

Survey Kondisi Fisik Karateka Putra Inkado Kota Padang

Rifal Kurniawan¹, Darni²

Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Padang

rifalkurniawan@gmail.com, darni@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kondisi Fisik

Abstrak: Penelitian untuk mengetahui kondisi fisik Karateka Putra Inkado Kota Padang. Adapun jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi penelitian adalah Karateka Putra Inkado Kota Padang berjumlah sebanyak 15 orang, penarikan sampel dengan teknik *Total sampling* berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan data dengan kondisi fisik daya tahan umum menggunakan tes VO2 Max, daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*, kelincihan menggunakan tes *Illiois Agility Run*, kecepatan menggunakan tes kecepatan tendangan, kelentukan menggunakan tes *Sit and Reach Test* dan keseimbangan menggunakan tes *Stork Stand Test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik yaitu, 1) Indikator Daya Tahan pada klasifikasi "cukup". 2) Indikator Daya Ledak Otot Tungkai pada klasifikasi "cukup". 3) Indikator Kelincihan pada klasifikasi "kurang". 4) Indikator Kecepatan Tendangan berada pada klasifikasi "baik". 5) Indikator Keseimbangan pada klasifikasi "cukup". 6) Indikator Kelentukan pada klasifikasi "baik".

Keyword: *physical condition*

Abstract: *The study was to determine the physical condition of Karateka Putra Inkado, Padang City. The type of research is descriptive. The research population is Karateka Putra Inkado Padang City totaling 15 people, sampling with total sampling technique amounted to 15 people. Data collection techniques using general endurance physical conditions using the VO2 Max test, leg muscle explosive power using the vertical jump test, agility using the Illiois Agility Run test, speed using the kick speed test, flexibility using the Sit and Reach Test and balance using the Stork Stand Test. . Analysis of research data using a frequency distribution technique with the calculation of the percentage of $P = F/N \times 100\%$. The results of the research from the analysis of physical conditions are, 1) Endurance indicators in the "adequate" classification. 2) The Limb Muscle Explosive Power Indicator is classified as "adequate". 3) Agility indicators in the "less" classification. 4) The Kick Speed Indicator is in the "good" classification. 5) Balance Indicator on "enough" classification. 6) Flexibility indicator in the "good" classification.*

PENDAHULUAN

Beladiri karate merupakan keturunan dari ajaran yang bersumber dari agama Budha yang luhur. Karate atau karate-do

adalah salah satu seni beladiri dari Jepang atau salah satu cabang olahraga beladiri dengan menggunakan tangan kosong dan kaki untuk melumpuhkan lawan. Dalam aktifitasnya olahraga karate tidak

memerlukan senjata atau hanya menggunakan anggota badan seperti tangan dan kaki sebagai pengganti senjata. Pada umumnya karate lebih digambarkan dengan gerakan serangan dan tangkisan tangan dan kaki secara menyeluruh.

Secara harfiah Karate-do dapat diartikan sebagai berikut :*Kara* = kosong, cakrawala, *Te* = tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan, *Do* = jalan. Dengan demikian karate dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Olahraga karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri tanpa menggunakan senjata namun bila dilatih secara maksimal bisa menjadi senjata yang berbahaya, dengan berpedoman pada 5 (lima) sumpah pada olahraga karate para karateka dituntut agar tidak menyalahgunakan kemampuan yang mereka miliki. Sumpah karate itu dapat menuntut sikap para karateka yaitu: (a) Sanggup memelihara kepribadian (b) Sanggup patuh pada kejujuran (c) Sanggup mempertinggi prestasi (d) Sanggup menjaga sopan santun (e) Sanggup menguasai diri.

Pembangunan dibidang olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat saat ini. Hal ini disadari sepenuhnya bahwa melalui olahraga akan dapat meningkatkan prestasi, kesegaran jasmani, rohani serta pembentukan sikap yang sesuai dengan hakekat pembangunan manusia seutuhnya. Hal itu termuat di dalam UU RI No. 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 tahun 2005 yang menyatakan bahwa:

"Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia,

sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa"

Berdasarkan kutipan diatas, maka dapat diungkapkan bahwa untuk meningkatkan manusia yang berkualitas, sadar akan pentingnya kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan melakukan aktifitas olahraga. Kota padang adalah salah satu daerah yang memiliki banyak perguruan beladiri karate ada sekitar 15 perguruan karate salah satunya adalah Inkado kota padang memiliki 10 *ranting* hal ini di perjelas oleh sekretaris inkado padang senpai Yan Setevencen yang menjelaskan bahwa perguruan karate di kota Padang merupakan perguruan yang sudah lama berdiri dan juga tempat melahirkan banyak atlet-atlet yang berprestasi mulai dari regional, nasional dan juga internasional.

Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi Inkado Kota Padang, di antaranya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi Inkado Kota Padang adalah pelatih, program latihan, motivasi, sarana prasaran, kondisi fisik, teknik, taknik, stategi, dan mental.

Berdasarkan gejala permasalahan yang ditelah diuraikan sampai saat ini masih kurang baik tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh Inkado Kota Padang. maka diduga penyebab yang mempengaruhi kondisi fisik karateka tersebut seperti daya tahan, kekuatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot tangan, koordinasi, kelentukan, keseimbangan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif dapat

diartikan memaparkan atau menggambarkan sesuatu hal, misalnya keadaan, kondisi, situasi, peristiwa dan kegiatan lainnya. Menurut Sugiyono (2011:207) mengemukakan bahwa penelitian deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Tempat penelitian ini dilaksanakan di G-Sport Center. Waktu penelitian diperkirakan pada bulan februari 2019 setelah melakukan seminar proposal dengan sampel sebanyak 15 orang karateka putra. Teknik analisis data statistik deskriptif yang menggunakan persentase yaitu dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Jumlah Persentase Jawaban

F = Frekuensi

N = Jumlah

HASIL

1. Daya tahan umum (VO2 MAX)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Daya Tahan Umum

Umur	SK	K	C	B	SB
12-19	< 35	35-37	38-44	45-50	> 51
20-29	< 33	33-35	36-41	42-45	> 46
30-39	< 31	31-34	35-40	41-44	> 45
40-49	< 30	30-32	33-38	39-42	> 43
50-59	< 26	26-30	31-35	36-40	> 41
60+	< 20	20-25	26-31	32-35	> 36

Berdasarkan pada Tabel 1 maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 15 orang Karateka Putra Inkado Kota Padang, atlet yang memiliki daya tahan umum (VO2 Max) pada kategori tinggi dan kategori bagus

yaitu sebanyak 2 orang (13,33%). Untuk kategori cukup yaitu ada 11 orang (73.33%), kategorisedang yaitu sebanyak 2 orang (13.33%) dan untuk kategori rendah tidak ada satu orang pun yang memilikinya

2. Vertical Jump

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai

Kategori	Norma	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif(%)
Sangat Baik	>92	1	6.66(%)
Baik	78-91	4	26.66(%)
cukup	65-77	8	53.33(%)
Kurang	52-64	2	13,33(%)
Sangat Kurang	<51	0	0(%)
Jumlah		15	100(%)

Ket : Fa = Frekuensi Absolut, Fr = Frekuensi Relataif (%)

Berdasarkan pada Tabel 2 di atas, maka jelaslah bahwa Karateka Putra Inkado Kota Padang, yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori baik sekali berjumlah 1 orang (6.66 %), kategori baik berjumlah 4 orang yaitu (26.66%), kategori cukup berjumlah 8 orang (53.33%). Selanjutnya untuk kategori kurang yakni 2 orang (13,33%).

3. Kelincahan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan

Kategori	Norma	Fa	Fr
Sangat Kurang	19,03-20,01	4	26,66
Kurang	18.2-19.3	6	40.00
cukup	16.2-18.81	3	20,00
Baik	15.2-16.1	1	6,60
Baik Sekali	<15.2	1	6.60
Σ		15	100,00

Ket : Fa = Frekuensi Absolut, Fr = Frekuensi Relataif (%)

Berdasarkan tabel 3 di atas terlihat kelincahan dari 15 orang sampel pada Karateka Putra Inkado Kota Padang yang berada dalam kelas interval 19,01-20,01 berjumlah 4 orang responden pada kategori sangat kurang yang berada dalam interval 18.2-19.3 sebanyak 6 orang responden pada kategori kurang, yang berada pada interval 16.2-18.81 responden pada kategori cukup sebanyak 3 orang, 1 orang responden berada dalam interval 15.2-16.1 pada kategori baik, dan <15.2 responden pada kategori baik sekali sebanyak 1 orang.

4. Kecepatan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tendangan

Skor	Frekuensi (f)	Persente (%)
17	2	13.33
18	2	13.33
19	4	26.66
20	4	26.66
21	3	20.00
Jumlah	15	100

Ket : F_a = Frekuensi Absolut, F_r = Frekuensi Relataif (%)

Tabel 4 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dari 15 orang sampel, sebanyak 2 orang (13.33%) memiliki skor 17, sebanyak 2 orang (13.33%) memiliki skor 18, sebanyak 4 orang (26.66%) memiliki skor 19, sebanyak 4 orang (26.66%) memiliki skor 20, sebanyak 3 orang (20.0%) memiliki skor 21 .

5. Keseimbangan

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Keseimbangan

Kategori	Norma	Fa	Fr (%)
>51	Baik sekali	0	0(%)
37 – 50	Baik	1	6.66(%)
15 – 36	Cukup	13	86.66(%)
5 – 14	Kurang	1	6.66(%)
0 – 4	Kurang sekali	0	0(%)
Jumlah		15	100(%)

Ket : F_a = Frekuensi Absolut, F_r = Frekuensi Relataif (%)

Berdasarkan pada Tabel 5, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 15 orang Karateka Putra Inkado Kota Padang, atlet yang memiliki Keseimbangan Dengan Menggunakan *Stork Stand Test* pada kategori Baik sekali tidak ada satu pun dan kategori baik yaitu sebanyak 1 orang (6.66%). Untuk kategori cukup yaitu ada 13 orang (86.66%), kategorikurang sekali yaitu sebanyak 1 orang (6.66%) dan untuk kategori kurang sekali tidak ada satu orang pun yang memilikinya.

6. Kelentukan (Flexibility).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Kelentukan

Jauhnya Raihan(cm)	Norma	Fa	Fr (%)
>19	Sangat Baik	5	33.3(%)
11.5 - 19	Baik	10	66.66(%)
(-1.5)- 11.4	Sedang	0	0(%)
(-1.5)- (1.4)	Kurang	0	0(%)
< (-6.5)	Kurang sekali	0	0(%)
Jumlah		15	100(%)

Ket : F_a = Frekuensi Absolut, F_r = Frekuensi Relataif (%)

Berdasarkan pada Tabel 6, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 15 orang Karateka Putra Inkado Kota Padang, atlet yang memiliki kelentukan Dengan Menggunakan *Sit and Reach Test* pada kategori Baik sekali tidak ada satu pun dan kategori baik yaitu sebanyak 10 orang (66.66%). Untuk kategori sedang, kurang dan kurang sekalitidak ada satu orang pun yang memilikinya.

PEMBAHASAN

Menurut Elkadiowanda (2019) kondisi fisik adalah keadaan atau kemampuan fisik (jasmani) yang dibutuhkan untuk melakukan

aktivitas fisik pada cabang olahraga tertentu, baik sebagai kemampuan awal, pada saat, dan setelah mengalami proses latihan. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikatakan bahwa kondisi fisik karateka Putra Inkado Kota Padang berada pada klasifikasi cukup. Kondisi fisik tentunya sangat berpengaruh terhadap raihan prestasi para karateka. Jika kondisi fisik para karateka baik maka prestasi maksimal juga akan mudah untuk diraih, sebaliknya jika kondisi fisik para karateka rendah, maka akan berpengaruh terhadap faktor lain seperti, teknik, mental dan taktik, sehingga prestasi maksimal akan sulit untuk dicapai.

SIMPULAN

1. Untuk Daya tahan Umum (VO₂ Max), dari sample yang di teliti diperoleh kesimpulan variabel daya tahan umum dengan kategori **cukup**.
2. Untuk Daya ledak otot tungkai, dari sample yang di teliti diperoleh kesimpulan variabel daya ledak otot tungkai dengan kategori **cukup**.
3. Untuk Kelincahan, dari sample yang di teliti diperoleh kesimpulan variabel kelincahan dengan kategori **kurang**.
4. Untuk Kecepatan, dari sample yang di teliti diperoleh kesimpulan variabel kecepatan dengan kategori **baik**.
5. Untuk Keseimbangan, dari sample yang di teliti diperoleh kesimpulan variabel keseimbangan dengan kategori **cukup**.
6. Untuk Kelentukan, dari sample yang di teliti diperoleh kesimpulan variabel kelentukan dengan kategori **baik**.

DAFTAR PUSTAKA

Arsil.1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP

Arsil dan Aryadie.2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.

Bafirman.1999. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK – UNP

Elkadiowanda, I., Yulifri, Y., Darni, D., & Zarwan, Z. (2019). Tinjauan Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 2(6), 6-10.

Muchsin,Sabeth. 1980. *Karate Terbaik*. Jakarta: Gramedia

Sajoto, Moh. 1989. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Pendidikan Tinggi ; P2LPTK

Sugiyono.2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung:Alfabeta

Suharsimi.2002. *Metodologi Penelitian*.Jakarta: PT. Rineka Cipta

Syafruddin.1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP

Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*.Jakarata: PT. Raja Grafindo Persada.

UU No.03. Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Yogyakarta: Pustaka Yudisti.

Universitas Negeri Padang. 2014. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*.UNP.