

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Komite Junior di Dojo Lemkari RKC Taman Karya

Dwi Syahfitri¹ Agus Sulastio² Fekie Adila³

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: dwi.syahfitri1369@student.unri.ac.id¹ agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id²
Fekie.adila@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan segala aktivitas fisik dan merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet komite junior lemka RKC Taman karya. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian populasi dengan sampel penelitian ini adalah atlet karate komite junior lemka RKC Taman karya yang berjumlah 15 orang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis kondisi fisik atlet karate komite junior rkc taman karya dapat disimpulkan bahwa: Hasil keseluruhan kondisi fisik dalam kategori baik sekali berjumlah satu atlet, Hasil Keseluruhan kondisi fisik dalam kategori baik berjumlah empat atlet, Hasil Keseluruhan kondisi fisik dalam kategori sedang berjumlah lima atlet, Hasil keseluruhan kondisi fisik dalam kategori kurang berjumlah empat atlet, Hasil keseluruhan kondisi fisik dalam kategori kurang sekali berjumlah satu atlet dan Hasil tes kondisi fisik atlet karate komite junior rkc taman karya menunjukkan hasil yang beragam, tetapi secara dominan kondisi fisik atlet berada pada kategori "Sedang".

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Karate, Komite, Atlet Di Dojo Lemkari RKC Taman Karya



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Giriwijoyo 2010:30). Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, seperti sistem pernapasan, sistem sirkulasi, sistem endokrin dan sistem syaraf. "Olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik belaka, namun juga dapat melatih sikap dan mental seseorang. Berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkat kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial (Jane Ruseski 2014:396). Kondisi fisik yang baik dapat menjadi efisien dalam kegiatan olahraga apapun yang dilakukan seseorang. Kesuksesan dalam pertandingan olahraga juga tidak terlepas dari teknik, taktik, mental, dan kondisi fisik yang bagus. Dalam kondisi fisik terdapat beberapa komponen yang perlu di pahami dan tingkatkan kemampuan seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, dan ketepatan, kelincahan, *power*, keseimbangan.

Menurut Ambarukmi (2007: 16) Kemampuan biomotor (komponen kebugaran) memiliki enam jenis yakni Daya tahan (*Endurance*), Kekuatan (*Strength*), Kecepatan (*Speed*), Kelincahan (*Agility*), Kelenturan (*Flexibility*) dan Daya Ledak otot (*power*). merupakan dasar dari kondisi fisik atlet yang harus terus dikembangkan agar mampu mendorong teknik, taktik,

dan mental atlet dalam cabang olahraga yang ditekuni. Ismaryati (2008: 41- 118) berpendapat bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri dari sebelas komponen yaitu kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, *power*, waktu reaksi, daya tahan aerobik, komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan, dan daya tahan otot. Dari penjelasan para ahli diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen-komponen kondisi fisik cabor karate yaitu: Daya tahan (*Endurance*), kekuatan (*strenght*), kecepatan (*speed*), Kecepatan (*Speed*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*). Adapun penjelasan komponen-komponen kondisi fisik sebagai berikut:

1. Daya Tahan (*Endurance*). Menurut Syafruddin (2011: 100) daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama. Sedangkan menurut Ismaryati (2008: 118) daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Dapat ditarik kesimpulan bahwa daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu mengatasi kelelahan akibat dari melakukan kerja fisik dan psikis untuk waktu yang lama dengan beban tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam olahraga beladiri karate daya tahan juga merupakan kondisi fisik yang harus di tingkatkan kemampuannya agar seorang karate-ka mampu bertahan dalam gerakan yang terus menerus dilakukan baik dalam latihan, pertandingan, maupun dalam pembelaan diri.
2. Kekuatan (*Strength*). Menurut Syafruddin (2011: 70) kekuatan merupakan kemampuan otot atau tarik menarik otot untuk mengatasi beban dan tahanan baik dari dalam tubuh sendiri maupun beban dari luar tubuh. Kemudian menurut Widiastuti (2017: 75) kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kalikontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kekuatan adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot dalam tarik menarik untuk mengatasi beban atau tahanan, baik beban dari tubuh sendiri maupun beban dari luartubuh secara maksimal dengan satu kali kontraksi. Kekuatan merupakan kondisi fisik yang harus di kembangkan dalam beladiri karate karena akan terus digunakan dan di butuhkan baik dalam pertandingan maupun dalam bentuk permbelaan diri.

1. Kekuatan Otot Lengan. Membahas tentang kekuatan otot lengan-bahu terlebih dahulu dijelaskan pengertian kekuatan (*Strenght*). Dalam kegiatan olahraga kekuatan sangat diperlukan untuk mencapai hasil yang maksimal, dimana dengan kekuatan yang dikeluarkan pemain diharapkan mampu memberikan pengaruh yang baik dalam mencapai prestasi olahraga yang digelutinya.
2. Kekuatan Otot Tungkai. Menurut Yulifri (2018) Daya ledak otot tungkai dapat di definisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan otot tungkai secara maksimal dalam waktu singkat.
3. Kecepatan (*Speed*). Menurut Ismaryati (2008: 57) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Lalu, menurut Widiastuti (2017: 125) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
4. Kelincahan (*Agility*). Menurut Widiastuti (2017: 137) kelincahan adalah kemampuan untuk

mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah tubuh dengan fleksibel, cepat, dan tepat ketika sedang melakukan gerakan lainnya. Olahraga beladiri karate menggunakan kelincahan pada perpindahan kuda-kuda, mengelak dari serangan lawan, dan melakukan gerakan perpindahan tubuh dengan cepat untuk mengecoh lawan.

1. Kelenturan (*Flexibility*). Menurut Widiastuti (2017: 173) kelenturan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Dan menurut Ismaryati (2008: 101) kelenturan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.
2. Daya Ledak (*Power*). Menurut Widiastuti (2017: 107-108) *power* merupakan suatu rangkaian kerja beberapa unsur gerak otot dan menghasilkan daya ledak jika dua kekuatan tersebut berkerja secara bersamaan. Selanjutnya menurut Ismaryati (2008: 59) *power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Dapat disimpulkan dari pernyataan para ahli diatas bahwa daya ledak/*power* adalah rangkaian kerjasama antara kekuatan dan kecepatan yang pengeluaran tenaganya maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Untuk mendapatkan *power* yang bagus pelatih harus memberikan peningkatan kekuatan dan kecepatan pada atletnya terlebih dahulu. Dalam olahraga beladiri karate *power* sering sekali di gunakan dalam setiap gerakannya baik itu serangan pukulan dan serangan kaki bahkan tangkisan.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini yaitu tentang tinjauan kondisi fisik karate kumite junior di dojo lemkari RKC. Maka pendekatan yang di gunakan adalah kuantitatif yang bersifat deskriptif. deskriptif kuantitatif yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti (Budiwanto, 2012) Metode yang diambil adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data yang berupa angka, sehingga penelitian ini disebut penelitian deskriptif kuantitatif.

Tabel 1. Skor Baku Kondisi Fisik

No.	Kriteria	Skor
1	$> \text{Mean} + 1,5 * \text{SD}$	Sangat Baik
2	$> \text{Mean} + 0,5 * \text{SD} - \text{Mean} + 1,5 * \text{SD}$	Baik
3	$> \text{Mean} - 0,5 \text{ SD} - \text{Mean} + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4	$> \text{Mean} - 1,5 \text{ SD} - \text{Mean} - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
5	$< \text{Mean} - 1,5 \text{ SD}$	Kurang Sekali

Sumber: Anas Sudijono (2010:175)

Keterangan:

M: Mean/ rata-rata

SD: Standar Deviasi

Rumus T – Score = (Z Score*10)+50
(Sumber: Anas Sudijono)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini merupakan data hasil analisis kondisi fisik atlet karate di dojo lemkari RKC taman karya yang berjumlah 15 orang. Data diperoleh dari tes pengukuran komponen fisik, adapun tes yang digunakan dalam memperoleh data penelitian di antaranya Lari 30 meter untuk mengukur kecepatan tes ini diukur dengan satuan detik, Lari Zig-zag untuk mengukur kelincahan tes ini diukur dengan satuann detik, push up untuk mengukur kekuatan otot tungkai tes ini diukur dengan satuan detik, *Leg Dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot tungkai, *V Sit And Reach* untuk mengukur kelentukkan, *Standing Board Jump* untuk mengukur power (otot tungkai) dan MFT (*multi stage fitnes test*) tes untuk mengukur daya tahan. Setelah data di dapatkan, peneliti mengolah data guna mengetahui klasifikasi tinjauan kondisi fisik atlet. Untuk diketahui pada deskripsi data ini akan dilampirkan dari perolehan data atlet karate sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Akumulasi Data Atlet Karate RKC
Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Kecepatan	15	1,22	3,59	4,81	66	4,415	0,364
Kelincahan	15	3,5	16,1	19,6	277	18,47	0,86
Kekuatan (Otot lengan)	15	23	8	31	384	26	5,514
Kekuatan (Otot tungkai)	15	43	85	128	1494	99,60	14,40
Kelentukan	15	4	4	7	74	4,92	1,10
Daya Ledak (Otot Tungkai)	15	51,00	173	224	3068	204,53	16,87
Daya Tahan	15	12,5	30,2	42,7	523,2	34,88	3,82
Valild N	15						

Deskripsi Kecepatan

Tabel 3. Kategori Norma Kecepatan

		Kecepatan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik sekali	3.58 – 3.91	2	13,33	13,33
	Baik	3.92 - 4.34	2	13,33	26,66
	Sedang	4.35 – 4.72	8	53,34	80
	Kurang	4.73 – 5.11	3	20	100
	Kurang sekali	5.12 – 5.50	0	0	100
			15	100	100

Berdasarkan hasil penelitian kecepatan, terdapat 15 atlet yang hasilnya bervariasi. Dua atlet (13,33%) masuk kategori "Baik sekali" dengan skor antara (3.58 - 3.91), menunjukkan performa yang hampir mendekati nilai tertinggi. Dua atlet (13,33%) berada dalam kategori "Baik" dengan skor (3.92 - 4.34), yang mencerminkan performa yang baik. Kategori "Sedang" dengan skor (4.35 - 4.72) adalah yang paling banyak, mencakup delapan peserta (53,34 %), menunjukkan bahwa mayoritas berada di tengah-tengah rentang nilai. Tiga peserta (20 %) yang masuk dalam kategori "Kurang" dengan skor (4.73 – 5.11), dan tidak ada peserta yang masuk dalam kategori "Kurang " (5.12 – 5.50) yang menunjukkan bahwa tidak ada peserta dengan performa sangat rendah. Total seluruh atlet adalah 15, dengan persentase kumulatif yang menunjukkan progresi hingga mencapai 100%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.

Deskripsi kelincahan

Tabel 4. Kategori Norma Kelincahan

Kelincahan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik sekali	<15.2 det	0	0	0
	Baik	16,9-15.2 det	1	6,66	6,66
	Sedang	18,1-17.0 det	4	26,67	33,33
	Kurang	19,3-18.2 det	7	46,67	80
	Kurang sekali	>19,3 det	3	20	100
			15	100	100

Berdasarkan hasil penelitian Kelincahan, terdapat 15 atlet yang hasilnya bervariasi. Kategori "Baik sekali" dengan skor antara (<15.2 det) yang menunjukkan bahwa tidak ada atlet dengan performa sangat sempurna, Satu atlet (6,66%) masuk kategori " Baik" dengan skor antara (16,9-15,2 det), yang mencerminkan performa yang baik. Empat atlet (26,67%) yang masuk dalam kategori "Sedang" dengan skor (18,1-17,0 det), Kategori "Kurang" dengan skor (19,3-18,2 det) adalah yang paling banyak, mencakup tujuh atlet (46,67 %), dan kategori "Kurang sekali" (>19,3 det) yang menunjukkan bahwa tidak ada peserta dengan performa sangat rendah. Total seluruh atlet adalah 15, dengan persentase kumulatif yang menunjukkan progresi hingga mencapai 100%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.

Deskripsi kekuatan Otot Lengan

Tabel 5. Kategori Norma Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan Otot Lengan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik sekali	47 - >56	0	0	0
	Baik	35 - 46	0	0	0
	Sedang	19 - 34	14	93,34	93,34
	Kurang	11 - 18	0	0	93,34
	Kurang sekali	4 - 10	1	6,66	100
			15	100	100

Berdasarkan hasil penelitian Kekuatan, terdapat 15 atlet yang hasilnya bervariasi. Tidak ada atlet yang mencapai kategori "Baik Sekali" (47 - >56), yang menunjukkan skor tertinggi tidak mencapai nilai ini. kategori " Baik" dengan skor antara (35-46) tidak ada yang mencerminkan performa yang baik. Kategori "Sedang" dengan skor (19-34) adalah yang paling banyak mencakup Empat belas atlet (93,34%), Tidak ada atlet yang mencapai Kategori "Kurang" dengan skor (11-18) dan satu atlet (6,66%) kategori "Kurang sekali" (4-10). Total seluruh atlet adalah 15, dengan persentase kumulatif yang menunjukkan progresi hingga mencapai 100%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.

Deskripsi kekuatan Otot Tungkai

Tabel 6. Kategori Norma Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan Otot Tungkai					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik sekali	>259	0	0	0
	Baik	187.50 - 159.50	0	0	0
	Sedang	127.50 - < 187.50	1	6,66	6,66

	Kurang	84.50 - < 127.50	14	93,34	100
	Kurang sekali	Sd < 84.50	0	0	100
			15	100	100

Berdasarkan hasil penelitian Kekuatan, terdapat 15 atlet yang hasilnya bervariasi. Tidak ada atlet yang mencapai kategori "Baik Sekali" (> 259), yang menunjukkan skor tertinggi tidak mencapai nilai ini. kategori " Baik" dengan skor antara (187.50 - 159.50), tidak ada yang mencerminkan performa yang baik. Satu atlet (6,66%) yang masuk dalam kategori "Sedang" dengan skor (127.50 - < 187.50). Kategori "Kurang" dengan skor (84.50 - < 127.50) adalah yang paling banyak, mencakup empat belas atlet (93,34%), dan kategori "Kurang sekali" (< 84.50) yang menunjukkan bahwa tidak ada atlet dengan performa sangat rendah. Total seluruh atlet adalah 15, dengan persentase kumulatif yang menunjukkan progresi hingga mencapai 100%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.

Deskripsi Kelentukan

Tabel 7. Kategori Norma Kelentukan

		Kelentukan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik sekali	> 15	0	0	0
	Baik	10 – 15	0	0	0
	Sedang	5 – 9,9	6	40	40
	Kurang	0 – 4,9	9	60	100
	Kurang sekali	< 0	0	0	100
			15	100	100

Berdasarkan hasil penelitian Koordinasi, terdapat 15 atlet yang hasilnya bervariasi. Tidak ada peserta yang mencapai kategori "Baik Sekali" (> 15), yang menunjukkan skor tertinggi tidak mencapai nilai ini. kategori " Baik" dengan skor antara (10 - 15) tidak ada peserta yang mencapai kategori ini. Enam atlet (40%) masuk kategori "Sedang" dengan skor (5 – 9,9), Kategori "kurang" dengan skor (0 – 4,9) yang menunjukkan bahwa banyak atlet performanya yang kurang berjumlah sembilan atlet (60%) dan tidak ada atlet yang masuk dalam kategori "Kurang sekali" (<0) atau "Buruk" . Total seluruh atlet adalah 15, dengan persentase kumulatif yang menunjukkan progresi hingga mencapai 100%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.

Deskripsi Daya Ledak

Tabel 8. Kategori Norma Daya Ledak

		Daya Ledak			
		Frequency	Precent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik Sekali	>225 cm	0	0	0
	Baik	214 – 225 cm	5	33,33	33,33
	Sedang	203 – 213 cm	6	40	73,33
	Kurang	171 – 202 cm	4	26,67	100
	Kurang	<170 cm	0	0	100
	Sekali		15	100	100

Berdasarkan hasil penelitian Daya ledak, terdapat 15 atlet yang hasilnya bervariasi. Tidak ada peserta yang mencapai kategori "Baik Sekali" (>225 cm), yang menunjukkan skor tertinggi tidak mencapai nilai ini. Lima atlet (33,33 %) masuk kategori "Baik" dengan skor

antara (214 – 225 cm), menunjukkan performa yang hampir mendekati nilai tertinggi. kategori "Sedang" dengan skor (203 – 213 cm) adalah yang paling banyak mencakup enam atlet (40 %) menunjukkan bahwa mayoritas berada di tengah-tengah rentang nilai. Empat atlet (26,67%) yang masuk dalam kategori "Kurang" dengan skor (171 – 202 cm) , dan tidak ada atlet yang masuk dalam kategori "Kurang sekali" (<170 cm), yang menunjukkan bahwa tidak ada atlet dengan performa sangat rendah. Total seluruh atlet adalah 15, dengan persentase kumulatif yang menunjukkan progresi hingga mencapai 100%.. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.

Deskripsi Daya Tahan

Tabel 9. Kategori Norma Daya Tahan

Daya Tahan		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Excellent (Sempurna)	> 13/7	0	0	0
	Very good (Baik Sekali)	11/4-13/7	0	0	0
	Good (Baik)	9/10-11/3	0	0	0
	Average (Rata-rata)	8/3 - 9/9	2	13,33	13,33
	Fair (Sedang)	6/9-8/2	3	20	33,33
	Poor (Kurang)	5/1-6/8	10	66,67	66,67
	Very poor (Sangat kurang)	< 5/1	0	0	100
	jumlah		15	100	100

Berdasarkan hasil penelitian Daya tahan, terdapat 15 atlet yang hasilnya bervariasi. Tidak ada peserta yang mencapai kategori "Excellent" (> 13/7), "very good" dengan skor (11/4-13/7) dan "good" dengan skor (9/10-11/3), Dua atlet (13,33%) Kategori "average" dengan skor (8/3-9/9) , Tiga atlet (20%) yang masuk dalam kategori "fair" dengan skor (6/9-8/2), dan kategori "poor" dengan skor (5/1-6/8) yang menunjukkan performa atlet paling banyak yaitu sepuluh atlet (66,67%) menunjukkan bahwa atlet banyak masuk ke kategori cukup, dan Tidak ada peserta yang masuk "very poor" (< 5/1). Total seluruh peserta adalah 15, dengan persentase kumulatif yang menunjukkan progresi hingga mencapai 100%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian analisis yang dilakukan terhadap data yang didapatkan dari tes kemampuan fisik atlet karate komite junior di dojo lemkar rkc berada dalam kategori kondisi fisik sedang. Tes pengukuran komponen fisik terdiri dari 7 jenis tes diantaranya kecepatan, kelincahan, kekuatan (lengan), kekuatan (otot tungkai), kelentukan, daya ledak (otot tungkai) dan daya tahan aerobik. Kondisi fisik ini sangat penting untuk membangun atlet karate rkc meraih prestasi yang baik. Teori piramida menunjukkan bahwa kondisi fisik adalah salah satu aspek paling dasar yang perlu dimiliki oleh atlet karate.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis kondisi fisik atlet karate komite junior rkc taman karya dapat disimpulkan bahwa: Hasil keseluruhan kondisi fisik dalam kategori baik sekali berjumlah satu atlet. Hasil Keseluruhan kondisi fisik dalam kategori baik berjumlah empat atlet, Hasil Keseluruhan kondisi fisik dalam kategori sedang berjumlah lima atlet, Hasil keseluruhan kondisi fisik dalam kategori kurang berjumlah empat atlet, Hasil keseluruhan kondisi fisik dalam kategori kurang sekali berjumlah satu atlet, Hasil tes kondisi fisik atlet karate komite junior rkc taman karya menunjukkan hasil yang beragam, tetapi secara dominan kondisi fisik atlet berada pada kategori "Sedang".

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul. Wahid. 2007. Shotokan. Jakarta, Penerbit: PT Raja Grafindo Persada.
- Bangun, S. Y. 2016. (2016). Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Di Indonesia
- Bermanhot, S. (2014). Latihan dan Melatih Karateka. In Yogyakarta: Griya Pustaka. Griyak Pustaka.
- Bete Taek E.M Dixon. (2020). Pengaruh latihan Push Up Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMPK Nurobo (Jurnal). Nurobo: Universitas Persatuan Guru.
- Bompa, Tudor O, 2000. Total Training for Young Champions: Proven Conditioning Programs for Athletes Ages 6 to 18. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Chan Faizal. (2021). Streng training (Latihan Kekuatan) (Jurnal). Jambi: Porkes Fkip Universitas Jambi.
- Davaran, M. Elmieh, A. Arazi, H. 2015. The Effect of a Combined (Plyometric- Sprint) Training Program on Strength, Speed, Power and Agility of Karat e- ka Male Athletes. Vol 2 (2)
- Dr.Oce Wiriawan, S.Pd, M.Kes. 2017. Panduan Pelaksanaan Tes Dan Pengeukuran Olahragawan.
- Eri, P. (2010). Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Giriwijoyo, Santoso Y. S. (2005). Manusia dan Olahraga. Bandung: Penerbit Institut Teknologi Bandung
- Gultom, T. E., Sugiyanto, S., & Defliyanto, D. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Karate Junior Putra Perguruan INKANAS Kota Bengkulu Tahun 2019. Kinestetik, 3(2).
- Gunawan siregar, S. s. (2013). Perbandingan Tes Vertical Jump dan Standing Broad Jump Terhadap Jarak Luncuran Pada Start Renang Gaya bebas. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Harsono. (2001). Latihan Kondisi Fisik. Bandung: Senerai Pustaka.
- Haryono, S. dkk. 2013. Pengembangan Jump Power Master Sebagai Alat Pengukur Power Tungkal. Jurnal IPTEK Olahraga. Volume: 2013:1-17.
- Haugen, T. A., Tønnessen, E., Hisdal, J., & Seiler, S. (2014). The role and development of sprinting speed in soccer. In International Journal of Sports Physiology and Performance.
- Ismaryati. (2008). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: UNS Press.
- Ismaryati. (2006). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Jane, E. Ruseski., Brad, R. Humphreys., Kirstin, Hallman., Pamela, Wicker., and Christoph, Breuer. (2014). Sport participation and subjective well being: Instrumental variable results from German survey data. Journal of Physical Activity and Health. Human Kinetics, Inc. pp.396-403.
- Kardiawan, I. K. H., & Kusuma, K. C. A. (2014). Pembentukan dan Pembinaan Kondisi Fisik. Graha Ilmu dan Undiksha Press.
- Kusumo, Prasetyo, Mahendro. 2020. Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. Jurnal Publishing.
- M, Alesi dkk. 2014. Motor and cognitive development: the role of karate. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 6(1), 1-8.
- M. Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nazir, M. (2005). Metode Penelitian. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nurhasan. 2011. Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani. Gresik: Abil Pustaka.
- Prakoso Dodik. (2019). Pengaruh Materi Latihan Terhadap Hasil Uji Bakat Atlet Karate usia 11-15 Tahun Dojo Great Warrior (Jurnal). Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

- Pramata, A . 2016 . Analisis Kemampuan VO, MAX pada Atlet Karate Ranting Permata Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06 (2), 3
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. In *Medikora* (Vol. 11, Issue 2)
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161– 170.
- Rubianto, H. (2007). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: Cipta Prima Nusantara.
- Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan. *Ilara*, 11(2), 45–56.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta, Cv.
- Sunarno Agung. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaa*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Syafruddin. (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: DIP Proyek UNP.
- Widiastuti. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. 1st ed. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada; 2017.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Winarno, M.E. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani/oleh M.E Wirnarno – Cet l. –* Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Winarno, M. E. (2013). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM).
- Wulansari, Diah Lusy. 2012. Survei Kondisi Fisik Atlet Karate Putri Junior Perguruan Inkanas Dojo Wlingi, Kabupaten Blitar. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Volume 01 Nomor 01.
- Yudhistira Dewangga. (2018). Pengaruh Latihan Target Tetap Dan Bergerak Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Pada Atlet Karate Amura Diy (Jurnal). Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ziqra, Afdal & Wilda Welis. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Karate-Ka Inkanas Dojo SKB. *Jurnal Stamina*. Volume 2 Nomor 4