



Profil Kondisi Fisik Atlet Karate SMA Methodist -1 Medan Tahun 2016

Oleh

Agus Salim Samosir

Ottober Andareas S

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: agus.samosir17@gmail.com

Abstrak

Kondisi fisik dipandang sebagai hal yang fundamental bagi atlet, karena tanpa dukungan kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi maksimal akan sulit terwujud. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet karate SMA Methodist-1 Medan Tahun 2016.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMA Methodist-1 Medan Tahun 2016. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 06 Agustus s/d 08 Agustus 2016, dengan populasi dan sampel atlet Karate SMA Methodist 1 Medan yang memenuhi kriteria. Instrument yang digunakan meliputi tes kekuatan, daya tahan otot, kelincahan, fleksibilitas, power otot, dan daya tahan kardiovaskular.

Dari hasil analisis data diperoleh bahwa kondisi fisik atlet karate SMA Methodist 1 Medan termasuk dalam kategori kurang dengan skor 2,67.

Kata Kunci: *Kondisi Fisik, Atlet Karate, SMA Methodist 1 Medan*

A. Pendahuluan

Olahraga sebagai kegiatan fisik juga merupakan salah satu upaya untuk membina kesehatan yang bersifat aktif. Dengan berlatih olahraga secara teratur dan sistematis, maka akan diperoleh suatu fungsi alat-alat tubuh yang dapat bekerja dengan normal dan teratur seperti kerja paru-paru, jantung dan peredaran darah yang baik.

Kondisi fisik dan penguasaan teknik dasar yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar dalam mencapai kecakapan bermain atau prestasi karate yang lebih baik. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang.

Dari hasil pengamatan peneliti dan pelatih karate di sekolah Methodist-1 Medan mengenai kondisi fisik dan prestasi atlet karate, masih dijumpai kendala-kendala berupa masih adanya atlet yang memiliki kondisi fisik di bawah standart KONI Pusat (SMEP). Masalah-masalah yang sering ditemui adalah atlet yang kurang memiliki kekuatan, daya tahan, power, kecepatan dalam melakukan serangan, serta kurang memiliki *fleksibilitas*.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMA Methodist-1 Medan Tahun 2016. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 06 Agustus s/d 08 Agustus 2016. Instrument yang digunakan meliputi tes kekuatan, daya tahan otot, kelincahan, fleksibilitas, power otot, dan daya tahan cardiovascular.

1. Tes Kekuatan Otot

a. Tes Kekuatan Otot Lengan (*Hand Dynamometer*)

- 1) Tujuan: mengukur kemampuan kekuatan otot lengan
- 2) Alat/Fasilitas: *Pull and Push Dynamometer*
- 3) Pelaksanaan:
 - a) *Pull and Push Dynamometer* dipegang dengan kedua tangan di depan bahu dan alat tersebut menghadap ke depan, kedua lengan disamping dengan kedua siku ditekuk.
 - b) Pada saat menarik atau mendorong *Pull and Push Dynamometer* alat tidak menyentuh bagian tubuh lain
 - c) Tes dilakukan 2 (dua) kali dan diambil hasil terbaik

b. Tes Kekuatan Otot Tungkai (*leg Dynamometer*)

- 1) Tujuan: mengukur komponen kekuatan otot tungkai
- 2) Alat/fasilitas: Leg dynamometer
- 3) Pelaksanaan:
 - a) Orang coba memakai pengikat pinggang, kemudian berdiri dengan membengkokkan kedua lututnya hingga bersudut 45.
 - b) Kemudian ikat inggang tersebut dikaitkan dengan Leg Dynamometer, setelah itu orang coba berusaha dengan keras untuk meluruskan kedua tungkainya. Setelah orang tersebut dapat meluruskan kedua otot tungkainya, lalu dilihat angka pada jarum penunjuk alat.

2. Tes Daya Tahan Otot

a. Tes Daya Tahan Otot Perut (*sit-ups*)

- 1) Tujuan: mengukur komponen daya tahan otot perut
- 2) Alat/fasilitas: Matras/ruangan

3) Pelaksanaan:

- a) Orang coba tidur terlentang, kedua tangan saling berkaitan di belakang kepala, kedua kaki dilipat sehingga membentuk sudut 90%. Seorang teman membantu memegang erat-erat pergelangan kaki orang coba dan menekannya pada saat orang coba bangun.
- b) Orang coba berusaha bangun sehingga berusaha dalam sikap duduk dan kedua siku dikenakan pada kedua lutut dan kemudian kembali ke sikap semula. Gerakan ini dilakukan secara berulang-ulang dan kontinyu, sampai orang coba tidak dapat mengangkat badannya lagi.

b. Tes Daya Tahan Otot Tungkai (*Squat-Jump*)

1) Tujuan: mengukur komponen daya tahan otot tungkai

2) Alat/fasilitas: bidang datar/ruangan

3) Pelaksanaan:

- a) Orang coba berada pada sikap setengah jongkok dan salah satu kakinya berada di depan, sedangkan kedua tangan saling berkait diletakkan di belakang kepala, pandangan ke depan.
- b) Orang coba melompat ke atas sehingga kedua tungkai lurus, lalu mendarat dengan berganti kaki ke depan dan ke belakang dengan sikap setengah jongkok, sikap seperti ini diulang-ulang dengan sikap kaki bergantian, sampai orang coba tidak dapat lagi melompat secara sempurna.

3. Tes Kelincahan (*Shuttle Run*)

a. Tujuan: mengukur kelincahan dan koordinasi b.

Alat/fasilitas:

- 1) Stopwatch
- 2) Bidang datar selebar maksimal 15 meter
- 3) Nomor dada
- 4) Tanda/ garis *start* dan *finish*
- 5) Formulir pencatat hasil

c. Pelaksanaan

- 1) Testee berdiri di belakang garis *start*. Pada aba-aba “siap” testee mengambil sikap *start* berdiri untuk siap berlari.
- 2) Pada aba-aba “ya” testee berlari ke depan garis akhir dan menyentuh garis

tersebut, kemudian berputar dan segera lari. Demikian seterusnya dilakukan dengan lari sebanyak 6 x 10 meter. Orang coba diberi kesempatan melakukan tes tersebut sebanyak 2 (dua) kali.

d. Cara memberi skor

Jarak jangkauan yang terjauh yang dapat dicapai oleh orang coba dari dua kali percobaan, yang diukur dalam cm.

4. Tes Daya Ledak Otot

a. Tes Daya Ledak Otot Lengan (*Medicine Ball Put*)

1) Tujuan: mengukur daya ledak (tenaga *eksplosif*) otot lengan

2) Alat/fasilitas:

a) Bola medicine 6 pound

b) Tali

3) Pelaksanaan

a) Orang coba duduk tegak dengan punggung menyentuh dinding, sambil kedua tangannya memegang bola medicine, sehingga bola tersebut menyentuh dada. Kedua tangan mendorong bola tersebut ke depan sejauh mungkin.

b) Orang coba diberi kesempatan 3 (tiga) kali percobaan.

4) Cara memberi skor

Jarak tolakan terjauh dari 3 (tiga) kali percobaan, diukur mulai dari dinding tembok tempat bersandar sampai batas/tanda dimana bola medicine tersebut jatuh, jarak diukur dalam cm.

b. Tes Daya Ledak Otot Tungkai (*Vertical Jump*)

1) Tujuan: mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.

2) Alat/fasilitas:

a) Dinding

b) Papan berwarna gelap berukuran (30 x 150 cm) berskala satuan ukuran sentimeter yang digantung pada dinding dengan ketinggian jarak antara lantai dengan nol pada papan skala ukuran 150 cm.

c) Serbuk kapur

d) Penghapus

e) Formulir pencatat hasil

C. Hasil dan Pembahasan Penelitian

1. Hasil Penelitian

Kekuatan otot Lengan

Dari hasil pengukuran kekuatan otot lengan dengan menggunakan *hand dynamometer* diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Data Hasil Pengukuran kekuatan Otot Lengan

No	Indikator	Frekuensi	Persentase	Norma	Skor
1	>45	0	0.00%	Baik Sekali	8
2	36 – 44	0	0.00%	Baik	6
3	27 – 35	0	0.00%	Sedang	4
4	18 – 26	8	100.00%	Kurang	2
Jumlah		8	100.00%		

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kekuatan otot lengan atlet karate SMA Methodist-1 Medan dalam kategori kurang.

Kekuatan otot tungkai

Pengukuran daya ledak otot tungkai dilakukan dengan menggunakan leg dynamometer. Dari hasil pengukuran diperoleh :

Tabel 2. Data Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai

No	Indikator	Frekuensi	Persentase	Norma	Skor
1	> 283	0	0.00%	Baik Sekali	8
2	215 – 282	0	0.00%	Baik	6
3	146 – 214	7	87.50%	Sedang	4
4	77 – 145	1	12.50%	Kurang	2
Jumlah		8	100.00%		

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa Kekuatan Otot Tungkai atlet karate SMA Methodist 1 Medan secara umum cenderung sedang, yaitu terdapat 7 orang (87,50 %) yang masuk dalam kategori sedang.

Daya Tahan Otot Perut

Pengukuran daya tahan otot perut dilakukan dengan menggunakan *sit ups*. Dari hasil pengukuran diperoleh :

Tabel 3. Data Hasil Pengukuran Daya Tahan Otot Perut

No	Indikator	Frekuensi	Persentase	Norma	Skor
1	99– 108	0	0.00%	Baik Sekali	8
2	89– 98	0	0.00%	Baik	6
3	79– 88	2	25,00%	sedang	4
4	69– 78	6	75,00%	Kurang	2
Jumlah		8	100.00%		

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot perut atlet karate SMA Methodist 1 Medan secara umum cenderung kurang, yaitu terdapat 6 orang (75,00 %) yang berada dalam kategori kurang.

Daya Tahan Otot Tungkai

Pengukuran daya tahan otot tungkai dilakukan dengan *squat jump*. Dari hasil pengukuran diperoleh :

Tabel 4. Data Hasil Pengukuran Daya Tahan Otot Tungkai

No	Indikator	Frekuensi	Persentase	Norma	Skor
1	82 – 87	0	0.00%	Baik Sekali	8
2	77 – 81	0	0.00%	Baik	6
3	72 – 76	3	37,50%	Sedang	4
4	67 – 71	5	62,50%	Kurang	2
Jumlah		8	100.00%		

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot tungkai atlet karate SMA Methodist 1 Medan secara umum cenderung kurang, yaitu terdapat 5 orang (62,50 %) yang berada dalam kategori kurang.

Kelincahan

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan menggunakan *Shuttle Run*. Dari hasil pengukuran diperoleh :

Tabel 5. Data Hasil Pengukuran Kelincahan

No	Indikator	Frekuensi	Persentase	Norma	Skor
1	< 12,0	0	0.00%	Baik Sekali	8
2	12,1 – 12,5	0	0.00%	Baik	6
3	12,6 – 13,0	6	75,00%	Sedang	4
4	13,1 – 13,5	2	25,00%	Kurang	2
Jumlah		8	100.00%		8

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan atlet karate SMA Methodist 1 Medan secara umum cenderung sedang, yaitu terdapat 6 orang (75,00 %) yang berada dalam kategori sedang.

Kelentukan

Pengukuran kelentukan dilakukan dengan menggunakan *sit and reach*.

Dari hasil pengukuran diperoleh

Tabel 6. Data Hasil Pengukuran Kelentukan

No	Indikator	Frekuensi	Persentase	Norma	Skor
1	> 28	0	0.00%	Baik Sekali	8
2	21 – 27	0	0.00%	Baik	6
3	14 – 20	2	25,00%	Sedang	4
4	8 – 13	6	75,00%	Kurang	2
Jumlah		8	100.00%		2

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan atlet karate SMA Methodist 1 Medan secara umum cenderung kurang, yaitu terdapat 6 orang (75,00 %) yang berada dalam kategori kurang.

Daya Ledak Otot Lengan

Pengukuran daya ledak otot lengan dilakukan dengan *Medicine Ball Put* adapun hasilnya sebagai berikut.

Tabel 7. Data Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan

No	Indikator	Frekuensi	Persentase	Norma	Skor
1	>5.38	0	0.00%	Baik Sekali	8
2	4.53 – 5.37	0	0.00%	Baik	6
3	3.68– 4.52	0	0.00%	Sedang	4
5	2.63– 3.67	8	100.00%	Kurang	2
		8	100.00%		

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot lengan atlet karate SMA Methodist 1 Medan secara umum cenderung kurang, yaitu keseluruhan sampel berada dalam kategori kurang.

Daya Ledak Otot Tungkai

Pengukuran daya ledak otot tungkai dilakukan dengan *vertical jump* adapun hasilnya sebagai berikut.

Tabel 8. Data Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai

No	Indikator	Frekuensi	Persentase	Norma	Skor
1	82 – 87	0	0.00%	Baik Sekali	8
2	77 – 81	0	0.00%	Baik	6
3	72 – 76	2	25,00%	Sedang	4
5	67 – 71	6	75,00%	Kurang	2
Jumlah		8	100.00%		

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai atlet karate SMA Methodist 1 Medan secara umum cenderung kurang, yaitu terdapat 6 orang (75,00 %) yang berada dalam kategori kurang.

Daya Tahan Cardiovascular

Pengukuran daya tahan cardiovascular dilakukan dengan lari 15 menit adapun hasilnya daya tahan cardiovascular atlet karate SMA Methodist 1 Medan secara umum cenderung sedang, yaitu terdapat 6 orang (75,00%) yang berada dalam kategori sedang.

Untuk mengetahui secara menyeluruh kondisi fisik atlet karate SMA Methodist 1 Medan dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 9. Data Hasil Pengukuran Secara Menyeluruh Kondisi Fisik Atlet Karate SMA Methodist 1 Medan

No	Kondisi fisik	Kategori	Skor
1	Kekuatan otot lengan	Kurang	2
2	Kekuatan otot tungkai	Sedang	4
3	Daya tahan otot perut	Kurang	2
4	Daya tahan otot tungkai	Kurang	2
5	Kelincahan	Sedang	4
6	Kelentukan	Kurang	2
7	Daya ledak otot lengan	Kurang	2
8	Daya ledak otot tungkai	Kurang	2
9	Daya tahan cardiovascular	Sedang	4
Jumlah			24
Rata-rata			2,67

Dari tabel di atas diketahui bahwa kategori kondisi fisik atlet karate SMA Methodist 1 Medan termasuk dalam kategori kurang dengan skor 2,67.

2. Pembahasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat dilihat bahwa tidak ada seorang pemain pun yang memiliki suatu kondisi fisik yang baik. Dan kondisi fisik atlet karate SMA Methodist 1 Medan dapat diklasifikasikan dalam kondisi yang kurang dengan rata-rata hasil pengukuran secara menyeluruh skor 2,67. Dengan demikian untuk

meningkatkan kondisi fisik para atlet karate SMA Methodist 1 Medan ini perlu melakukan latihan yang lebih keras agar memiliki kondisi fisik yang lebih baik lagi. Dalam menjalankan latihan yang lebih keras lagi, tidak ada hal yang perlu dikhawatirkan karena keadaan fungsional tubuh atlet karate SMA Methodist 1 Medan pada dasarnya dalam kondisi yang baik atau normal, sehingga kondisi fisik pemain sangat mungkin lagi dapat meningkat.

Sebelum mengikuti sebuah kejuaraan kiranya perlu diperhatikan terlebih dahulu keadaan kondisi fisik dan fungsional tubuh yaitu bagaimana, kerja jantung dan paru, seberapa besar volume paru, berapa kapasitas vital paru dan bagaimana kadar hemoglobin dalam darah. Hal ini penting karena jika seluruh fungsional tubuh sudah dalam kondisi yang baik maka kesegaran jasmani dari para atlet juga dalam keadaan baik, itu artinya para atlet tersebut sudah layak dan pantas untuk mengikuti sebuah kejuaraan atau turnamen. Intensitas latihan yang kurang akan berakibat pada tingkat kesegaran jasmani tubuh yang mana sejalan dengan hal tersebut maka kondisi fisik atlet juga masih kurang. Latihan yang rutin menjadi salah satu sarana yang sangat penting untuk menjaga tingkat kesegaran jasmani, dengan demikian secara otomatis kondisi fisik juga akan terjaga dengan baik.

Kemampuan Fisik power tungkai adalah rendah. Power tungkai memberikan pengaruh yang cukup penting di karate. Dengan adanya power tungkai bahwa pada saat pertandingan dan perwasitan kata kumite, disebutkan bahwa point yang dianggap sah adalah tendangan atau pukulan yang mengenai sasaran yang diperbolehkan dengan cukup tenaga/ power. Latihan power tungkai dapat dilakukan dengan latihan plyometric mampu dimanfaatkan dengan baik salah satunya lateral *cone hop*. Kemampuan Fisik kecepatan mayoritas pada kategori kurang. Kecepatan memberikan pengaruh dalam kumite, dengan kecepatannya yang baik, karateka mampu mengatur jarak dan berani menabrak/memotong serangan lawan. Latihan kecepatan perlu ditambahkan guna peningkatan kemampuan Fisik tersebut. Kemampuan daya tahan mayoritas pada kategori kurang. Pelatih perlu memberikan program latihan fisik dengan peningkatan menu latihan secara rutin. Variasi latihan diperlukan untuk peningkatan daya tahan dan mengurangi kejenuhan atlet terhadap porsi latihan yang berat. Sehingga pada saat tes hasil latihan memberikan pengaruh peningkatan pada atletnya

D. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang Profil kondisi fisik atlet karate SMA Methodist 1 Medan, dapat disimpulkan bahwa: “Kondisi fisik atlet karate SMA Methodist 1 Medan tahun 2016 berada dalam klasifikasi Kurang”.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Edisi Revisi V.
- Bompa, Tudor. (1994). *Power Training For Sport*. Kendall Hunt Publishing Company.
- Bompa, Tudor, O, (1983). *Theory and Methodologi of Training, United Stateda of American* : Kendall/Hunt Pubhlishing Company.
- Harsono. (1988). *Coaching dan AspekAspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.
- KBBI. (1989). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kedua*. Balai Pustaka. Jakarta
- Lutan, R, dkk.(1999). *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP)*.Jakarta : KONI Pusat.
- Amrulloh, Muhammad Yasyfi. (2014). *Profil Fisik Atlet KarateDaerah Istimewa Yogyakarta*.Program Studi Pendidikan Kepelatihan OlahragaFakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.Yogyakarta
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*.Jakarta : Depdikbud
- Riduwan. (2004). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru Karyawan dan Peneliti Pemula*.Pengantar Prof.Dr.H.Buchari Alma.Bandung.Alfabeta.
- Sajoto, M. (1998). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta:Depdikbud RI.
- Salim, Peter. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia, Kontemporer*.(Jakarta: English Press,
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung, Tarsito
- Suharto. (2000). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Sujoto. (1996). *Teknik Oyama Karate*.Jakarta.PT Elex Media Komputindo.
- www.fukushotokan.com.diakses tanggal 29 April 2016.