

ARTIKEL

**SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET KARATE KOTA
MOJOKERTO TAHUN 2018/2019**



Oleh:

SLAMET DWI HARYANTO

14.1.01.09.0397

Dibimbing oleh :

- 1. MOKHAMMAD FIRDAUS, M.Or**
- 2. WING PRASETYA KURNIAWAN, M.Pd**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2019

SURATPERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019


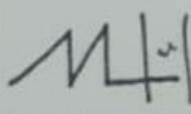
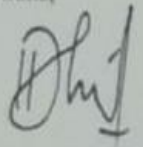
Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap : SLAMET DWI HARYANTO
NPM : 14.1.01.09.0397
Telepon/HP : 081553642751
Alamat Surel (Email) : dwislamet17@gmail.com
Judul Artikel : Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Kota
Mojokerto Tahun 2018/2018
Fakultas – Program Studi : FKIP – Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi : Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 14 Februari 2019
Pembimbing I  Mokhammad Firdaus, M.Or NIDN : 0713018804	Pembimbing II  Wing Prasetya K., M.Pd. NIDN : 0709099001	Penulis,  Slamet Dwi Haryanto NPM : 14.1.01.09.0397

SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET KARATE KOTA MOJOKERTO TAHUN 2018/2019

Slamet Dwi Haryanto

14.1.01.09.0397

FKIP - Penjaskesrek

dwislamet17@gmail.com

Mokhammad Firdaus, M.Or. dan Wing Prasetya K., M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Slamet Dwi Haryanto : Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Kota Mojokerto Tahun 2018/2019.

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa tingkat kondisi fisik atlet karate di kota mojokerto masih didominasi klasikal dengan dominasi pada peran pelatih. Akibatnya peran atlet yang begitu monoton terhadap aktivitas latihan yang kurang serius dan meningkat dalam latihan terhadap pertandingan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet karate kota mojokerto.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan subyek penelitian atlet karate kota mojokerto. Instrumen yang digunakan adalah kondisi fisik. Teknik analisisnya menggunakan rumus presentase.

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, serta hasil penelitian. Maka dapat di simpulkan bahwa penelitian mengenai Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Kota Mojokerto Tahun 2018/2019. Memiliki tingkat kondisi fisik yang sedang dengan nilai rata – rata 49, *standart deviasi* 3 dengan nilai presentase 40%. Maka untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik sebaiknya memperbanyak melakukan aktivitas fisik ditempat latihan maupun individual.

KATA KUNCI : Tingkat Kondisi Fisik, Atlet, Karate Kota Mojokerto

I. Latar Belakang

Karate merupakan cabang olahraga prestasi yang di pertandingan baik dinasional maupun internasional. Karate merupakan salah satu olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri, untuk itu harus dipelajari dan dilatih secara baik dan intensif.

Dalam olahraga karate diperlukan tingkat kondisi fisik yang sangat baik.

Selain teknik, taktik, dan mental, kondisi

fisik menjadi hal yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi atlet.

Olahraga telah berkembang menjadi

kebutuhan dan gaya hidup bagi

masyarakat. Olahraga dilakukan sebagai

bentuk usaha untuk memperoleh

kebugaran tubuh dan derajat kesehatan. .

Olahraga dapat digunakan sebagai

pembentuk kepribadian dan watak bangsa.

Salah satu cabang olahraga yang cukup digemari masyarakat di Indonesia terutama di daerah Mojokerto adalah olahraga beladiri karate. Karate di daerah kota Mojokerto perkembangan sangat pesat, terbukti banyak kejuaraan-kejuaraan daerah maupun nasional yang sering dilaksanakan seperti: O2SN, POPDA, POMDA, PORDA, KAPOLRES CUP, DIKNAS CUP, WALIKOTA CUP, DANDIM CUP.

Kejuaraan tersebut adalah kejuaraan yang rutin dilaksanakan di Kota Mojokerto. Tujuan diadakannya pertandingan karate yaitu untuk meningkatkan jam terbang atlet, meningkatkan motivasi berprestasi atlet dan memperkenalkan cabang olahraga karate pada masyarakat secara umum.

Dalam olahraga beladiri karate atlet dituntut untuk memiliki kemampuan fisik yang baik, karena dari fisik yang baik komponen seperti teknik, taktik dan mental akan terbentuk. Seperti cabang olahraga lainnya, karate merupakan cabang olahraga

yang memerlukan fisik yang baik, komponen fisik dominan yang dibutuhkan atlet karate adalah seperti kecepatan, kekuatan, daya ledak (*power*), kelentukan, kelincahan, dan ketahanan. Untuk memenuhi ini semua sangat dibutuhkan latihan yang teratur, terencana, dan ajeg. Unsur fisik merupakan salah satu syarat yang dipergunakan dalam mencapai suatu prestasi, untuk menghasilkan puncak prestasi pada atlet perlu 3 adanya penerapan latihan fisik sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan. Kondisi fisik atlet bersifat tidak tetap (*labil*), hal ini dikarenakan pola atau kebiasaan sehari-hari yang tidak teratur.

Faktor yang mempengaruhi fisik atlet seperti, pola makan, istirahat yang kurang, latihan yang kurang teratur, serta terbatasnya kemampuan IPTEK pelatih dalam metode melatih fisik atlet. Atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang baik tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Untuk mengetahui seorang atlet dalam kondisi fisik baik atau tidak

perlu dilakukan tes kemampuan fisik, sehingga jika terdapat atlet yang kemampuan fisiknya tidak baik akan segera dilakukan langkah – langkah perbaikan kondisi fisik menjadi lebih baik.

Untuk meningkatkan prestasi atlet yang harus diperhatikan dalam pembinaan atlet adalah tersedianya sarana dan prasarana, pelatih yang berkualitas, atlet yang berbakat, dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Dengan mengetahui kondisi fisik seorang atlet karate, maka dapat diprediksi kemampuan atlet dalam berprestasi kedepannya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, terhadap pelatih karate kota Mojokerto mengatakan bahwa tahun 2014 – 2016 masih memiliki tingkat prestasi yang baik dengan mempertahankan juara umum namun pada tahun 2017 mengalami penurunan prestasi dengan catatan tidak diraihinya juara umum dengan tidak banyaknya atlet membawa medali.

Karena persiapan pelatihan yang kurang dengan adanya pergantian pelatih dan sarana prasarana yang kurang dengan demikian, porsi latihan yang seharusnya diberikan oleh atlet tidak pada porsinya. Sedangkan keberhasilan seorang atlet untuk meraih prestasi dapat dilakukan dengan baik apabila atlet memiliki tingkat kondisi fisik yang baik dan sesuai pada porsi latihan yang cukup.

Oleh karena itu pada masalah tersebut peneliti ingin meneliti sebagaimana permasalahan diatas. Maka peneliti membuat penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kondisi Fisik pada atlet Karate Kota Mojokerto Tahun 2018/2019”.

II. Metode

Sesuai dengan permasalahan yang dijelaskan diatas, jenis penelitian ini adalah non eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, karena penelitian ini disajikan dengan angka-angka. Hal ini sesuai dengan pendapat (Arikunto 2006: 12) yang mengemukakan penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari

pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya.

Menurut Sugiyono (2013: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet karate kota Mojokerto. Sampel penelitian ini diperoleh dari atlet Puslatkot kota Mojokerto yang berjumlah 15 atlet. Sampel diambil dengan cara *Total Sampling* sehingga penelitian ini dapat dikatakan sebagai penelitian populasi.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan rangkaian Tes Kondisi Fisik yang dilakukan untuk mengambil data dari atlet karate kota Mojokerto. Pengambilan data dibantu oleh mahasiswa yang telah lulus mata kuliah tes dan pengukuran penjas kesrek Mahasiswa jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Kondisi Fisik dengan beberapa rangkaian tes diantaranya tes lari cepat 30 meter, tes baring duduk atau *sit up* 60 detik, tes *push up* 60 detik, tes loncat tegak, lari kelincahan *shuttlerun* dan tes lari *Multistage Fitness Test* (Amrullah, 2014).

Untuk menentukan klasifikasi tingkat kondisi fisik digunakan norma tes Kondisi Fisik, pada tabel berikut.

Tabel 1. Kriteria Penilaian Kondisi Fisik Hasil Tes Kondisi Fisik

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	61 – 69	Baik Sekali (BS)
2	52 – 60	Baik (B)
3	43 – 51	Sedang (S)
4	34 – 42	Kurang (K)
5	25 – 33	Kurang Sekali (KS)

Teknik analisis data dalam penelitian ini, menggunakan teknik analisis data dengan rumus sebagai berikut:

1. Mean

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

M = Mean

$\sum x$ = Jumlah total nilai dalam distribusi

N = Jumlah individu

(Maksum, 2007: 21)

2. Standart deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fd^2}{N}}$$

Keterangan:

SD = Standart Deviasi

$\sum f$ = Jumlah Frekuensi

d = Deviasi

N = Jumlah Individu

(Maksum, 2007: 28)

3. Presentase

$$P = \frac{n}{N} X 100\%$$

Keterangan:

P= Presentase

n= Jumlah Frekuensi

N = Jumlah Sampel

(Maksum, 2007: 9)

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Peneliti akan membahas tentang hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu tentang Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Kota Mojokerto Tahun 2018/2019. Data yang akan disajikan adalah data yang diperoleh dari tes dan pengukuran pada masing-masing subjek penelitian yaitu tes lari cepat 30 meter, tes baring duduk atau *sit up* 60 detik, tes *push up* 60 detik, tes loncat tegak, lari kelincahan *shuttlerun* dan tes lari *Multistage Fitnes Test*. Data diolah dengan menggunakan perhitungan manual dengan mencari Mean, Standart deviasi, Presentase.

Tabel 2. Hasil Nilai Akhir Tes Pada Keseluruhan Siswa sekolah dasar Kelas VI Se-Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi

Kategori	Jumlah Nilai	F	Persentase
Baik Sekali(BS)	61 - 69	2	13,34%
Baik(B)	52 - 60	5	33,33%
Sedang(S)	43 - 51	5	33,33%
Kurang(K)	34 - 42	0	0%
Kurang Sekali(KS)	25 - 33	3	20%
Jumlah		15	100%

Tabel 2. dapat dideskripsikan kriteria tingkat kondisi fisik atlet karate kota

mojokerto untuk kategori baik sekali (BS) jumlah atlet 2, dengan presentase 13,34 %. Kategori baik (B) jumlah atlet 5, dengan presentase 33,33%. Kategori sedang (S) jumlah atlet 5, dengan presentase 33,33%. Kategori kurang (K) jumlah atlet 0, dengan presentase 0%. Kategori kurang sekali (KS) jumlah atlet 3, dengan presentase 20%. nilai rata-rata keseluruhan atlet karate kota mojokerto dengan tes tingkat kondisi fisik dengan 7 item tes yaitu 49. Standart deviasi 3.

Pembahasan berikut menyajikan tentang hasil penelitian tentang “Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Kota Mojokerto Tahun 2018/2019” yang dilakukan pada 22 november 2018 sampai akhir bulan november 2018. Sesuai dengan apa yang telah dijelaskan di bab 1 dan bab 2 mengenai status Kondisi Fisik pada Atlet Karate Kota Mojokerto dengan menggunakan instrumen tes Kondisi Fisik yang didalamnya terdapat 7 item tes yang sesuai dengan (Amrullah, 2014) yang terdiri dari tes lari cepat 30 meter, tes baring duduk atau *sit up* 60 detik, tes *push up* 60 detik, tes loncat tegak, lari kelincahan *shuttlerun* dan tes lari *Multistage Fitnes Test*.

Berdasarkan perhitungan dari hasil Tes Kondisi Fisik menggambarkan bahwa Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Kota Mojokerto Tahun 2018/2019 masuk

kategori Sedang. Menurut peneliti dikarenakan kurangnya kegiatan sehari-hari atlet kurang aktif, seperti jarang melakukan aktifitas latihan pada fisik, mereka lebih suka tidur dan main *video game* atau penggunaan elektronik sepulang sekolah sehingga mengaruhi tingkat kondisi fisik atlet yang bersangkutan. Dikarenakan untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, harus melalui proses kegiatan fisik yang teratur bukan hanya dari latihan ditempat latihan saja melainkan juga pada latihan sendiri dan progam latihan pada pelatih, serta dengan makan yang sehat dan bergizi.

IV. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, serta hasil penelitian. Maka dapat di simpulkan bahwa penelitian mengenai Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Kota Mojokerto Tahun 2018/2019. Memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sedang dengan nilai rata – rata 49, *standart deviasi* 3 dengan nilai presentase 40%.

Implikasi

Sesuai dengan hasil penelitian tingkat kondi fisik yang dilakukan dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik atlet karate kota mojokerto di

Kota Mojokerto sebgaiian besar berkategoriikan sedang, Oleh sebab itu pelatih karate di harapkan memberikan pengertian dan pengarahan serta usaha dalam meningkatkan kondisi fisik atlet agar lebih baik lagi. Selain itu pola kepelatihan teknik dan kondisi fisik pada atlet harus dikembangkan lebih baik lagi untuk menunjang hasil tingkat kondisi fisik atlet.

Saran

Setelah diketahui tingkat kondisi fisik atlet karate kota mojokerto, ada beberapa saran yang disampaikan yaitu:

1. Pelatih Karate sebaiknya memberikan program aktivitas fisik pada kebugaran atlet sesuai norma untuk masing – masing atlet untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik atlet karate kota mojokerto dikarenakan tingkat kondisi fisik atlet sangat penting untuk mempengaruhi peforma pada pertandingan.

2. Pelatih dan orang tua dengan dukungan penuh sebaiknya membatasi atlet karate tersebut dengan aktivitas yang kurang bermanfaat dalam penggunaan alat elektronik yang membuat atlet menjadi malas beraktivitas sehingga dapat mempengaruhi perkembangan kondisi fisik atlet.

V. DAFTAR PUSTAKA

Amrullah, Muhammad Yasyfi. 2014. Profil Fisik Atlet Karate Daerah Istimewa. Skripsi Tidak Diterbitkan. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.

Arikunto, Suharsimi. 2006. Metodologi Penelitian. Jakarta: Reineka Cipta.

Maksum, Ali 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.

Sugiyono, 2013. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta.