

## EVALUASI KONDISI FISIK ATLET KARATE

Gde Ananta Yuga Mediarta  
Universitas Riau

\*Corresponding author email: gdeanatatayuga13@gmail.com

### ABSTRACT

Kondisi fisik atlet karate mengalami perubahan seiring waktu baik di karenakan frekuensi bertanding dan latihan. Dalam hal tersebut dapat mengetahui kemampuan maupun mengevaluasi kemampuan atlet karate dalam waktu tertentu. Metode yang di gunakan adalah metode evaluasi yang mana, bertujuan untuk mengevaluasi kondisi fisik atlet. Dengan dapat mengevaluasi kemampuan mereka dalam waktu yang telah di tentukan. Hasil dalam evaluasi ini dapat di berikan ke pada atlet agar mereka dapat membayangkan kemampuan dan meningkatkan kemampuan mereka.

**Keywords :** Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Karate

### INTRODUCTION

Pembangunan dibidang olahraga salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat saat ini. Hal ini disadari sepenuhnya bahwa melalui olahraga akan meningkatkan prestasi, kesegaran, rohani serta pembentukan sikap yang sesuai dengan hakekat pembangunan manusia seutuhnya. Hal ini terdapat dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistemkeolahragaan Nasional (2005 : 6) yang menyatakan bahwa: “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, kualitas, manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa“. Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat diungkapkan bahwa untuk meningkatkan manusia yang berkualitas, sadar akan pentingnya kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan melakukan aktifitas olahraga. Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, akan tetapi masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat serta kesegaran jasmani yang baik, tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja maupun olahraga. Olahraga kian berkembang pesat saat ini, terbukti dengan banyaknya klub yang bergerak dibidang keolahragaan. Salah satunya adalah cabang olahraga karate.

### METHOD

Dalam metode evaluasi deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan suatu apa adanya. evaluasi dengan pendekatan deskriptif yang hanya menggambarkan tentang apa adanya suatu variabel, gejala atau keadaan darurat. Dalam penelitian kondisi fisik atlet karate (SHOTO-KAI) Dojo Warrior kota Pekanbaru. Yang berkenaan dengan kelincahan, daya ledak, kecepatan, dan daya tahan aerobik.

#### 1. Populasi

Populasi menurut Arikunto, (2002:115) “adalah” keseluruhan objek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet karate yang mengikuti latihan di Dojo Warrior kota Pekanbaru berjumlah 20  
Tabel 1  
Jumlah populasi..

Atlit	jumlah
Putra	10
Putri	10
Jumlah	20

## 2. Sampel

Berdasarkan jumlah penduduk di atas, maka Pengambilan sampel ditentukan oleh atlet putra sebanyak 18 orang dengan Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling, karena yang dikatakan oleh Sugiono (2006:124) bahwa, purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel yang diambil berdasarkan pertimbangan tertentu, dengan tujuan hasil uji homogen. Ini karena perbedaan kondisi fisik putra dan putri.

### Data Collection Techniques and Tools

Menggunakan Alat Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dalam test kit di lapangan. Tes ini telah disepakati dan ditetapkan sebagai instrumen atau test kit yang berlaku di seluruh Indonesia karena TKJI disiapkan dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. Kemampuan kondisi fisik diukur dengan melakukan tes, sehingga pelaksanaan pengumpulan data secara teratur, sistematis dan teratur, maka perlu ada langkah-langkah yang harus dipersiapkan dengan jelas. Dalam latihan tes yang di lakukan dalam tabel berikut :

Tabel 2. TKJI Test Atlit

JENIS TES		KATEGORI	
		Pa	Pi
1	sprint	30 m	20 m
2	Sprint Back and Forth	4 x 10 m	4 x 10 m
3	Vo2 max	✓	-
4	Sit and Reach dynamometer	✓	✓
5	Vertical Jump	✓	✓

Tes ini harus dilakukan secara berurutan, terus menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan item tes ke item tes berikutnya dalam waktu yang di tentukan. dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut:

1. Sprint
2. Sprint back and forth 4 x 10 m
3. Vo2 max
4. Sit and reach dynamometer
5. Vertical jump

- Untuk mengukur kecepatan menggunakan tes lari sprint 30 meter.

A. Tujuan: untuk mengukur kecepatan

## B. Peralatan

- 1) Lintasan lari panjang lurus, datar dan tidak licin 30 meter.
- 2) Mulai bendera, peluit, stop watch, formulir tes dan alat tulis.

### Implementasi

NO	Klasiifikasi	Kategori
1	Baik Sekali	4.10-3.00
2	Baik	4.41-4.26
3	Sedang	5.40-5.10
4	Kurang	5.15-5.55
5	Kurang sekali	6

- kelincihan diukur dengan Tes lari bolak balik 4 x10 meter.

#### b. Perlengkapan :

- 1) Lapangan yang panjangnya 10 meter
- 2) Kertas pencatat waktu
- 3) Pena
- 4) Peluit
- 5) Stop watch

#### c. Pelaksanaan :

- 1) Pada aba-aba “bersedia” teste berdiri dibelakang garis lintasan
- 2) Pada aba-aba “siap” teste start dengan start berlari
- 3) Dengan aba-aba “ya” teste segera berlari menuju garis kedua setelah kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju kegaris pertama

NO	Klasiifikasi	Kategori
1	Baik Sekali	4,38-4,54
2	Baik	4,55-4,71
3	Sedang	4,72-4,88
4	Kurang	4,89-5,05
5	Kurang sekali	5,06-5,22 4

- Untuk mengukur daya ledak otot tungkai

Dilakukan dengan menggunakan tes Vertical Jump (Ismaryati,2006:23)

a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur power tungkai dalam arah vertikal.

#### b. Perlengkapan :

- 1) Papan berdiameter yang dipasang di dinding dengan ketinggian dari 150 – 350 cm tingkat ketelitiannya hingga 1 cm,
- 2) Bubuk kapur
- 3) Dinding sedikitnya setinggi 365 cm

NO	Klasifikasi	Kategori
1	Baik Sekali	103,58 – 115,82
2	Baik	91,33 – 103,57
3	Sedang	79,08 – 91,32
4	Kurang	66,83 – 79,07
5	Kurang sekali	54,58 – 66,82

- Bleep tes yaitu dengan melakukan tes VO2Max
  - a. Tujuan : untuk mengambil daya tahan atlet karate Dojo Warior
  - b. Perlengkapan :
    - 1) Lintasan lari berjarak 20 meter
    - 2) Blangko isian (formulir pencatatan hasil VO2Max)
    - 3) Kaset tes
    - 4) Tape recorder

NO	Klasifikasi	Kategori
1	Baik Sekali	49, 45, 42, 38, 35
2	Baik	38 – 48 34 – 44 31 – 41 28 – 37 24 – 34
3	Sedang	31 – 37 28 – 33 24 – 30 21 – 27 18 – 23
4	Kurang	24 – 30 20 – 27 17 – 23 15 – 20 13 – 17
5	Kurang sekali	s.d – 23 s.d – 19 s.d – 16 s.d – 14 s.d – 12

### Analisis data

Untuk mengelola data terku,pul dapat di gunakan penilaina sebagai berikut ini :

### HASIL PENELITIAN

- 1 orang pertama umur 5 tahun
- 2-8 umur 10 tahun
- 1-2 umur 13 tahun
- 1-3 umur 15 tahun
- 1 orang terakhir umur 17 tahun

- KELINCAHAN
- KECEPATAN
- DAYA LEDAK

- DAYA TAHAN
- KELENTUKAN

**NILAI KATEGORI :**

1. SB : SANGAT BAIK
2. B : BAIK
3. S : SEDANG
4. K : KURANG
5. KS : KURANG SEKALI

NO	NAMA	KELINCAHAN	KECEPATAN	DAYA LEDAK	DAYA TAHAN	KELENTUKAN
1	Kinara	K	K	K	K	B
2	Fatih	K	K	K	K	K
3	Hasbi	K	K	K	K	K
4	Samuel	K	K	K	K	K
5	Fahri	K	K	K	K	K
6	Faris	K	K	K	K	K
7	Putra	K	K	K	K	K
8	Adin	K	K	K	K	K
9	Dena	K	K	K	K	K
10	Bintang	K	K	K	K	K
11	Darrel	K	K	K	B	B
12	Rahman	B	B	B	B	B
13	Frans	B	B	B	K	B
14	Faiz	K	K	K	K	K
15	Zaskia	K	K	K	K	K
16	Nayla	K	K	K	K	K
17	Alfarel	B	B	B	B	B
18	Wira	B	B	B	B	B
19	Raafi	B	B	B	B	B
20	Shifa	B	B	B	B	B

**KESIMPULAN**

1. Hasil evaluasi kondisi atlet dapat kita lihat dimana adanya masing-masing berada di kondisi yang tidak baik di karenakan itu dapat di lihat dari kategori yang telah di tetapkan di setiap anak dalam 5 komponen kondisi fisik yang di lakukan. Dimana seluruh atlet terkategori kurangnya dalam mencapai target kondisi fisik yang telah di tetapkan team pelatih.

2. Kekurangan dalam test kali ini dimana para atlit kurang dalam latihan yang telah di berikan dan tidak fokus saat tes berlangsung. Dalam evaluasi pengumpulan data terhadap atlit Shoto-kai Riau cukup memuaskan dalam pengumpulan data.

## **DAFTAR PUSTAKA**

(Lufisanto, 2014)

### **Works Cited**

Lufisanto, M. S. (2014). ANALISIS KONDISI FISIK YANG MEMBERI KONTRIBUSI. *e-journal*.

(Santika, 2020)

### **Bibliography**

Lufisanto, M. S. (2014). ANALISIS KONDISI FISIK YANG MEMBERI KONTRIBUSI. *e-journal*.

Santika, I. G. (2020). Analisis Kondisi Fisik Atlet di Masa Pandemi Covid 19.

<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/1550>.

(UKNOW, 2018)

### **Bibliography**

Lufisanto, M. S. (2014). ANALISIS KONDISI FISIK YANG MEMBERI KONTRIBUSI. *e-journal*.

Santika, I. G. (2020). Analisis Kondisi Fisik Atlet di Masa Pandemi Covid 19.

<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/1550>.

UKNOW. (2018, FEBRUARY). MAKALAH KARATE. *MAKALAH TENTANG KARATE*.