



---

---

## **EVALUASI KONDISI FISIK DOMINAN PADA ATLET KARATE-DO DOJO LANAL INKAI KOTA SABANG TAHUN 2015**

**Friyo Wibisana, Alfian Rinaldy, Maimun Nusufi**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh 23111

\*Corresponding Email: friyowibisana@gmail.com

### **ABSTRAK**

Evaluasi merupakan kegiatan mengumpulkan informasi tentang sesuatu yang selanjutnya informasi tersebut digunakan untuk mengambil keputusan. Kondisi fisik bagi atlet merupakan hal yang mutlak dan wajib dimiliki oleh seorang atlet dalam cabang olahraga apapun, kondisi fisik merupakan elemen dasar untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal sehingga setiap olahragawan sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Atlet karate-do dojo lanal inkai kota Sabang mengikuti kejuaraan sampai ketingkat nasional, namun hanya sebagian kecil yang berhasil membawa pulang medali. Dilihat dari segi sarana latihan yang ada di dojo tersebut sudah cukup memadai. Penelitian ini mengangkat masalah tentang tingkat kondisi fisik dominan atlet karate-do dojo lanal inkai kota Sabang. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dalam bentuk penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 atlet aktif yang bersumber dari pelatih dan pengurus dojo lanal inkai kota Sabang. Data penelitian ini dikumpulkan dengan melakukan tes kondisi fisik untuk atlet karate. Setelah mendapatkan data maka menganalisis data dengan menggunakan rumus perhitungan rata-rata dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kondisi fisik dominan atlet karate-do dojo lanal inkai kota Sabang 17.73. Simpulan yang didapat dari penelitian yang dilakukan pada 15 atlet 40% diantaranya memiliki tingkat kondisi fisik yang baik, hal ini berarti bahwa sebagian besar atlet dojo lanal inkai kota Sabang masih memiliki tingkat kondisi fisik yang kurang baik.

Kata Kunci: Evaluasi, Kondisi Fisik dan Atlet

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu elemen dasar pendidikan seumur hidup dalam sistem pendidikan secara keseluruhan serta merupakan hak dan kewajiban setiap warga negara Indonesia dalam rangka meningkatkan dan memelihara pertumbuhan dan perkembangan jiwa dan raga yang seimbang. Pendidikan jasmani dan olahraga terkandung pula unsur rekreasi (hiburan), karena dengan



berolahraga dapat melakukan komunikasi diluar pendidikan formal. Peminat olahraga khususnya di Indonesia sudah sangat meluas dan populer. Olahraga yang dilakukan berdasarkan yang diinginkan. Setiap individu melakukan olahraga yang berbeda-beda. Ada yang melakukan olahraga pendidikan, ini berkaitan dengan pendidikan jasmani disekolah. Olahraga untuk rekreasi tujuannya untuk kesenangan dengan tubuh tetap bugar. Olahraga prestasi, khusus untuk kalangan atlet yang ingin melakukan olahraga untuk kemajuan prestasi yang semakin meningkat sehingga olahraga menjadikan manusia yang berkualitas. Lanjut berdasarkan undang-undang No 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional yang menjelaskan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional”.

Berdasarkan kutipan diatas, pembinaan dan perkembangan olahraga akan menjadikan masyarakat bugar dan berprestasi. Olahraga tersebut menjadikan manusia yang berkualitas. Prestasi yang di dapat bisa berupa dalam bidang yang di tekuni, terutama di bidang olahraga. Prestasi yang diraih sangat membangkitkan Indonesia dalam kemajuan. Kemajuan olahraga memiliki karakteristik sendiri bagi masyarakat, masyarakat bebas melakukan olahraga dimana pun ia berada. Baik di sekolah, kantor maupun tempat khusus yang telah tersedia sehingga menjadikan manusia yang berkualitas. Pencapaian prestasi dapat diperoleh dari pembinaan cabang-cabang olahraga yang diminati oleh setiap individu. Salah satu cabang olahraga yang diminati dan berkembang di Indonesia yaitu cabang olahraga karate. Karate merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dalam masyarakat. Dalam pertandingan beladiri ini sudah dimainkan 2 kelas yaitu kelas Kata dan kelas Kumite. Dalam kelas Kumite ini dimainkan dengan dua sudut yang berbeda yaitu sudut Aka dan Ao, masing-masing sudut berupaya untuk mendapatkan poin terbanyak agar dapat memenangkan suatu pertandingan. Sedangkan pertandingan Kata diperlombakan dengan seni beladiri karate dan siapa yang paling bagus melakukan gerakan seni beladiri karate maka ia akan memenangkan pertandingan tersebut. Baik dalam pertandingan maupun dalam latihan karate diperlukan kondisi fisik yang baik, antara lain kekuatan, daya ledak (*power*) dan daya tahan.

Kebutuhan kondisi fisik tersebut tidak dapat disamakan untuk masing-masing cabang olahraga, karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik gerak tersendiri. Hal ini akan berkaitan dengan metode dan bentuk-bentuk latihan yang akan dilaksanakan sehingga bentuk latihan yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang bersangkutan. Pentingnya kondisi fisik bagi karateka saat betanding baik secara teoritis maupun secara empiris tidak dapat disangkal lagi. Kondisi fisik dipandang sebagai hal yang fundamental bagi atlet, karena tanpa dukungan kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi maksimal akan sulit terwujud. Untuk itu berdasarkan gambaran di atas, penulis berkeinginan untuk mengkaji lebih luas bagaimana tingkat kondisi fisik dominan atlet karate-do dojo lantal inkai kota Sabang, dan mengangkat



sebuah judul yaitu “**Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Karate-Do Dojo Lanal Inkai Kota Sabang Tahun 2015**”.

## **KERANGKA PEMIKIRAN**

### **Pengertian Kondisi Fisik**

Kondisi fisik terdiri dari dua kata yaitu “kondisi” dan “fisik” kondisi dapat diartikan “keadaan” sedangkan fisik dapat diartikan “tubuh”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat diartikan “keadaan fisik” atau “keadaan tubuh”. Kondisi fisik seseorang dikatakan baik apabila ia mempunyai kesanggupan melakukan aktifitas baik dalam menjalani kehidupan sehari-hari maupun dalam menjalani latihan-latihan olahraga tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Dengan demikian kondisi fisik memegang peranan penting bagi manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari, apalagi bagi para atlet. Adapun pengertian kondisi fisik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi fisik yang diperuntukkan bagi atlet. Kondisi fisik bagi atlet merupakan hal yang mutlak dan wajib dimiliki oleh seorang atlet dalam cabang olahraga apapun. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Adapun kebugaran fisik dapat diartikan sebagai kemampuan untuk berfungsi secara efektif sepanjang hari pada saat melakukan aktifitas, biasanya pada saat kita melakukan kegiatan lain, masih memiliki sisa energi yang cukup untuk menangani tekanan tambahan atau keadaan darurat yang mungkin timbul. Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari beberapa macam komponen ialah : kekuatan atau strength, daya tahan atau endurance, kecepatan atau speed, kelincahan atau agility, kelentukan atau flexibility, stamina, daya ledak atau muscular power, koordinasi, ketepatan atau accuracy dan keseimbangan atau balance.

### **Hakikat Karate-do**

Masyarakat mengenal beladiri sebagai suatu *strategi* yang digunakan untuk merespon serangan fisik. Pengetahuan tentang beladiri penting untuk menghindari atau mencegah terjadinya serangan fisik kapanpun itu terjadi. Seni beladiri karate merupakan seni beladiri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri tanpa senjata. Memang demikian adanya, bahwa karate tidak menggunakan senjata lain, selain senjata alam yang sudah ada pada tubuh kita seperti, tangan, lutut, kaki dan lain sebagainya. Lahirnya karate sebagai seni beladiri diketahui pada abad ke 19, adalah Matsumura Shukon (1797-1896) seorang prajurit samurai dan pelindung *rajasokookinawa*. Dia



menciptakan karate dengan menggabungkan unsur seni militer Jepang (*bushido*) yang berakar pada semangat Jepang (*nippon seishin*).

Salah satu seni beladiri Jepang yang memiliki keunikan dan tetap dipertahankan adalah karate. Karate terbagi dari 2 kata yaitu *Kara* : kosong/hampa/tidak berisi, *Te* : tangan (secara utuh/keseluruhan), *Do* : jalan/jalur yang menuju suatu tujuan/pedoman. Oleh sebab itu, olahraga karate digunakan untuk menandakan suatu seni beladiri tangan kosong. Maka dalam karate-do setiap anggota tubuh dilatih secara sistematis sehingga pada gilirannya menjelma menjadi senjata yang ampuh dan sanggup menaklukan lawan dengan satu gerakan yang menentukan.

### **Atlet Karate-do Dojo Lanal Inkai Kota Sabang**

Atlet adalah orang yang sungguh-sungguh gemar olahraga terutama mengenai kekuatan badan, ketangkasan dan kecepatan seperti pelari, perenang dan sebagainya. Sumarno (1986:64). Atlet merupakan individu yang memiliki kemahiran dalam suatu keterampilan yang baik pada suatu cabang olahraga tertentu (cabang olahraga karate). Sedangkan karate adalah sebuah seni beladiri yang aslinya berasal dari daerah *Okinawa* (Jepang), kemudian dimodifikasi dan diubah menjadi suatu jalan kehidupan (*way of life*) oleh Gichin Funakoshi. Karate juga salah satu cabang olahraga prestasi yang dijadikan sebagai wadah untuk menyalurkan prestasi serta usaha dalam meningkatkan prestasi atlet. Dojo lanal inkai Kota Sabang merupakan satu-satunya dojo (tempat latihan) perguruan inkai yang berada di kota Sabang, yang juga melahirkan beberapa atlet yang pernah mengharumkan nama kota Sabang di ajang kejuaraan karate tingkat nasional.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam suatu penelitian perlu menetapkan suatu metode yang sesuai dan dapat membantu mengungkap suatu permasalahan. Masalah yang akan diteliti serta tujuan yang ingin dicapai dalam suatu penelitian akan menentukan penggunaan metode penelitian.

### **Jenis Penelitian**

Mengingat bahwa masalah yang akan diteliti ini terjadi pada masa sekarang, maka penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian *deskriptif*. Penelitian deskriptif merupakan penelitian terhadap fakta-fakta yang ada saat sekarang dan melaporkannya seperti apa yang akan terjadi. Penelitian ini termasuk kedalam penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu suatu penelitian yang menggambarkan dan menjelaskan dengan bentuk bilangan atau angka yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dominan atlet karate dojo lanal inkai kota sabang tahun 2015.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini merupakan kelompok yang menjadi sasaran penelitian. Sebagai suatu populasi, kelompok subjek ini harus memiliki ciri-ciri atau



karakteristik yang dapat membedakannya dengan kelompok subjek yang lain. Adapun yang menjadi populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate dojo lanal inkai kota Sabang tahun 2015 yang berjumlah 15 orang.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan november 2015 di Dojo Lanal Inkai Kota Sabang, dengan melakukan tes kondisi fisik dominan untuk atlet karate.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Hasil Perhitungan Rata-rata**

Rata-rata yang diperoleh dari tes kondisi fisik dominan pada atlet karate-do dojo lanal INKAI kota Sabang tahun 2015 adalah 17.73.

$$X = \frac{\sum x}{n} \\ = \frac{266}{15} \\ = 17.73$$

Keterangan,

X : Rata-rata  
 $\sum x$  : Jumlah Nilai  
n : Sampel

Tabel 1. Hasil data mentah penelitian tes kondisi fisik dominan pada atlet karate-do dojo lanal INKAI akota Sabang tahun 2015

No	Nama	Jenis Kelamin	Jumlah Nilai	Skor Total	Kategori
1	Cut Aulia	(P)	12	1.5	Kurang
2	Cut Mutia	(P)	17	2.125	Sedang
3	Egga risky	(L)	17	2.125	Sedang
4	Fadhlul Reza	(L)	26	3.25	Baik
5	Fadhlul Rezi	(L)	23	2.875	Baik
6	Firman	(L)	14	1.75	Kurang
7	Gebrina Riska	(P)	13	1.625	Kurang
8	Iqbal Dias F	(L)	23	2.875	Baik
9	Kania Nurul	(P)	20	2.5	Sedang
10	M. Ihsan	(L)	18	2.25	Sedang
11	Meyeka	(P)	22	2.75	Sedang
12	Nadyra adinda	(P)	7	0.875	Kurang Sekali
13	Rangga Fathir	(L)	16	2	Sedang
14	Rian	(L)	7	0.875	Kurang Sekali
15	Yudi Ilham	(L)	31	3.875	Baik Sekali
<b>Jumlah</b>			<b>266</b>		



## Hasil Persentase

Tabel Tabulasi Persentase Data Penelitian

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Baik Sekali	1	10 %
Baik	3	20 %
Sedang	6	40 %
Kurang	3	20 %
Kurang Sekali	2	10 %
<b>Jumlah</b>	15	100 %

Perhitungan persentase dari keseluruhan tes kondisi fisik dominan pada atlet karate-do dojo lanal INKAI kota Sabang dapat dikategorikan 1 atlet berada pada kategori Baik Sekali (10%), 3 atlet berada pada kategori Baik (20%), 6 atlet berada pada kategori Sedang (40%), 3 atlet berada pada kategori Kurang (20%) dan 2 atlet berada pada kategori Kurang Sekali (10%).

## PEMBAHASAN PENELITIAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan analisis data tes kondisi fisik dominan pada atlet karate-do dojo lanal INKAI kota Sabang tahun 2015, yang terdiri dari beberapa item tes untuk atlet putra dan putri masing-masing 7 item tes yaitu 6 item tes keduanya sama hanya 1 item tes diantara keduanya yang berbeda dimana untuk atlet putra menggunakan tes gantung angkat tubuh sedangkan untuk putri menggunakan tes bergantung siku tekuk (BST). Berdasarkan hasil tes tersebut dapat di kategorikan 1 atlet berada pada kategori Baik Sekali (10%), 3 atlet berada pada kategori Baik (20%), 6 atlet berada pada kategori Sedang (40%), 3 atlet berada pada kategori Kurang (20%) dan 2 atlet berada pada kategori Kurang Sekali (10%).

Keberhasilan dalam prestasi olahraga cabang karate serta kematangan atlet sangat dipengaruhi oleh komponen kondisi fisik dominan yang baik serta didampingi dengan intensitas latihan yang cukup sehingga dapat menunjang serta meningkatkan hasil yang optimal dalam cabang/bidang olahraga yang ditekuni. Selain itu keberhasilan dalam prestasi olahraga cabang karate juga dipengaruhi dengan penguasaan teknik yang baik secara keseluruhan dalam cabang olahraga tersebut serta istirahat yang cukup agar kondisi tubuh tetap optimal. Tujuan utama olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan yang dimiliki atlet secara tidak sadar dalam bentuk pengembangan prestasi olahraga, maka dari itu untuk mencapai tujuan tersebut, ada beberapa aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama, yaitu latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang berlandaskan pada prinsip-prinsip latihan yang telah teruji manfaatnya berdasarkan hasil penelitian dan pengalaman dalam pembinaan di tempat



latihan. Selain itu, adanya tes atau pengukuran juga membantu untuk mengetahui kekurangan-kekurangan dari penampilan individu maupun kelompok.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang sebagaimana telah disebutkan dalam hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik dominan atlet karate-do dojo lanal INKAI kota Sabang tahun 2015 berada pada kategori sedang. Penetapan kesimpulan tersebut diatas berdasarkan dari data mentah penelitian yang diperoleh dari tes kondisi fisik dominan pada atlet karate-do dojo lanal INKAI kota Sabang tahun 2015 yang telah ditabulasikan dan dianalisis oleh peneliti sebagaimana mestinya dengan menggunakan rumus-rumus statistic yaitu, perhitungan mencari nilai rata-rata (Mean) dan kemudian dipersentasekan dengan perhitungan persentase yang mengubah bentuk frekuensi kedalam bentuk persen, sehingga mendapatkan hasil dalam bentuk persen. Meskipun hasil yang didapat dari penelitian tersebut kurang memuaskan hati peneliti, namun dari hasil tersebut pula peneliti dapat mengetahui tingkat kondisi fisik dominan pada atlet karate-do dojo lanal INKAI kota Sabang tahun 2015. Sehingga peneliti dapat memberikan masukan kepada komponen yang terlibat dalam kepengurusan dojo lanal INKAI tersebut untuk dapat memperhatikan intensitas latihan yang diberikan terutama dalam aspek latihan fisik. Hal tersebut didasarkan pada hasil yang didapat oleh peneliti setelah melakukan penelitian/pembuktian teori-teori para pakar olahraga terhadap kondisi fisik dominan atlet karate-do dojo lanal INKAI kota Sabang

### **Saran**

Setelah menimbang dan merinci kembali hasil penelitian ini lalu peneliti menetapkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam upaya peningkatan prestasi dalam cabang olahraga karate hendaknya para pelatih harus memperhatikan komponen kondisi fisik dominan seperti kecepatan, kekuatan, power, kelincahan serta daya tahan karena semua komponen ini sangat berperan penting dalam kemampuan atlet saat bertanding maupun latihan yang optimal serta menunjang pencapaian prestasi yang optimal pula. Serta peningkatan teknik dasar yang dominan dalam olahraga karate seperti kuda-kuda, pukulan, tendangan dan tangkisan sehingga dapat memberikan kepercayaan diri pada atlet ketika akan bertanding maupun latihan.
2. Bagi peneliti lain, kiranya penelitian ini dilanjutkan dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pelatih, Pembina maupun atlet dapat berupaya meningkatkan prestasi terutama dalam cabang olahraga karate.



3. Bagi peneliti sendiri, kiranya dapat menjadikan masukan dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan tentang penelitian dan jika dalam melaksanakan penelitian berikutnya dapat menjadi lebih baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I Gusti Ngurah. 2005. *Manajemen Penulisan Skripsi Tesis dan Disertasi*. Ed 1,2. Jakarta, PT Raja Grafindo Persada.
- Agus Supriyoko, 2014. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, Vol. 14 No. 2.
- Arikunto, Suharsimi. 1991. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta, Bumi Askara
- Depkes RI. 1994. *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Jakarta, Balai Pustaka
- Derio Hendrabayu. 2011. *Komponen-Komponendan Status Kondisi Fisik*, Online, Jilid 11, <http://kumpulan-artikel-olahraga.blogspot.co.id/2011/11/komponen-komponen-dan-status-kondisi.html>., diakses 18 November 2015
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini kajian para pakar*. Ed. 1, Cet.1. Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada.
- Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. 2007 *Sport Development Index: Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. Cet 1, Jakarta, PT Indeks.
- Pohan, R. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Lanarka Publisher
- Sajoto, M 1988. *Penelitian Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan, Jakarta.
- Sudijono. 1987. *Statistik Deskriptif dalam Ilmu Pendidikan*, Jakarta.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Cetakan 7. Bandung: CV Alfabeta
- Sumarno. 1992. *Olahraga Pilihan*, Depdikbud, Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jakarta.
- Tono Soe Oed, DKK. 2005. *Pedoman Karate*. PB FORKI, Jakarta.