



Tes balke pada atlet cabang beladiri karate kelas kumite u-21

Balke test on karate athletes in the u-21 kumite class

Hesti Nur Utami¹, Resty Gustiawati², Febi Kurniawan³, Ruslan Abdul Ghani⁴

Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Pendidikan Jasmani

^{1,2,3,4} Universitas Singaperbangsa Karawang

Email: hestiutami2219@gmail.com

ABSTRAK

Studi ini dilakukan untuk mengumpulkan informasi yang cukup terhadap model latihan daya tahan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet karate U-21. Meddote yang digunakan dalam studi ini adalah melalui studi literatur yang mengumpulkan hasil tes kondisi fisik (daya tahan) menggunakan cooper tes. Hasil dari studi ini menunjukkan gambaran untuk kondisi fisik atlet beladiri karate di Hikari Karate Club berupa 6 laki-laki dan 6 perempuan dengan hasil 66,6% cukup dan 33.3% baik untuk laki-laki sedangkan 66% cukup, 16% sangat baik dan 16% baik untuk hasil perempuan. Sehingga dapat disimpulkan dari hasil observasi 66% kemampuan ketahanan dengan akteditas "cukup"

Kata kunci: kondisi fisik, daya tahan, karate

This study was conducted to collect sufficient information on the endurance training model to improve the physical condition of U-21 karate athletes. The media used in this study was through a literature study that collected the results of physical condition tests (endurance) using the cooper test. The results of this study show a picture of the physical condition of karate martial arts athletes at the Hikari Karate Club in the form of 6 men and 6 women with results of 66.6% sufficient and 33.3% good for men while 66% sufficient, 16% very good and 16% good for women's results. So, it can be concluded from the results of the observation of 66% endurance ability with "sufficient" acedity

Key words: physical condition, endurance, karate.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 29 Nopember 2024

Disetujui : 29 Desember 2024

Tersedia secara *online* Desember 2024

Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.21031>

Alamat Korespondensi:

Hesti Nur Utami

Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan

Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan, Universitas Singaperbangsa

Karawang, Indonesia

Email: hestiutami2219@gmail.com

PENDAHULUAN

Sejarah karate di Indonesia yakni digiring oleh mahasiswa asal Jepang pada tahun 1960-an hingga pada tahun 1964 para mahasiswa membentuk wadah yang bernama PORKI (Persatuan Olahraga Karate Indonesia)(Ahmad & Diana, 2013). Kemudian berevolusi menjadi FORKI (Federasi Olahraga Karate-do Indonesia) pada tahun 1972 yang menaungi seluruh aliran karate di seluruh Indonesia. Pada hakekatnya karate merupakan keyakinan besar yang diharapkan serta memiliki landasan yang nyata, dimana ilmu fiosaifi untuk mencapai uatu tujuan tertentu. Karate sendiri tercipta bukan tanpa tujuan, beberapa tujuan dari beladiri karate sesuai dengan sumpah karate yakni ada 5, diantaranya: 1) dapat memelihara kepribadian seseorang agar menjadi manusia yang lebih baik, 2) dapat mempertinggi prestasi khususnya dibidang karate itu sendiri, 3) dapa

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)



menjaga sopan santun dengan kata lain dapat memposisikan diri agar sopan terhadap orang yang lebih dewasa dan saling menghargai pada orang yang seumur atau dibawahnya, 4) dapat menguasai dirinya sehingga emosionalnya terjaga dengan baik, 5) hingga patuh terhadap kejujuran (Larasati et al., 2024). Dari tujuan yang diambil dari isi sumpah karate yang sangat kompleks dan banyak mengantong unsur pendidikan karakter yang baik.

Perkembangan karate di Indonesia saat ini sudah hampir setara dengan negara eropa, kemampuan bertanding atlet Indonesia sudah sangat baik dan mampu mengimbangi. Indonesia sudah banyak mencatatkan sejarah baru di dunia karate, hal ini tentu saja erat kaitannya dengan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet tersebut (Przybylski et al., 2021). Banyak unsur yang mempengaruhi kondisi atlet mulai dari asupan makan, pola tidur, hingga kondisi mental. Durasi dalam pertandingan beladiri karate yakni 3 menit atau 180 detik dan dimainkan selama maksimal 5 kali hingga babak final. Jika di akumulasikan durasi pertandingan hingga babak final yakni 15 menit yang mana dimainkan dengan pola waktu yang bersih dapat diartikan waktu berjalan ketika pertandingan berlangsung dan akan berhenti ketika perolehan point atau salah satu peserta mendapatkan pelanggaran.

Aktivitas fisik merupakan kunci untuk menjaga kebugaran tubuh dan pola pikir, untuk itu dengan melakukan olahraga secara berkala, tiap individu dapat meningkatkan kesegaran tubuh, mengurangi resiko datangnya penyakit serta meningkatkan kualitas kesegaran tubuh (Herlina et al., 2023). Latihan fisik umumnya dibagi menjadi beberapa bagian tergantung dampak yang ditimbulkan pada tubuh, latihan fleksibilitas seperti regang memperbaiki gerak otot dan sendi, latihan aerobic seperti jalan dan lari yang berpusat pada peningkatan ketahanan kardiovaskular, latihan anaerobic seperti angkat beban untuk menambah kekuatan otot dalam rentan waktu yang singkat.

Dalam dunia olahraga *endurance* divisualkan seperti kemampuan seorang atlet untuk bisa berlaga dengan optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebih saat pertandingan berlangsung. Cabang olahraga beladiri seperti karate, silat, taekwondo, wushu, judo, tarung drajat dan lainnya merupakan olahraga yang membutuhkan kemampuan daya tahan yang sangat tinggi. Dengan demikian fisik memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai prestasi yang optimal, dapat dikatakan bahwa fisik dalam olahraga merupakan fondasi dari setiap pemcapaian seorang atlet, hal ini mencangkup seluuh aspek fisik ubuh yang terlibat dalam aktivitas olahraga, mulai dari kekuatan otot, daya tahan, kelentukkan, hingga koordinasi (Mahdang et al., 2024).

Kondisi atlet karate saat ini sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk perkembangan ilmu dalam olahraga, teknologi kepelatihan hingga persaingan yang makin kompetitif di tingkat global. Dibuktikan pada penelitian oleh Kurniawan Adi Putra Susilo dan Oce Wiriawan pada penelitian nya yang

berjudul analisis hasil tes kondisi fisik atlet karate tahun 2017 dan tahun 2018 konni siduarjo dengan hasil penelitian yang diperoleh yang mana tujuan dari peneletian tersebut yakni menganalisis hasil tes kondisi fisik atlet karate koni Sidoarjo tahun 2017 dan 2018. Permainan karate di butuhkan daya tahan cardiovascular yang baik, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai, kecepatan serta gerak reflek yang baik.

Hal ini didukung dengan hasil pengamatan yang dilakukan pada Club Karate Unsika pada Kejuaraan Badung Open Karate Championship 2023, terlihat penurunan performance pada babak semifinal di kelas -68kg senior putri, -55 senior putri, -61 senior putri, +68 kg Senior putri. Pengamatan dilakukan juga pada saat Club Karate Unsika melakukan sesi latihan *endurance*, dalam proses latihannya Club Karate Unsika melakukan latihan *endurance* dengna lari keliling lapangan. Dari hasil observasi pada pelatih Club Karate Unsika terdapat 66,6% dari pernyataan para pelatih mengenai sudut pandang permasalahan di Club Karate Unsika yang seharusnya dalam "American Asspciation of Fitness Director in Business and Industry (AAFDDBI) melakukan penelitian untuk membuktikan bahwa karyawan yang bugar lebih produktif, sehingga perusahaan di Amerika sekarang dapat mengatakan bahwa program kebugaran menghasilkan semangat kerja yang tinggi. Hasil penelitian ini mengisyaratkan perlunya program kebugaran jasmani di perusahaan yang memberikan keuntungan bagi bisnis dan industri". Pengembangan program *physical fitness training* merupakan aspek penting bagi kemajua seorang atlet sejak dini. Untuk itu perlu adanya sebuah rujukan terkait *physical fitness training* yang disesuaikan dengan Physical Fitness Module by Ministry of Science and Higher Education. Physical Fitness Module merupakan panduan untuk melaksanakan suatu program untuk meningkatkan ketahanan atlet yang sudah di uji validitas serta normalitas sehingga layak digunakan untuk kemudian di implementasikan pada subjek penelitian.

METODE

Adapun jenis penelitian ini adalah studi literatur. Menurut Zed dalam [Efendi dan Maskar \(2020\)](#) mengatakan bahwa metode dan mencatat, serta mengelola bahan penelitian. Menurut Irawan [Putri dan Gazali \(2021\)](#) *library research* atau penelitian kepustakaan. Penelitian kepustakaan yaitu sederetan penelitian yang berhubungan dengan metode pengumpulan data pustaka atau penelitian yang obyek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan seperti buku, dokumen, artikel, koran, majalah, dan jurnal ilmiah. Sehingga para peneliti dapat mengelompokkan, mengalokasikan mengorganisasikan dan menggunakan variasi pustaka dalam bidangnya. Sedangkan populasi dalam penelitian ini adalah atlet Hikari Karate Dojo sebanyak 12 atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini variabel penelitian adalah kondisi fisik (daya tahan) atlet beladiri karate pada Hikari Karate Club, data yang diperoleh dari tes lari 1.5 mill atau cooper tes tersebut menggunakan 5 kategori kwebugaran diantaranya: sangat baik, baik sekali, baik, cukup, kurang, sangat kurang. Dengan ini didapat hasil test kondisi fisik yang dilakukan penelti pada atlet club karate Unsika dengan instrument test dengan tes lari 1.5 km yang dipopulerkan oleh Dr. Kenneth Cooper dan menggunakan purposif random sampling dengan sampel sebanyak 12 atlet yang terdiri dari 6 laki-laki dan 6 perempuan dengan hasil 66,6% cukup dan 33.3% baik untuk laki-laki sedangkan 66% cukup, 16% sangat baik dan 16% baik untuk hasil perempuan. Sehingga dapat disimpulkan dari hasil observasi 66% kemampuan ketahanan dengan akteditas "cukup".

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hasil tes kondisi fisik (daya tahan) pada atlet beladiri karate kategori U-21 di Hikari Karate Club. Tes kondisi fisik (Daya Tahan) memberikan gambaran umum kondisi atlet karate di Hikari Karate Club. Sehingga pelatih dapat menganalisa kebutuhan untuk meningkatkan kualitas daya tahan pada atlet beadiri karate Hikari Karate Club. Selain itu, tes ini dapat menjadikan atlet lebih aware terhadap kondisi fisik untuk menunjang performa latihan dengan output yakni pertandingan baik itu tingkat kabupaten, provinsi, nasional bahkan internasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., & Diana, R. (2013). Partisipasi dalam Beladiri Karate dan Agresifitas Anak di Institut Karate-Do Indonesia (INKAI). *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 63-71. <https://doi.org/10.14421/jpsi.2013.%25x>
- Efendi, A., & Maskar, S. (2020). Studi Pendahuluan: Pengaruh Model Pembelajaran Flipped Classroom Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa SMK Islam Adiluwih. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik (JI-MR)*, 3(1), 50-53. <https://doi.org/10.33365/ji-mr.v3i1.1825>
- Herlina, N., Wahyuningrum, C., Nheistricia, N., Aryudha, T., Ananda Safira, D., & Herlina, E. (2023). Aktivitas Penghambatan Radikal Bebas Jamu Modifikasi Beras Kencur dan Pengaruhnya terhadap Ketahanan Fisik Mencit. *PHARMACY: Jurnal Farmasi Indonesia*, 20(2), 130-136. <https://doi.org/10.30595/pharmacy.v0i0.16691>
- Larasati, N., Asnaldi, A., Umar, A., & Sasmitha, W. (2024). Analisis Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo Rimbun Karate Fighter Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(3), 45-52. <https://doi.org/10.24036/jpdo.7.3.2024.56>

- Mahdang, M. H., Hidayat, S., & Kadir, S. (2024). Evaluasi Komponen Fisik Daya Tahan pada Atlet Pelatda Pomnas di Provinsi Gorontalo Tahun 2022. *Jambura: Sports Coaching Academic Journal*, 3(1). 1-12. <https://doi.org/10.37905/jscaj.v3i1.24229>
- Przybylski, P., Janiak, A., Szewczyk, P., Wieliński, D., & Domaszewska, K. (2021). Morphological and Motor Fitness Determinants of Shotokan Karate Performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4423. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094423>
- Putri, V. W., & Gazali, F. (2021). Studi Literatur Model Pembelajaran POGIL untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik pada Pembelajaran Kimia. *Ranah Research: Journal Of Multidisciplinary Research and Development*, 3(2). 61-66. <https://doi.org/10.38035/rrj.v3i2>