performa peserta, seperti kecepatan reaksi, kekuatan otot lengan dan perut, serta kelincahan tubuh. Norma-norma ini mencerminkan tingkat kebugaran yang bervariasi, mulai dari sangat baik hingga kurang baik, sehingga memberikan gambaran menyeluruh tentang kondisi fisik peserta dalam berbagai kategori.

Secara keseluruhan, instrumen-instrumen ini dirancang untuk memberikan penilaian yang komprehensif terhadap berbagai aspek kebugaran fisik, yang sangat penting dalam mengevaluasi performa dan potensi atletik peserta. Hasil pengukuran ini kemudian dianalisis untuk mendapatkan data yang relevan dan akurat, yang akan mendukung tujuan utama penelitian dalam mengidentifikasi hubungan antara variabel yang diteliti.

Teknik Analisis Data

Setelah data lapangan berhasil dikumpulkan, data diolah berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan untuk memastikan kesesuaiannya dengan syarat analisis lebih lanjut. Teknik analisis yang digunakan adalah deskriptif, dengan bantuan program komputer seperti Excel untuk mempermudah tabulasi frekuensi dan perhitungan rata-rata.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran rinci tentang kondisi fisik dominan pada atlet karate putra Goju Ass Lampung Utara tahun 2024. Tabulasi frekuensi membantu mengidentifikasi distribusi nilai setiap komponen tes fisik,

sementara perhitungan rata-rata memberikan nilai tengah dari hasil pengukuran.

Kombinasi kedua metode ini memungkinkan peneliti untuk menyusun profil kondisi fisik atlet secara komprehensif, memberikan wawasan yang mendalam mengenai kemampuan fisik mereka.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data penelitian yang di peroleh dari hasil tes yang dilakukan pada atlet karate putra Goju Ass Lampung Utara Tahun 2024. Yaitu berupa deskriptif atau data bentuk angka, data ini diperoleh secara langsung dari tes kemampuan kondisi fisik dominan antara lain:

No	Kondisi Fisik Dominan	Jenis Tes
1	Kecepatan	Lari 30 Meter
2	Kekuatan Otot Lengan	Push Up
3	Kekuatan Otot Perut	Sit Up
4	Daya Ledak Otot Lengan	Medicine Ball
5	Kelincahan	T-Test
6	Kelentukan	Sit and Reach
7	Power Endurance	Standing Triple Jump
8	Daya Tahan Jantung Paru	Lari 1600 Meter

Lari 30 Meter

Untuk tes lari 30 meter, atlet putra menunjukkan rata-rata waktu 4,02 detik, yang tergolong baik. Dari total atlet putra, 50% berada dalam kategori sangat baik, 17% dalam kategori baik, dan 33% dalam kategori sedang. Tidak ada atlet yang

termasuk dalam kategori kurang atau kurang sekali, menunjukkan bahwa sebagian besar atlet putra memiliki performa yang sangat memuaskan dalam tes ini.

Push Up

Pada tes *push up*, atlet putra memiliki rata-rata repetisi sebanyak 45, yang tergolong cukup. Sebanyak 17% atlet berada dalam kategori baik, sementara 83% berada dalam kategori cukup. Tidak ada atlet dalam kategori kurang atau kurang sekali, menunjukkan bahwa mayoritas atlet putra memenuhi standar minimal yang diharapkan.

Sit Up

Untuk tes *sit up*, atlet putra menunjukkan rata-rata repetisi sebanyak 45, tergolong baik. Sebanyak 33% atlet berada dalam kategori sangat baik, sementara 67% dalam kategori baik. Tidak ada atlet di kategori cukup, kurang, atau kurang sekali, menunjukkan bahwa sebagian besar atlet putra memiliki kemampuan sit up yang sangat baik.

Medicine Ball

Tes *medicine ball* menunjukkan bahwa atlet putra memiliki rata-rata jarak 6 meter, tergolong kurang sekali. Semua atlet putra (100%) berada dalam kategori kurang sekali, tanpa ada yang tergolong baik, cukup, atau baik sekali. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan atlet putra dalam tes ini sangat perlu diperbaiki.

T-Test

Pada tes *T-test*, atlet putra menunjukkan rata-rata waktu 9,64 detik, tergolong baik. Sebanyak 33% atlet berada dalam kategori sangat baik, sementara 67% berada dalam kategori baik. Tidak ada atlet dalam kategori cukup, kurang, atau kurang

sekali, menunjukkan bahwa performa atlet putra dalam tes ini umumnya sangat baik.

Sit and Reach

Untuk tes *sit and reach*, atlet putra memiliki rata-rata jarak 16,97 cm, tergolong baik. Sebanyak 83% atlet berada dalam kategori baik, dan 17% berada dalam kategori cukup. Tidak ada atlet dalam kategori kurang atau kurang sekali, menunjukkan bahwa mayoritas atlet putra memiliki fleksibilitas yang baik.

Standing Triple Jump

Untuk tes *Standing Triple Jump*, atlet putra Goju Ass Lampung Utara menunjukkan rata-rata jarak 8,50 meter pada kaki kanan, yang tergolong Baik Sekali. Dalam hasil distribusi, 17% atlet berada dalam kategori Sangat Baik, 50% dalam kategori Baik, dan 33% dalam kategori Cukup, tanpa ada atlet dalam kategori Kurang atau Kurang Sekali. Pada kaki kiri, rata-rata jarak adalah 8,53 meter, juga tergolong Baik Sekali, dengan 17% atlet dalam kategori Sangat Baik, 50% dalam kategori Baik, dan 33% dalam kategori Cukup. Performa yang konsisten dalam kategori Baik untuk kedua kaki.

Test Lari 1600 Meter

Pada tes lari 1600 meter, atlet putra Goju Ass Lampung Utara memiliki rata-rata waktu 6 menit 20 detik, tergolong Baik Sekali. Sebanyak 67% atlet berada dalam kategori Sangat Baik, 16% dalam kategori Baik, dan 17% dalam kategori Cukup, tanpa atlet dalam kategori Kurang atau Kurang Sekali. Data menunjukkan mayoritas atlet putra memiliki daya tahan jantung paru yang sangat baik.

Pembahasan

Hasil analisis kondisi fisik dominan atlet karate putra GOJU ASS Lampung Utara menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan lari 30 meter berada dalam kategori Baik Sekali, dengan 50% atlet tergolong sangat baik. Hal ini menandakan kecepatan reaksi dan sprint yang optimal di antara para atlet. Namun, pada tes Push Up, hasilnya menunjukkan kategori Cukup untuk 83% atlet, yang mengindikasikan bahwa kekuatan otot pektoral dan trisep perlu ditingkatkan lebih lanjut. Sebaliknya, kemampuan Sit Up menunjukkan hasil Baik, dengan 33% atlet dalam kategori Baik Sekali, menunjukkan kekuatan otot perut yang memadai.

Sementara itu, hasil tes Medicine Ball menunjukkan bahwa semua atlet berada dalam kategori Kurang Sekali, menandakan bahwa kekuatan dorong dan eksplosivitas tungkai sangat membutuhkan perbaikan. Dalam tes T-Test, kelincahan atlet dikategorikan Baik, dengan 33% atlet dalam kategori Baik Sekali, menunjukkan mobilitas dan perubahan arah yang efektif. Terakhir, tes Standing Triple Jump menunjukkan bahwa 50% atlet berada dalam kategori Baik untuk kedua kaki, menunjukkan kekuatan eksplosif tungkai yang baik, dan lari 1600 meter menunjukkan kategori Sangat Baik dengan 67% atlet dalam kategori tersebut, menandakan daya tahan jantung paru yang optimal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet karate putra Goju Ass Lampung Utara memiliki kekuatan dan daya tahan yang beragam. Atlet putra menunjukkan performa yang lebih baik pada tes lari 1600 meter dan Standing Triple

Jump, menandakan daya tahan dan kekuatan eksplosif yang baik. Namun, tes Push Up dan Medicine Ball menunjukkan area yang perlu ditingkatkan, baik dalam kekuatan otot bagian atas tubuh maupun kekuatan dorong eksplosif.

Dengan memperhatikan hasil-hasil ini, pelatihan yang terfokus pada kekuatan otot dan daya tahan akan bermanfaat untuk meningkatkan performa keseluruhan atlet.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, atlet karate putra Goju Ass Lampung Utara menunjukkan performa yang baik dalam beberapa aspek fisik, dengan nilai rata-rata 4,02 detik pada tes kecepatan lari 30 meter dan 45 repetisi pada tes kekuatan otot perut (Sit Up) dalam 1 menit. Daya ledak otot lengan atlet putra berada dalam kategori Kurang Sekali, dengan nilai rata-rata 6 meter pada tes Medicine Ball. Kelincahan dan kelentukan atlet putra juga tergolong baik, sementara daya tahan jantung paru sangat baik dengan waktu 6:20 menit pada lari 1600 meter.

Penelitian ini menunjukkan bahwa atlet putra memiliki kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan yang baik, namun daya ledak otot lengan masih memerlukan perhatian khusus. Program latihan yang fokus pada peningkatan daya ledak otot lengan dan daya tahan jantung paru akan bermanfaat untuk mengoptimalkan performa atlet secara keseluruhan.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. (2015). *Latihan Fisik yang Tepat untuk Atlet Muda*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Hutomo Bhakti, Y., Studi Pendidikan Jasmani, P., dan Rekreasi, K., & Muhammadiyah Kotabumi, U. (n.d.). *KONDISI FISIK ATLET BOLATANGAN PADA MASA "LOCKDOWN."* doi: 10.5281/zenodo.6465386
- Kasih, A., A Nugroho, K. P., & Pamungkas, R. (2020). *Survey of Physical Fitness Level of the Men's Basketball Team Pre National Sport Bangka Belitung 2020*.
- Sajoto, M. (2019). *Pengertian kondisi fisik*. Dalam Mochamad Sajoto, *Pengembangan Kondisi Fisik Olahragawan*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Negeri Yogyakarta., 11–12.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. . Penerbit CV. Alfabeta: Bandung.