

Studi Profil Atlet Karate Dojo Lemkari Cindua Mato Tahun 2023

Baizar Ummayum^{1*}, Umar², Alnedral³, Yogi Setiawan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: b.ummayum@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang masalah masih rendahnya prestasi atlet dojo Lemkari dojo Cindua Mato. Peneliti menduga rendahnya prestasi tersebut dikarenakan rendahnya tingkat kondisi fisik atlet dojo Lemkari dojo Cindua Mato. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di dojo Lemkari dojo Cindua Mato. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive Sampling* dengan kriteria pemain yang aktif mengikuti latihan, yaitu sebanyak 10 orang. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen yang digunakan sebagai berikut: 1) BMI Kalkulator untuk mengukur berat badan ideal, 2) *Medicine ball push* untuk mengukur daya ledak otot lengan, 3) *Standing Board Jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 4) *Illinois Agility Run Test* untuk mengukur kelincahan, 5) *Sprint* untuk mengukur kecepatan, 6) *Bleep Test* untuk mengukur daya tahan aerobik, 7) Kecepatan tendangan untuk mengukur tendangan mawashi geri. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tingkat kondisi fisik atlet karate dojo Lemkari Cindua Mato diperoleh sebagai berikut: 1) *antropometri* yang dimiliki atlet rata-rata adalah ideal/normal, 2) daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet rata-rata 4 m dikategorikan cukup, 3) daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet rata-rata 1,62 m dikategorikan kurang, 4) kelincahan yang dimiliki atlet rata-rata 17 detik dikategorikan cukup, 5) kecepatan yang dimiliki atlet rata-rata 3 detik dikategorikan baik, 6) daya tahan aerobik yang dimiliki atlet rata-rata 40 dikategorikan sedang, 7) kecepatan tendangan mawashi geri yang dimiliki atlet rata-rata 3 detik dikategorikan kurang.

Kata Kunci: *Studi; Profil; Karate.*

Profile Study of Karate Dojo Lemkari Cindua Mato Athletes in 2023

ABSTRACT

This study discusses the problem of the low achievement of athletes at Lemkari dojo Cindua Mato dojo. Researchers suspect that the low achievement is due to the low level of physical condition of the athletes at Lemkari dojo Cindua Mato dojo. This type of research is descriptive research. This research was conducted at Lemkari dojo, Cindua Mato dojo. The sampling technique is purposive sampling with the criteria of players who actively participate in training, namely as many as 10 people. Data was collected using tests, with the following instruments: 1) BMI Calculator to measure ideal body weight, 2) Medicine ball push to measure arm muscle explosive power, 3) Standing Board Jump to measure leg muscle explosive power, 4) Illinois Agility Run Test to measure agility, 5) Sprint to measure speed, 6) Bleep Test to measure aerobic endurance, 7) Kick speed to measure mawashi geri kicks. The analysis technique used is the frequency distribution technique. Based on the results of research conducted on the level of physical condition of karate dojo Lemkari Cindua Mato athletes, it is obtained as follows: 1) the average athlete's anthropometry is ideal/normal, 2) the explosive

power of the arm muscles possessed by an average athlete of 4 m is categorized as sufficient, 3) the explosive power of the limb muscles of an athlete with an average of 1.62 m is categorized as poor, 4) the agility of an athlete with an average of 17 seconds is categorized as sufficient, 5) the speed of an athlete with an average of 3 seconds is categorized as good, 6) endurance Aerobics owned by an average athlete is 40 which is categorized as moderate, 7) Mawashi geri kick speed which is owned by an athlete with an average of 3 seconds is categorized as lacking.

Keywords: Study; Profile; Karate.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu aspek yang terpenting didalam kehidupan. Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani, disamping itu olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan fisik serta pengembangan prestasi dalam olahraga prestasi. Seperti yang juga tercantum dalam UU Republik Indonesia No.11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 1 Ayat 12 mengenai olahraga prestasi yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Berdasarkan Undang-Undang tersebut, untuk mencapai prestasi tidak terlepas dari pembinaan dalam lingkup olahraga, sehingga dapat menunjang prestasi atlet. Untuk meraih prestasi suatu cabang olahraga tidak terlepas dari kerjasama atlet, dan juga aspek lainnya yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut.

Ridwan & Sumanto (2017) mengatakan bahwa “Tujuan keolahragaan nasional adalah olahraga pendidikan”. Umar (2019) menyampaikan bahwa peningkatan pembinaan dan pembangunan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia yang ditunjukkan untuk pembentukan watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan pada diri sendiri, masyarakat, bangsa dan Negara. Selaras dengan itu Alnedral (2016) mengatakan bahwa beberapa manfaat olahraga dalam pendidikan yang dapat menyehatkan mental peserta didik/atlet yaitu 1) olahraga dapat mengurangi stress dan meningkatkan perasaan bahagia, 2) olahraga dapat meningkatkan kekuatan otak, dan 3) olahraga dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Setiawan (2018) mengatakan bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan

berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi”. Olahraga prestasi tidak lepas dari unsur sebuah proses latihan. Argantos (2019) mengemukakan, latihan merupakan aktifitas yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Kemudian kegiatan latihan dipengaruhi oleh sarana dan prasarana yang memadai untuk atlet berlatih. Proses latihan itu sendiri menjadi kunci keberhasilan dan kualitas latihan untuk mempengaruhi prestasi olahraga. Sebuah program latihan disusun oleh seorang pelatih.

Setiawan dkk (2017) menyampaikan bahwa, setiap program latihan mempunyai tujuan dan proses yang tersusun dengan demikian tujuan program latihan adalah untuk menambah kemampuan dalam perlombaan atau pertandingan sebuah iven olahraga, puncak dari sebuah penampilan olahraga yaitu tidak mengabaikan kondisi fisik. Selain itu melalui kegiatan yang intensif diharapkan dapat mencapai prestasi yang sangat cemerlang baik di kancah nasional maupun internasional (Oktavianus, Bahtiar, & Bafirman, 2018).

Dari sekian banyak jenis olahraga prestasi yang digeluti, karate adalah salah satu yang cukup populer. Karate merupakan salah satu olahraga beladiri modern yang berakar pada seni olahraga beladiri tradisional Jepang. Olahraga beladiri karate terdiri dari kihon (dasar), kata (jurus), dan kumite (tanding). Kihon adalah gerak dasar karate yang terdiri dari pukulan, tendangan, serta tangkisan. Kata adalah serangkaian gerakan yang dilakukan atlet dengan teknik tertentu yang mengandung nilai keselarasan seni beladiri. Kumite adalah pertandingan yang dilakukan oleh dua orang dengan menggunakan teknik dan strategi tertentu yang melibatkan gerakan memukul, menendang dan menangkis. Menurut Ivan (2012) “Karate berasal dari dua kata dalam huruf kanji (kara) yang bermakna kosong dan (te) berarti tangan, sehingga makna keduanya (tangan kosong). Karate berarti sebuah seni beladiri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri tanpa senjata”. Dalam beladiri karate, selain diajarkan teknik dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan bantingan, juga terdapat nilai-nilai filosofis yang positif.

Menurut Chaabene, et al (2015) mengatakan bahwa “karate secara harfiah diterjemahkan berarti tangan kosong”. Sedangkan menurut Ziaee (2015) Kata karate merupakan kombinasi dari dua karakter (kata) Jepang, terdiri atas dua kanji yaitu *kara*

artinya kosong dan *te* artinya tangan. Arti harfiah karate adalah tangan kosong yang berarti kebebasan menggunakan tangan tanpa senjata terhadap lawan. Karate bisa dibilang salah satu seni beladiri yang paling populer dipraktikkan di seluruh dunia. Pelatihan karate tradisional melibatkan dasar teknik, kata, dan aktifitas sparring (Imamura, 1998). Karate adalah jenis beladiri yang populer di dunia saat ini, setelah seni beladiri tradisional (Nursamedy, 2019).

Karate adalah salah satu bentuk seni beladiri tertua dan paling populer, itu dianggap sebagai bagian penting dari program pendidikan jasmani untuk anak-anak di sebagian besar negara Asia. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa partisipasi dalam karate meningkatkan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, postur, dan koordinasi (Boguszewski, 2015). Karate adalah salah satu olahraga beladiri tangan kosong sehingga didalam latihan teknik lebih cenderung menggunakan jari daripada kaki, dalam penggunaan tangan untuk memukul dan menangkis dengan prinsip satu kali serangan membuat lawan tidak mampu lagi untuk memberikan perlawanan. Dalam memenuhi hal tersebut sangat dibutuhkan sekali pembinaan prestasi yang matang baik fisik dan mental (Arie Asnaldi, 2019).

Tes Antropometri ialah tes untuk mengetahui komposisi tubuh maupun bentuknya atau pengukuran atas struktur tubuh manusia. Tujuan akhir dari pengukuran antropometri adalah menetapkan bentuk atau tipe badan seseorang. Tipe badan bagi seseorang sebelum ia bekerja adalah penting, karena dengan tipe badan yang ideal untuk jenis pekerjaan tertentu dapat meningkatkan capaian keberhasilan kerjanya. Dengan tes antropometri akan dapat mengetahui pertumbuhan badan seseorang normal atau tidak, kekurangan-kekurangan serta upaya pertumbuhan badan secara ideal. Tapi pada kesempatan ini hanya akan membahas mengenai berat badan ideal, yaitu dengan menggunakan BMI kalkulator.

Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi (Pujianto, 2015). Tujuan utama dari pembinaan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan kinerja komponen fisik dalam proses peningkatan prestasi pada suatu pertandingan tertentu (Asci, 2004). Menurut Syafruddin (1999) “kondisi fisik adalah meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga”. Sedangkan kondisi fisik

secara umum adalah kemampuan seorang olahragawan dalam melaksanakan kegiatan olahraga bagi pemain untuk mencapai penampilan yang optimal. Kemudian kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet dalam suatu cabang olahraga. Terdapat 2 jenis komponen kondisi fisik yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus.

Dalam olahraga karate kondisi fisik merupakan faktor utama dalam mencapai prestasi, karena dalam karateka membutuhkan waktu singkat dan padat untuk menyelesaikan suatu pertandingan dalam satu babak yakni 2-3 menit bersih. Untuk itu tanpa kondisi fisik yang baik, para karateka tidak mengikuti jalannya suatu pertandingan sulit untuk mencapai prestasi yang membanggakan. Adapun menurut Irawadi (2011) menjelaskan unsur kondisi menjadi dua, “unsur fisik dasar terdiri dari : daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelenturan sedangkan unsur gabungan terdiri dari : daya tahan kekuatan, daya tahan kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, kecepatan reaksi, kecepatan aksi, dan koordinasi”.

Perkembangan olahraga karate di Sumatera Barat cukup pesat, hal ini dapat dilihat dari banyaknya dojo yang ada. Bahkan anggotanya tidak hanya dari anak-anak, tapi juga banyak yang remaja bahkan sampai yang dewasa. Tidak hanya di kota besar seperti Padang ataupun Bukittinggi, di daerah lain juga banyak memiliki dojo seperti Kabupaten Tanah Datar, di Tanah Datar banyak sekali dojo karate yang ada, untuk itu peneliti hanya terfokus pada dojo *Lemkari Cindua Mato*.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pelatih dojo *Lemkari Cindua Mato* yaitu senpai Hendriko S.Pd, bahwa menurut beliau banyak faktor yang menyebabkan karateka *Lemkari Cindua Mato* mengalami kekalahan saat pertandingan. Salah satunya adalah terjadinya penurunan performa karateka saat bertanding. Kondisi ini terlihat pada saat baru beberapa saat setelah pertandingan dimulai, saat pertandingan baru dimulai semangat, kecepatan dan pukulan serta tendangan atlet cukup bagus, namun beberapa saat kemudian langsung kelelahan, semangat, kecepatan dan pukulan yang di awal tadi bagus langsung hilang begitu saja beberapa saat setelah pertandingan di mulai. Hal ini tentunya menjadi keuntungan yang sangat bagus lawan, sehingga lawan bisa mendapat

poin dengan mudah dan mendominasi pertandingan hingga waktu habis. Sehingga kebanyakan karateka *Lemkari Cindua Mato* mengalami kekalahan.

Berdasarkan kenyataan yang peneliti temukan di lapangan, maka peneliti menduga bahwa masih rendahnya kemampuan kondisi fisik karateka *Lemkari Cindua Mato*. Rendahnya kemampuan kondisi fisik para karateka tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa hal seperti tingkat kebugaran yang rendah, program latihan yang belum tepat, jadwal latihan yang kurang, atlet yang kurang disiplin, status gizi atlet, kualitas pelatih, sarana dan prasarana pendukung serta lingkungan atlet. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini peneliti berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian guna untuk mengungkapkan fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Dengan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Studi Profil Atlet Karate Dojo *Lemkari Cindua Mato* Tahun 2022.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang benar-benar hanya memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancah, lapangan, atau wilayah tertentu. Data yang terkumpul diklasifikasikan atau dikelompok-kelompokkan menurut jenis, sifat atau kondisinya. Sesudah datanya lengkap, kemudian dibuat kesimpulan (Arikunto, 2010). Metode yang digunakan adalah survei, teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Dojo *Lemkari Cindua Mato*. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengungkap bagaimana kondisi fisik atlet Dojo *Lemkari Cindua Mato* yang berkenaan dengan, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan kecepatan, dan daya tahan aerobik.

Menurut Arikunto (2010) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Sedangkan menurut Barlian (2016) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate yang mengikuti latihan di Dojo *Lemkari Cindua Mato*. Menurut Arikunto (2010) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti”. Dalam penelitian ini yang dijadikan sampel adalah sebagian dari populasi. Maka teknik penarikan sampel secara *purposive sampling* yaitu menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu

yang dipandang dapat memberikan data secara maksimal". Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan karakteristik sebagai berikut: jenis kelamin laki-laki, usia 13-15 tahun, kelas pertandingan kadet dan aktif mengikuti latihan, maka jumlah sampel yang akan peneliti ambil dalam penelitian ini yaitu Dojo *Lemkari Cindua Mato* yang aktif berjumlah 10 orang.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes kondisi fisik seperti yaitu: *Medicine ball push, Standing Board Jump, Illinois agility run test, sprint 20 meter, Bleep test*. Selanjutnya data yang berhasil dikumpulkan kemudian akan dianalisis, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif. Teknik analisis digunakan adalah teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase, rumusan presentase adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

HASIL

1. Antropometri (BMI Kalkulator)

Dari data penelitian berat badan ideal atlet karate dojo *lemkari cindua mato* diperoleh skor maksimum 26,75, skor minimum 19,53, nilai rata-rata (*mean*) 21, dan standar deviasinya 2,14. Adapun distribusi frekuensi berat badan ideal adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berat Badan Ideal Atlet Karate Dojo Lemakari Cindua Mato

No	Norma Penilaian	Fr	Fa	Kategori
1	Kurang dari 18,5	0	0%	Kurus
2	18,5 - 24,9	9	90%	Normal
3	25,0 - 29,9	1	10%	Berat
4	30,0 - 34,9	0	0%	Obesitas (1)
5	35,0 - 39,9	0	0%	Obesitas (2)
	Jumlah	10	100%	

Berdasarkan perhitungan yang terdapat pada tabel diatas, tingkat berat badan ideal atler karate dojo Lemkari Cindua Mato terdiri dari 10 orang sampel yang memiliki berat badan ideal antara lain: 9 orang (90%) memiliki berat badan berkisar antara (18,5 - 24,9) berada pada kategori normal, dan 1 orang (10%) berada pada kategori berat.

2. Daya Ledak Otot Lengan

Dari data penelitian daya ledak otot lengan atlet karate dojo lemhari cindua mato diperoleh skor maksimum 4,78 m, skor minimum 3,35 m, nilai rata-rata (*mean*) 4,00 m, dan standar deviasinya sebesar 0,47 m. Adapun distribusi frekuensi daya ledak otot lengan sebagaimana terlihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate Dojo Lemakari Cindua Mato

No	Norma Penilaian	Fr	Fa	Kategori
1	>6,38	0	0%	Sempurna
2	5,38 - 6,22	0	0%	Baik Sekali
3	4,53 - 5,37	1	10%	Baik
4	3,68 - 4,52	5	50%	Cukup
5	2,63 - 3,67	4	40%	Kurang
	Jumlah	10	100%	

Berdasarkan perhitungan yang terdapat pada tabel diatas, atlet karate dojo lemhari cindua mato yaitu terdiri dari 10 orang sampel yang memiliki daya ledak otot lengan antara lain: 1 orang (10%) memiliki dayaaledak otot lengan berkisar antara (4,53 – 5,37 m) berada pada kategori sedang, 5 orang (50%) memiliki dayaaledak otot lengan berkisar antara (3,68 – 4,52 m) berada pada kategori kurang, dan 4 orang (40%) memiliki dayaaledak otot lengan berkisar antara (2,63 – 3,67 m) berada pada kategori kurang sekali.

3. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan data penelitian untuk daya ledak otot tungkai atlet karate dojo Lemakari Cindua Mato diperoleh skor maksimum 210 cm, skor minimum 165 cm. Dari analisa data diperoleh rata-rata (*Mean*) sebesar 162 cm. Selain itu diperoleh juga standar deviasi sebesar 14,2. Distribusi frekuensi dayaaledak otot tungkai sebagaimana terlihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Karate Dojo Lemakari Cindua Mato

No	Norma Penilaian	Fr	Fa	Kategori
1	>2,25 m	0	0%	Sangat Baik
2	2,25 - 2,14 m	0	0%	Baik
3	2,13 - 2,03 m	1	10%	Cukup
4	2,02 - 1,71 m	6	60%	Kurang
5	<1,70 m	3	30%	Sangat Kurang
	Jumlah	10	100%	

Berdasarkan perhitungan yang terdapat pada tabel diatas, atlet karate dojo Lemakari Cindua Mato yaitu terdiri dari 10 sampel memiliki daya ledak otot tungkai antara lain: 1 orang (10%) berada pada kelas interval (2,13 – 2,03 m) berada pada kategori cukup, 6 orang (60%) berada pada kelas interval (2,02 – 1,71 m) berada pada kategori kurang, 3 orang (30%) berada pada kelas interval baik (< 1,70 m) berada pada kategori sangat kurang.

4. Kelincahan

Data penelitian untuk kelincahan yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian yaitu: skor maksimum 17,81 detik, skor minimum 20,14 detik, nilai rata-rata (*Mean*) sebesar 17 detik. Selain itu diperoleh standar deviasi 0,62 detik. Distribusi frekuensi kelincahan untuk lebih jelasnya seperti terlihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Karate Dojo Lemakari Cindua Mato

No	Norma Penilaian	Fr	Fa	Kategori
1	<15,2	0	0%	Sangat Baik
2	16,1 - 15,2	0	0%	Baik
3	18,1 - 1,62	4	40%	Cukup
4	18,3 - 18,2	3	30%	Kurang
5	>18,3	3	30%	Sangat Kurang
	Jumlah	10	100%	

Dari perhitungan yang terdapat pada tabel diatas, kelincahan atlet karate dojo Cindua Mato adalah terdiri dari 10 sampel yang memiliki tingkat kelincahan antara lain: 4 orang (40%) pada kelas interval (18.1-16.2 detik) berada pada kategori sedang, 3 orang (30%) pada kelas interval (18.3-18.2 detik) berada pada kategori kurang, dan 3 orang (30%) pada kelas interval (>18.3 detik) berada pada kategori sangat kurang.

5. Kecepatan

Data penelitian untuk kecepatan yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian yaitu : skor maksimum 2,78 detik, dan skor minimum 3,64 detik nilai rata-rata (*Mean*) sebesar 3 detik. Selain itu diperoleh standar deviasi sebesar 0,21 . Distribusi frekuensi kecepatan untuk lebih jelasnya seperti terlihat pada tabel dibawah ini

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Karate Dojo Lemakari Cindua Mato

No	Norma Penilaian	Fr	Fa	Kategori
1	<3,04	2	20%	Sangat Baik
2	3,05 - 3,25	6	60%	Baik
3	3,26 - 3,46	1	10%	Cukup
4	3,47 - 3,67	1	10%	Kurang
5	>3,68	0	0%	Sangat Kurang
	Jumlah	10	100%	

Berdasarkan perhitungan yang terdapat pada tabel diatas, kecepatan atlet kaate dojo Lemkari Cindua Mato yaitu terdiri dari 10 sampel memiliki tingkat kecepatan antara lain: 2 orang (20%) pada kelas interval (< 3.04 detik) berada pada kategori sangat baik, 6 orang (60%) pada kelas interval (3.05 – 3.25 detik) berada pada kategori baik, 1 orang (10%) pada kelas interval (3.26 – 3.46 detik) berada pada kategori cukup, dan 1 orang (10%) pada kelas interval (3.26 – 3.46 detik) berada pada kategori kurang.

6. Kecepatan Mawashi Geri

Berdasarkan data penelitan kecepatan mawashi geri atlet dojo Lemkari Cindua Mato yang berjumlah 10 orang diperoleh skor maksimum 3,14 detik, skor minimum 3,78 detik , nilai rata-rata (*Mean*) detik, dan standar deviasinya sebesar 0,21. Adapun distribusi frekuensi kecepatan mawashi geri sebagaimana terlihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan Mawashi Geri Atlet Karate Dojo Lemakari Cindua Mato

No	Norma Penilaian	Fr	Fa	Kategori
1	>6,38	0	0%	Kurus
2	5,38 - 6,22	0	0%	Normal
3	4,53 - 5,37	1	10%	Berat
4	3,68 - 4,52	5	50%	Obesitas (1)
5	2,63 - 3,67	4	40%	Obesitas (2)
	Jumlah	10	100%	

Berdasarkan perhitungan distribusi frekuensi yang terdapat pada tabel diatas dari 10 sampel memiliki kecepatan mawashi geri antara lain: 7 orang (70%) pada kelas interval (3,46-3,02 detik) berada pada kategori sedang, dan 3 orang (30%) pada kelas interval (>3,47 detik) berada pada kategori rendah.

7. Dayatahan Aerobik

Data dayatahan aerobik atlet dojo Lemkari Cindua Mato yang berjumlah 10 orang diperoleh skor maksimum 43,3, skor minimum 32,9, nilai rata-rata (*Mean*) 40, dan standar deviasinya sebesar 2,80. Adapun distribusi frekuensi dayatahan aerobik sebagaimana terlihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Karate Dojo Lemakari Cindua Mato

No	Norma Penilaian	Fr	Fa	Kategori
1	53 ke atas	0	0%	Tinggi
2	43 - 52	2	20%	Bagus
3	34 - 42	7	70%	Cukup
4	25 - 33	1	10%	Sedang
5	s.d 24	0	0%	Rendah
	Jumlah	10	100%	

Berdasarkan perhitungan distribusi frekuensi yang terdapat pada tabel diatas dari 10 sampel memiliki dayatahan aerobik antara lain: 2 orang (20%) memiliki dayatahan aerobik berkisar antara (43-52) berada pada kategori bagus, 7 orang (70%) memiliki dayatahan aerobik berkisar antara (34-42) berada pada kategori cukup, 1 orang (10%) memiliki dayatahan aerobik berkisar antara (25-33) berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai “studi profil kondisi fisik atlet karate dojo Lemkari Cindua Mato”, maka pada bab ini akan membahas hasil penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana profil kondisi fisik atlet karate dojo Lemkari Cindua Mato yang berkenaan dengan antropometri(bmi kalkulator), daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, tendangan mawashi geri, dan daya tahan aerobik. Untuk lebih jelasnya gambaran dari profil kondisi fisik dapat dijelaskan sebagai berikut:

Antropometri (Berat badan) juga dapat mempengaruhi prestasi seseorang atlet. Berat badan terbagi beberapa, yaitu : kurus, normal(ideal), gemuk, dan obesitas. Pembagian berat badan dalam karate itu adalah untuk kategori kumite yang mana setiap kelas dibagi berdasarkan umur dan berat badan, berbeda dengan kategori kata yang hanya berdasarkan umur. Sementara itu berat badan atlet dojo lemkari cindua mato hampir semuanya ideal.

Daya ledak otot lengan, apabila seorang karateka memiliki daya ledak otot lengan yang bagus akan mampu menghasilkan pukulan yang kuat dan juga cepat. Oleh karena itu di dalam olahraga karate sangat dibutuhkan daya ledak otot lengan terutama pada saat mengikuti pertandingan. Apabila daya ledak otot lengan karateka rendah, hal ini akan mempengaruhi performa pemain. Sementara itu rata-rata tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki oleh atlet karate dojo lemkari cindua mato kebanyakan adalah cukup dan sedang, hanya satu orang dalam kategori baik. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, seperti pelatih yang kurang dalam melatih daya ledak atletnya dan bisa juga si atlet sendiri yang males dalam latihan. Tentunya hasil ini perlu ditingkatkan melalui proses latihan yang kontiniu agar menjadi lebih baik, mengingat daya ledak otot lengan sangat berpengaruh dalam pukulan.

Daya ledak otot tungkai di perlukan dalam olahraga karate agar dapat melakukan tendangan yang tajam dan untuk kategori kata daya ledak otot tungkai diperlukan untuk lompatan yang tinggi dan gerakan yang sangat cepat. Disamping itu dalam olahraga karate daya ledak otot tungkai sangat penting karena refleks pergerakan dan perpindahan selalu mengandalkan kerja otot tungkai. Dengan kondisi kerja yang cukup tinggi daya ledak otot tungkai yang kurang juga akan meningkatkan resiko terjadinya cedera. Oleh karena itu di dalam olahraga karate sangat dibutuhkan daya ledak otot tungkai terutama pada waktu bertanding. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet karate dojo lemkari cindua mato adalah di kategorikan sangat kurang. Kemungkinan ini disebabkan oleh beberapa hal seperti, pelatih yang tidak pernah melakukan latihan khusus untuk daya ledak otot tungkai dan si atlet sendiri yang tidak tau fungsi dari daya ledak otot tungkai ini sehingga mereka tidak pernah/malas melakukan latihan untuk daya ledak ini. Untuk itu daya ledak otot tungkai perlu ditingkatkan lagi melalui program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar lebih baik.

Kelincahan dalam cabang olahraga karate kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik tangkisan ataupun menghindari serangan lawan efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan pergerakan diri serta gerak dalam menyerang ataupun bertahan. Melakukan gerak tipu atau melakukan gerakan yang dapat mematikan serangan lawan dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah. Kelincahan dalam olahraga karate sering membantu atlet dalam mengatasi situasi yang sulit saat diserang oleh lawan, sedikit saja lengah dari serangan lawan akan mengakibatkan lawan mendapatkan nilai (*point*). Tentunya kelincahan ini perlu ditingkatkan lagi karena sangat diperlukan dalam pertandingan agar para karateka bisa lebih maksimal lagi dalam bertanding. Sementara itu kelincahan rata-rata atlet karate dojo lemkari cindua mato adalah cukup.

Kecepatan merupakan salah satu unsur yang terpenting didalam olahraga karate. Seorang karateka akan mampu melakukan serangan jika ia mempunyai kecepatan dan sebaliknya ia akan mampu menghindar dari serangan lawan, jika ia punya kecepatan untuk beraksi. Dengan demikian jelaslah kecepatan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat dominan dalam olahraga karate. Kecepatan dapat dilihat saat atlet melakukan serangan dalam pertandingan. Serangan yang cepat dan tepat akan mempermudah atlet untuk melakukan serangan yang baru dan menghasilkan point bagi atlet sehingga atlet meraih kemenangan. Sementara itu kecepatan rata-rata atlet karate dojo lemkari cindua mato adalah baik.

Daya tahan aerobik dalam suatu pertandingan seorang atlet dituntut mampu bergerak lebih lama selama pertandingan berlangsung, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik yang ada dalam olahraga karate. Pada pertandingan berlangsung, dimana penyerangan dan pembelaan harus dapat dilakukan oleh atlet dan harus selalu bergerak dinamis secara agresif untuk mencari keuntungan dalam setiap momen yang ada. Jika seorang atlet karate tidak memiliki VO 2 max yang baik, maka ia akan kesulitan untuk mengikuti latihan ataupun pertandingan, walaupun atlet tersebut memiliki kemampuan teknik yang baik. Sementara itu daya tahan aerobik rata-rata atlet karate dojo lemkari cindua mato adalah cukup.

Tendangan Mawashi Geri adalah tendangan dari arah samping dengan cara memutar pinggul sehingga arah berbelok menjadi menyamping, bisa ke arah punggung,

perut ataupun kepala. Pada pertandingan tendangan ini cukup favorit memiliki point yang lebih tinggi daripada pukulan, yang mana pukulan memperoleh point satu, sedangkan tendangan ini jika mengenai perut atau punggung dapat nilai dua, dan apabila mengenai kepala maka akan mendapat point tiga. Oleh karena itu banyak atlet yang memakai ini di dalam pertandingan. Sementara itu tendangan mawashi geri rata-rata atlet karate dojo Lemkari Cindua mato adalah kurang. penyebabnya kemungkinan antara lain; jarangya melakukan latihan yang khusus untunk tendangan ini atau atlet lebih memilih fokus ke bentuk latihan yang lain. Tentunya hal ini perlu ditingkatkan lagi mengingat tendangan ini mempunyai ponit yang lebih tinggi daripada pukulan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, serta pengolahan data yang telah dilakukan tentang tingkat kondisi fisik atlet karate dojo Lemkari Cindua Mato diperoleh sebagai berikut: 1) antropometri yang dimiliki atlet berada pada kategori ideal/normal, 2) daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet berada pada kategori cukup, 3) daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet berada pada kategori kurang, 4) kelincahan yang dimiliki atlet berada pada kategori cukup, 5) kecepatan yang dimiliki atlet berada pada kategori baik, 6) daya tahan aerobik yang dimiliki atlet berada pada kategori sedang, 7) kecepatan tendangan mawashi geri yang dimiliki atlet berada pada kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Pujiyanto. (2015). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. 2(1), 38-42.
- Alnedral, A. (2016). Pembentukan Karakter-Cerdas Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 44-55.
- Argantos, A. (2019). Peningkatan USAha Sanggar Senam dan Fitness Centre melalui Pelatihan Dasar Bagi Instruktur Kebugaran di Kecamatan Koto Tangah Padang. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 60-66.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asci, F. H. (2004). Physical self-perception of elite athletes and nonathletes: a Turkish sample. *Perceptual and Motor Skills*, 99(3), 1047-1052.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.

- Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press
- Boguszewski, D., Jakubowska, K., Adamczyk, J. G., & Białoszewski, D. (2015). The assessment of movement patterns of children practicing karate using the Functional Movement Screen test. *J Combat Sports Martial Arts*, 6(1), 21-26
- Chaabène, H., Tabben, M., Mkaouer, B., Franchini, E., Negra, Y., Hammami, M., ... & Hachana, Y. (2015). Amateur boxing: physical and physiological attributes. *Sports medicine*, 45, 337-352
- Irawadi, Hendri. (2019). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Ivan. (2012). Perbandingan hasil kapasitas aerobik(vo2max) atlet karate putra under-senior nomor kumite antara dojo SMANEKA Kabupaten Kediri dan puslatda Jatim.
- Muchsin dalam Nakayama. (1980). *Karate Terbaik*. Jakarta: Gramedia
- Nursamedy, A., Pramono, H., & Sulaiman, S. (2019). Effect of agility training method and leg muscle flexibility on Mawashi-Geri Kick Results at Club Karate Bukit Sejahtera, Palembang. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(4), 15-19
- Oktavianus, I., Bahtiar, S., & Bafirman. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Performa Olahraga*, 3(1), 21–29.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Performa*, 2(01), 69-81.
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan DollyoChagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Performa*, 3(01), 15-15.
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2017). The Contribution of Leg Muscle Strength and Dynamic Balance Towards The Ability of DollyoChagi Kick.
- Syafruddin, (1999). *Dasar - dasar Kepelatihan Olahraga*. Universitas Negeri Padang
- Umar, U (2019). Kontribusi Daya tahan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada. *Jurnal Patriot*, 173-179.
- UU RI No. 3 tahun 2005.
- Ziaee, V., Shobbar, M., Lotfian, S., & Ahmadinejad, M. (2015). Sport injuries of karate during training: an epidemiologic study in Iran. *Asian journal of sports medicine*, 6(2).