



**HUBUNGAN ANTARA KONDISI FISIK DAN PRESTASI  
ATLET KARATE SEMARANG TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1 untuk  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Negeri  
Semarang**

**Oleh**

**Fariska Dzikrotun Fawadiah  
6301415091**

**Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Semarang  
2019**

## ABSTRAK

Fariska Dzikrotun Fawadiah. 2019. ***Hubungan Antara Kondisi Fisik Dan Prestasi Atlet Karate Semarang Tahun 2019***. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Hadi, M. Pd

Latar belakang penelitian ini adalah diperoleh data observasi yang mengatakan bahwa kondisi fisik atlet karate Semarang dalam kondisi lemah. Data perolehan prestasi atlet karate Semarang kurang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kondisi fisik dengan prestasi atlet karate Semarang tahun 2019.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif survey tes dan "One-Shot" model. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 22 atlet. Metode pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan SPSS 22.0.

Hasil penelitian dengan analisis korelasi *product momet* diperoleh nilai  $r$  hitung  $0,188 < r$  tabel =  $0,444$ , artinya tidak ada hubungan antara kondisi fisik dengan prestasi atlet secara keseluruhan pada atlet karate Semarang tahun 2019.

Disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dan prestasi atlet karate Semarang tahun 2019. Saran adalah; 1) bagi pelatih perlu adanya pemantauan dan evaluasi latihan secara bertahap dan teratur. 2) atlet harus lebih serius dalam menjalani program latihan, memiliki fisik prima, menguasai teknik sempurna, berkarakteristik psikologis dan moral yang baik, tingkat percaya diri yang tinggi, dan pengalaman bertanding.

Kata kunci: kondisi fisik, prestasi, karate

## ABSTRACT

Fariska Dzikrotun Fawadiah.2019. **Correlation Between Physical Condition And Athletes Karate Achievement Of Semarang 2019**, Sport Coaching Education, Faculty Of Sport Science, Semarang Stage University. Supervisor Dr. Hadi, M. Pd

The background on the research is obtained by observation data that is the physical condition of the karate athletes Semarang in the weak form. And fixed at the karate athletes is less optimal. It aims to know correlation between physical condition and karate athletes achievement of Semarang 2019

The method used in this study is the quantitative research test and “one-shot” model. Taking the use of using a technical Purposive sampling of the 22 athletes. The method of collection data use tests and measurement. Analysis use SPSS.22.0

The result of the research with an analysis of correlation product moment had significant value  $0,188 < r \text{ table} = 0,444$  which means there is no correlation between physical condition and the overall performance of the athletes karate Semarang 2019.

Concludes ability that there was no significant of correlation between physical condition and athletes karate achievement of Semarang 2019. Suggestions are; 1) for the trainer should to develop and evaluation of the tasks. 2) the athletes need to be more serious in practicing in the program, good physical condition, mastering perfect technique, character of psychological and good attitude and have competitive experience.

Key word: physical condition, achievement, karate

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Kondisi Fisik dan Prestasi Atlet Karate Semarang Tahun 2019" adalah benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Tanda tangan penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Semarang..... 2019

Yang menyatakan,



Fariska Dzikrotun Fawadiah  
NIM. 6301415091

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

"Hubungan Antara Kondisi Fisik Dan Prestasi atlet karate Semarang  
Tahun 2019"

Disusun oleh :

Nama : Fariska Dzikrotun Fawadiah  
NIM : 6301415091  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal.....oleh:


Menyetujui,

Ketua Jurusan PKO



Dr. Soedjatmiko, M.Pd  
NIP. 1972208119970211001

Pembimbing



Dr. Hadi, M.Pd  
NIP. 197903112006041001

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Fariska Dzikrotun Fawadiah. NIM 6301415091.  
Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. "Hubungan antara Kondisi  
Fisik dan Prestasi Atlet Karate Semarang Tahun 2019". Telah dipertahankan  
dihadapan Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Semarang pada hari, Rabu, 21 Agustus.....2019

Panitia Penguji



Sekretaris

Tri Tunggal, S.Pd, M.Kes  
NIP. 196803021997021001

Dewan Penguji

1. Dr. Rubianto Hadi, M.Pd  
NIP. 19630206.198803.1.00.1

(Penguji I)

2. Sungkowo, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198002252009121000

(Penguji II)

3. Dr. Hadi, M.Pd  
NIP. 197903112006041001

(Penguji III)

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO:**

Demi masa, sungguh manusia berada dalam kerugian kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran. (Qs. Al-ashr:1-3)

### **PERSEMBAHAN:**

Karya tulis ini saya persembahkan untuk:

Kedua orang tua saya Bapak Khabadri  
dan Ibu Siti Masyitoh

Adik saya Rizki Fahimatul Husna

Pelatih terbaik saya Kang Sarengat

Bayu Anggoro Seto

Almamater PKO, FIK, UNNES

Sensei dan Senpai serta adik-adik  
karateka Semarang dan Kebumen

Teman-teman seperjuangan.

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur yang tiada terukur atas segala limpahan Nikmat dan Karunia yang Allah berikan, hingga terselesaikannya penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kondisi Fisik dan Prestasi Atlet Karate Semarang Tahun 2019”. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Penghargaan dan terima kasih penulis berikan kepada seluruh pihak yang telah terlibat dalam proses penulisan skripsi ini. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan Rahmat dan Karunia Nya serta nikmat sehat dan keberkahan di dunia hingga akhirat. Serta ungkapan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
4. Dosen Pembimbing Skripsi
5. Bapak, Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
6. Segenap Staff dan Pegawai Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang



Akhir kata penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, dan penulis berharap skripsi ini bermanfaat dan menjadi bahan masukan dalam dunia Pendidikan.

Semarang,

Penulis

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	ii
PERNYATAAN .....	iv
PERSETUJUAN .....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah .....	5
1.4 Pembatasan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori .....	7
2.1.1 Karate .....	7
2.1.2 Pertandingan Karate .....	8
2.1.3 Prestasi Olahraga .....	14
2.1.4 Prestasi Karate.....	16
2.1.5 Kondisi Fisik.....	20
2.1.6 Komponen Kondisi Fisik.....	21
2.2 Kerangka Berpikir.....	24
2.2.1 Hubungan Kondisi Fisik dan Prestasi Atlet.....	25
2.3 Hipotesis .....	26
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Dan Desain Penelitian.....	27

3.1.1	Jenis Penelitian .....	27
3.1.2	Desain Penelitian .....	27
3.2	Variabel Penelitian .....	28
3.3	Populasi, Sampel, Dan Teknik Penarikan Sampel.....	28
3.3.1	Populasi .....	28
3.3.2	Sampel Dan Teknik Penarikan Sampel.....	29
3.4	Instrumen Penelitian.....	29
3.4.1	Instrumen Tes .....	30
3.5	Prosedur Penelitian .....	33
3.6	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian .....	35
3.7	Teknik Analisis Data.....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian.....	38
4.2	Deskripsi Data.....	38
4.2.1	Uji Prasyarat Analisis Hipotesis.....	43
4.3	Pembahasan .....	47
<b>BAB V PENUTUP</b>		
5.1	Simpulan .....	53
5.2	Saran .....	53
DAFTAR PUSTAKA.....		54
LAMPIRAN .....		57

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Kata Resmi Yang Dipertandingkan.....	11
2. Pertandingan Nomor Kumite Perorangan .....	14
3. Penilaian Pertandingan Kata.....	17
4. Konversi Nilai Piagam Prestasi Provinsi Jawa Tengah .....	33
5. Hasil Tes Kondisi Fisik Dan Prestasi Atlet.....	38
6. Hasil Olah T Skor Kondisi Fisik Atlet.....	39
7. Pengelompokan Data Kondisi Fisik Atlet.....	40
8. Hasil Olah T Skor Prestasi Atlet .....	41
9. Pengelompokan Data Prestasi Atlet.....	42
10. Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif Kondisi Fisik Dan Prestasi Atlet..	42
11. Uji Normalitas Data .....	44
12. Uji Homogenitas Data .....	45
13. Hasil Uji Linieritas Garis Regresi Data .....	46
14. Uji Korelasi Product Moment.....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Desain Penelitian .....	28
2. Rumus Korelasi Product Moment.....	37
3. Rumus Uji Signifikansi Korelasi Product Moment.....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat keputusan dosen pembimbing .....	58
2. Surat ijin penelitian.....	59
3. Surat balasan penelitian.....	60
4. Rekapitulasi perolehan medali .....	62
5. Deskripsi konversi nilai piagam .....	66
6. Hasil tes kondisi fisik dan prestasi atlet .....	67
7. Hasil olah T skor kondisi fisik .....	68
8. Hasil olah T skor prestasi atlet .....	69
9. Pengelompokan data kondisi fisik dan prestasi atlet .....	70
10. Olah data hubungan antara kondisi fisik dan prestasi atlet.....	71
11. Pelaksanaan penelitian .....	74
12. Dokumentasi.....	86

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang bersifat individu, yaitu satu orang melawan satu orang dalam pertandingannya. Berlatih Karate sama halnya dengan berlatih olahraga lain yaitu untuk menjaga kebugaran jasmani, hanya saja dalam berlatih karate seseorang juga dapat berlatih ilmu beladiri sebagai bekal terhadap dirinya dan membantu orang disekitar jika terjadi kejahatan. Tidak hanya itu, keunggulan lain dari berlatih karate juga bisa sebagai olahraga prestasi. Menurut Purwanto (2009, pp.173-174) sejarah karate pada awalnya diduga berasal dari India kemudian menjalar ke Cina, dengan tujuan Budhi Dharma yaitu mengajarkan agama Budha di Cina. Dari Cina, agama Budha masuk di Okinawa-Jepang akan tetapi pada waktu itu pulau Okinawa sudah dikuasai Jepang, dan penduduk Okinawa dilarang memiliki senjata. Dan berkembangnya olahraga beladiri karate ini di Okinawa, hingga pada akhirnya diakui bahwa karate merupakan olahraga beladiri dari Jepang. Seiring dengan perkembangan zaman, kemajuan olahraga karate terlihat pada banyaknya kejuaraan yang dilaksanakan dan olahraga karate banyak dipertandingkan dengan tujuan untuk mencari bibit-bibit atlet yang potensial. Karate termasuk cabang olahraga yang dipertandingkan dalam O2SN (olimpiade olahraga siswa nasional), POPNAS yang diselenggarakan mulai tingkat sekolah dasar (SD) hingga sekolah menengah atas (SMA) dan POMNAS untuk pertandingan setingkat mahasiswa.

Karate mempertandingkan dua kelas yaitu *kata* dan *kumite*. *Kata* adalah seni keindahan gerak yang dirangkai sedemikian rupa, mengandung makna dan filosofi disetiap gerakannya. Gerakan-gerakan dalam setiap *kata* sudah dipatenkan dan setiap *kata* memiliki nama sesuai dengan gerakan yang dimainkan. Bagi atlet *kata*, diijinkan menampilkan sedikit variasi gerakan dan, seorang atlet *kata* harus membawakannya dengan indah serta mengerti makna dari *kata* yang dibawakan tersebut sesuai dengan aliran (*Ryu-ha*). Sementara *kumite* adalah pertarungan yang dilakukan oleh atlet, satu lawan satu menggunakan teknik yang sudah diberlakukan dalam aturan pertandingan *kumite*. Kedua kelas tersebut sudah disepakati dan dipertandingkan diseluruh dunia oleh *World Karate Federsation* (WKF). Bahkan *International Olympic Committee* (IOC, 2016:8) memberikan kesempatan karate termasuk dalam 18 cabang olahraga tambahan yang akan dipertandingkan di *Olympic and Paralimpic Games 2020* di Tokyo, Jepang. Berjajar dengan 32 cabang olahraga lain yang sudah dijadwalkan.

Oleh karenanya, atlet karate di Indonesia lebih bergairah dalam meningkatkan latihannya, terlebih mereka para atlet daerah, atlet karate Semarang khususnya yang juga ingin berkiprah lebih luas untuk meningkatkan prestasinya. Meskipun demikian, semangat saja tidak cukup sebagai modal awal seorang karateka meraih prestasi maksimal, karena masih banyak faktor lain yang perlu dikaji dan diperbaiki untuk bisa mendapatkan prestasi yang maksimal. Menurut Sajoto (1998:15) untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya olahragawan harus mempunyai empat kelengkapan pokok sebagai berikut: (1) pembinaan fisik (kesegaran jasmani), (2) pembinaan teknik (keterampilan), (3) pembinaan taktik (mental, daya ingat dan kecerdasan), dan (4) kematangan juara. Latihan fisik sebagai penunjang latihan teknik agar atlet dapat menguasai latihan



teknik yang diberikan, Sajoto (1988:8), menyatakan bahwa: Kondisi fisik merupakan persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai unsur dasar yang tidak dapat ditawar lagi, dengan kondisi fisik yang baik akan meningkatkan teknik yang baik dan sempurna, serta dapat meningkatkan kualitas permainan. Sehingga atlet akan memiliki prestasi yang optimal apabila berlatih dengan tekun dan disiplin sesuai dengan instruksi pelatih.

Menurut Syam (2000:21) bahwa: "Latihan merupakan suatu proses atau periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai olahragawan mencapai standar penampilan yang tinggi". Latihan teknik yang baik tidak akan berhasil secara maksimal tanpa diimbangi dengan latihan fisik yang baik pula. Menurut Scroeter dan Bauerfeld (1992) pencapaian prestasi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal terdiri dari sarana prasarana dan peralatan olahraga dan sistem kompetisi. Faktor internal terdiri dari keadaan psikologis atlet, pemahaman taktik atau strategi, keterampilan teknik, kemampuan fisik dan keadaan konstitusi tubuh. Banyak para pelatih melupakan pentingnya keadaan kondisi fisik atlet, padahal faktor-faktor tersebut sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet, karena pada dasarnya seorang atlet yang akan bertanding mempunyai persiapan dari segi fisik maupun mental yang sebaik-baiknya. Soekarman (1987:53) mengemukakan bahwa: Kondisi fisik yang dapat dicapai melalui latihan yang keras dan cara latihannya tidak cukup dengan latihan olahraga itu saja, tetapi harus dipersiapkan secara khusus sesuai dengan kebutuhan dan masing-masing cabang olahraga. Melatih kondisi fisik seorang atlet pada dasarnya merupakan upaya yang sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional atlet. Dalam upaya pembinaan atlet usia

muda berbakat kondisi fisik sangat menentukan menuju ketercapaiannya mutu prestasi yang optimal.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di *Dojo Kids Tatsumaki* dan *Dojo Great Warrior* memperlihatkan bahwa kondisi fisik atlet lemah. Sementara jumlah atlet yang berprestasi kurang optimal karena hanya ada 25 atlet karate yang telah memperoleh juara di beberapa pertandingan yang diadakan ditingkat kabupaten/kota, pertandingan di tingkat provinsi, dan juga pertandingan tingkat nasional. Sehingga dilakukanlah penelitian untuk mengetahui adanya "Hubungan Antara Kondisi Fisik dan Prestasi Atlet Karate Semarang Tahun 2019".

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Dalam setiap penelitian, pasti ada permasalahan yang segera dikaji, dianalisis, diteliti dan selanjutnya dicarikan solusi yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut. Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

- 1) Kondisi fisik atlet karate Semarang
- 2) Raihan prestasi atlet karate Semarang
- 3) Adanya hubungan antara kondisi fisik dan prestasi atlet karate Semarang tahun 2019

Seiring perkembangan teknologi dan pengetahuan, olahraga beladiri karate pun berkembang sangat pesat, dapat dilihat dari banyaknya pertandingan-pertandingan karate mulai dari level usia dini atau pemula sampai level senior dengan persaingan yang semakin ketat pula. Untuk mampu bersaing dan mencapai puncak prestasi, atlet harus memiliki kondisi fisik dan program pembinaan olahraga prestasi yang baik.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah merupakan suatu pertanyaan yang akan dicari jawabannya melalui proses pengumpulan data (Sugiono:2015). Dari uraian latar belakang diatas, maka terdapat permasalahan sebagai berikut: apakah ada hubungan antara kondisi fisik dan prestasi atlet karate di Semarang tahun 2019?

### **1.4 Pembatasan Masalah**

Dalam penelitian ini, agar permasalahan tidak meluas dan lebih terfokus maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti. Penelitian ini hanya meneliti tentang adanya hubungan antara kondisi fisik dengan prestasi atlet karate Semarang tahun 2019.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang hubungan antara kondisi fisik dan prestasi atlet karate Semarang tahun 2019.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Secara umum manfaat yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berharga secara rinci berupa informasi pada perkembangan ilmu olahraga, khususnya yang berkaitan dengan hubungan kondisi fisik yang diperlukan oleh para pelatih fisik dan pelatih karate,

khususnya pelatih fisik cabang olahraga karate terhadap sebuah hasil prestasi atlet.

#### **1.5.1 Manfaat Praktis**

Manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini bagi atlet, guru, pelatih dan para peminat olahraga beladiri karate pada khususnya, diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman atau dasar untuk memberi informasi ilmiah dalam memberikan materi latihan terhadap atlet sebagai usaha untuk meningkatkan kondisi fisik sangat mutlak dilaksanakan.

## BAB II

### LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 Karate

Karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Okinawa, Jepang. Menurut Bermanhot Simbolon (2014: 1) karate adalah salah satu jenis olahraga bela diri yang ada di dunia, dimana olahraga karate ini sudah berkembang dan sudah dikenal oleh banyak orang. Karate dapat diartikan sebagai berikut; *kara* = kosong, cakrawala, *te* = tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan, *do* = jalan, dengan demikian *karate-do* dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga suatu saat dapat menjadi senjata yang ampuh dan sanggup menaklukan lawan dengan satu gerakan (Danardono, 2006: 6). Karate menurut para ahli di atas adalah salah satu jenis beladiri tangan kosong yang menggunakan teknik dan taktik agar sanggup menaklukan lawan dengan satu gerakan yang menentukan. Di negara Indonesia, organisasi yang mewadahi olahraga Karate seluruh Indonesia adalah FORKI. Adapun organisasi yang mewadahi Karate seluruh dunia adalah WKF (dulu dikenal dengan nama WUKO - *World Union of Karatedo Organizations*) dan kini menjadi *World Karate Federation*. Latihan dasar karate terbagi tiga seperti berikut: *kihon* atau gerakan-gerakan dasar karate seperti memukul, menangkis, menghantam dan menendang, *kata* atau rangkaian gerakan dari *kihon* atau lebih dikenal dengan istilah latihan jurus karate, dan *kumite* atau latihan tanding atau *sparring* yaitu pertarungan dalam cabang olahraga beladiri karate.

### 2.1.2 Pertandingan Karate

Pada zaman sekarang karate juga dapat dibagi menjadi aliran tradisional dan aliran olahraga. Aliran tradisional lebih menekankan aspek beladiri dan teknik tempur sementara aliran olahraga lebih menumpukan teknik-teknik untuk pertandingan olahraga. Banyak aliran atau gaya dalam karate, tetapi hanya ada 4 yang diakui oleh WKF (*World Karate Federation*) yaitu *goju-ryu*, *shito-ryu*, *wado-ryu* dan *shotokan*. Masing-masing aliran ini menghasilkan variasi teknik beladiri karate. Utamanya sangat nampak pada *kata*. Berikut beberapa latihan karate:

#### 1) **Kihon**

Kihon secara harfiah berarti dasar atau pondasi. Praktisi Karate harus menguasai Kihon dengan baik sebelum mempelajari kata dan kumite. Pelatihan Kihon dimulai dari mempelajari kuda-kuda, pukulan, tangkisan dan tendangan untuk sabuk putih, ditambah bantingan, serangan anti senjata dan filosofi gerakan *kihon* untuk sabuk coklat. Pada tahap *Dan* atau sabuk hitam, siswa dianggap sudah menguasai seluruh kihon dengan baik.

#### 2) **Kata**

Gugun A gunawan (2007:21) *Kata* adalah peragaan jurus yang telah dilakukan. *Kata* secara harafiah berarti bentuk, rupa, potongan, atau corak. Dalam karate, *kata* lebih diartikan sebagai bentuk latihan khusus yang menjadi intisari sebuah seni beladiri yang ditampilkan dalam satu set rangkaian gerak dasar (*kihon*) yang disusun sedemikian rupa sehingga membentuk gerak seni yang indah, bertujuan, berjiwa, yang dilakukan dengan kesungguhan, tenaga, kelenturan dan kecepatan dalam sebuah standarisasi. N. Soeryadi (2008:3) menyatakan dalam mempelajari *kata* (jurus) harus terlebih dahulu mengetahui sifat-sifat dari *kata* (jurus), sebagai berikut : 1) pada tiap *kata* urutan dari gerakan-

gerakannya sudah ditentukan ( terdiri atas dua puluh sampai empat puluh gerakan dan lain-lain). Gerakan-gerakan tersebut harus dilakukan dalam urutan yang benar. 2) gerakan pertama dan terakhir dari *kata* dilakukan pada kedudukan dan tempat yang sama. 3) untuk membentuk *kata* yang dinamis harus diingat dan diperhatikan tiga hal, yaitu : (1) penggunaan tenaga yang tepat, (2) ketepatan gerakan ( cepat atau lambat ), gerakan badan, (3) pada permulaan dan akhir dari *kata*, melakukan penghormatan.

**a) Peraturan Pertandingan *Kata***

Dalam buku *kata and kumite competition rules* (2019) dijelaskan suatu pertandingan *kata* terdapat sistem peraturan yang diantaranya meliputi: 1) Pertandingan *kata* terdiri dari pertandingan perorangan dan beregu. Pertandingan beregu terdiri dari pertandingan antar tim yang mana setiap tim berjumlah tiga orang. Setiap tim terdiri dari putra saja atau putri saja. pertandingan perorangan *kata* terdiri dari pertandingan perorangan secara terpisah dalam pembagian putra dan putri. 2) Dalam pertandingan *kata* sistem eliminasi yang digunakan adalah membagi kontestan (individu atau tim) dalam kelompok dengan jumlah yang sama 8 (dengan pengecualian jika peserta kurang dari 11 atau lebih dari 96), kemudian masing-masing putaran mengeliminasi jumlah peserta hingga pertandingan setiap grup berjumlah 4 orang untuk masuk ke babak berikutnya, hingga babak final dimana peserta dengan nilai tertinggi dimasing-masing grup akan diadu untuk mendapatkan tempat pertama dan kedua. 3) Semua jenis *kata* yang berasal dari karate tradisional boleh ditampilkan namun penampilan *kata* yang menggunakan senjata (*kobudo*) tidak diijinkan. 4) Variasi diperbolehkan sepanjang diperbolehkan oleh aliran yang bersangkutan. 5) Administrasi pertandingan harus diberi tahu tentang pilihan *kata* yang akan dimainkan di tiap babak. 6) Kontestan harus

menampilkan *kata* yang berbeda dalam tiap babak. Sekali *kata* sudah dimainkan maka tidak boleh ditampilkan ulang. 7) Pada babak perebutan mendali pertandingan *kata* beregu, dua tim finalis akan menampilkan *kata* pilihan mereka dengan cara yang biasa. Kemudian mereka akan menampilkan satu demonstrasi dari arti *kata* (*bunkai*). Total waktu yang diijinkan untuk kombinasi *kata* dan demonstrasi *bunkai* adalah 5 menit. Pencatat waktu akan memulai penghitungannya pada saat anggota tim melakukan penghormatan sebelum memasuki lapangan (*Tatami*) dan akan menghentikan penghitungan waktu pada saat penghormatan akhir setelah penampilan *bunkai* selesai. Tim yang tidak menampilkan penghormatan pada saat penampilan diselesaikan atau melebihi periode waktu 5 menit akan di diskualifikasi. Penggunaan peralatan senjata tradisional dan perlengkapan lainnya tidak diizinkan. 8) kalau seorang peserta mengundurkan diri setelah lawannya menyelesaikan penampilan maka lawan tersebut dilarang menampilkan *kata* yang telah dimainkan dalam putaran berikutnya karena situasi ini dianggap sebagai menang karena *kiken* (menang tanpa lawan). 9) peserta yang tidak hadir saat namanya dipanggil akan didiskualifikasi (*kiken*) dari kategori tersebut. Diskualifikasi dalam hal ini berarti bahwa peserta tersebut didiskualifikasi dari kategori itu, tapi tidak mempengaruhi keikutsertaannya dalam kategori lain.

Dalam pasal 4 tentang panel juri untuk semua pertandingan resmi WKF, 7 panel juri akan ditentukan oleh pemilihan secara acak menggunakan program computer. Sementara untuk kompetisi yang tidak termasuk dalam peringkat WKF, Panel juri dapat dikurangi yaitu menjadi 5 Panel juri. Dalam kasus seperti itu hanya nilai tertinggi dan terendah yang dihilangkan dari total.



Peraturan pertandingan kata menggunakan klasifikasi dari peraturan pertandingan *World Karate Federation (WKF)* yang berlaku, berikut merupakan daftar *kata* resmi yang boleh diperagakan dalam pertandingan:

Tabel 2.1 daftar kata resmi dalam pertandingan

<b>NAMA KATA</b>		
Anan	Jiin	Passai
Anan dai	Join	Pinan shodan
Anako	Jitte	Pinan nidan
Aoyagi	Juroku	Pinan sandan
Bassai	Kanchin	Pinan yondan
Bassai sho	Kanku dai	Pinan godan
Chatanyara kusanku	Kanku sho	Rohai
Chibana no kusanku	Kanshu	Saifa
Chinte	Kishimoto no kusanku	Sanchin
Chinto	Kousokun	Sansei
Enpi	Kousokun dai	Sanseiru
Fukyugata ichi	Kururunfa	Sanseru
Fukyugata ni	Kusanku	Seichin
Gankaku	Kyan no chinto	Seienchin
Garyu	Kyan no wanshu	Seipai
Gekisai 1	Matsukaze	Seisan
Gekisai 2	Matsumura bassai	Shiho kousoukan
Gojushiho	Matsumura rohai	Shinpa
Gojushiho dai	Meikyo	Shinsei
Gojushiho sho	Myojo	Shisochin
Hakuco	Naifanchin sodan	Sochin
Hangetshu	Naifanchin nidan	Superrimpei
Haufa	Naifanchin sandan	Tekki shodan
Heian shodan	Naihanchi	Tekki nidan
Heian nidan	Nijushiho	Tekki sandan
Heian sandan	Nipaipo	Tensho
Heian yondan	Niseishi	Tomari bassai
Heian godan	Ohan	Unshu
Heiku	Ohan dai	Useishi
Ishimine bassai	Oyadomari no passai	Wankan
Itosu rohai sodan	Pachu	wanshu
Itosu rohai nidan	Paiku	
Itosu rohai sandan	Papuren	

Sumber: *kata and kumite competition rules.2019*

### 3) ***Kumite***

*Kumite* secara harfiah berarti "pertemuan tangan". Namun dapat didefinisikan lebih jauh sebagai bentuk latihan dimana dua orang saling berhadapan atau satu lawan satu dengan tangan kosong atau tanpa menggunakan senjata yang saling berusaha keras dan sportif menunjukkan teknik-teknik terbaik terhadap lawan dengan tetap tunduk pada aturan. (Abdul Wahid, 2007:83) ketika berlatih *kumite* dipimpin oleh seorang wasit dan dinilai oleh 4 orang juri. *Kumite* dahulu dilakukan oleh murid-murid tingkat lanjut (sabuk biru atau lebih). Tetapi sekarang, setiap *dojo* yang mengajarkan *kumite* pada murid tingkat pemula (sabuk kuning). Untuk *kumite* aliran olahraga, lebih dikenal dengan *kumite shiai* atau *kumite* pertandingan yang lebih mengutamakan prestasi. Praktisi diharuskan untuk dapat menjaga pukulannya supaya tidak mencederai lawan bertanding. Tetapi harus mendapatkan nilai sebanyak-banyaknya dalam waktu bertanding yang sudah ditentukan dan bertanding sesuai dengan aturan yang telah di tentukan oleh *World Karate Federation* (WKF).

#### a. **Teknik-Teknik *kumite***

Berikut ini merupakan beberapa teknik yang sering digunakan dalam pertandingan *kumite* yaitu: 1) *Gyaku stuki* (pukulan lurus arah uluh hati), 2) *kisame stuki* (pukulan arah hidung atau wajah), 3) *oi stuki* (pukulan arah dada atau wajah), 4) *may gery* (tendangan lurus kedepan arah perut), 5) *mawasi gery* (tendangan kearah perut, punggung, kepala dengan menggunakan punggung kaki), 6) *mawasi usiro gery* (tendangan setengah melingkar kearah kepala), 7) *scorpion kick* (tendangan melingkar dari belakang tubuh penyerang kearah kepala), 8) *harai* (sapukan kearah kaki), (POPNAS,2017)

## **b. Peraturan Pertandingan *Kumite***

Peraturan dalam pertandingan *kumite* adalah: 1) Area harus rata dan bebas dari bahaya dengan luas 8x8 m<sup>2</sup>, dengan area aman 2m disetiap sisinya. 2) Wasit berdiri ditengah antara 2 kontestan menghadap peserta dengan jarak 1 m. 3) Masing-masing juri akan duduk disudut aman *tatami* (matras pertandingan) dilengkapi 1 bendera berwarna merah dan 1 bendera berwarna biru. 4) Pengawas pertandingan akan duduk di luar area aman, dibelakang sisi kiri atau kanan wasit, dilengkapi dengan 1 bendera merah dan peluit sebagai alat penanda atau isyarat untuk wasit. 5) Para pelatih duduk di luar area aman, dibagian mereka masing-masing, menghadap meja administrasi pertandingan. 5) pertandingan *kumite* selanjunya bisa dibagi kedalam nomer beregu dan perorangan. Nomer perorangan bisa dibagi kedalam kelompok usia dan berat badan. Berat akhirnya dibagi menjadi kelas-kelas yang akan menjelaskan nomor *kumite* perorangan diantara pasangan yang bertanding. 6) dalam nomor perorangan peserta tidak dapat digantikan oleh orang lain setelah cabut undi. 7) Peserta akan dikenakan diskualifikasi *kiken* jika peserta yang namanya dipanggil dalam pertandingan tidak hadir. 8) Dalam nomor beregu dimana seorang peserta mengalami kekalahan karena menerima *Hansoku* (melakukan pelanggaran berat berulang kali) dan *shikkaku* (dikeluarkan dari pertandingan), maka nilai berapapun yang telah diperoleh regu tersebut akan diset kembali ke nol, dan nilai 8-0 akan diberikan kepada regu lawan. 9) Durasi pertandingan *kumite* usia dini (8-9 tahun) prapemula (10-11 tahun) durasi 1 menit, usia pemula (12-13), kadet (14-15 tahun) durasi 1.30 menit, kelas junior (16-18 tahun) durasi 2 menit, senior (>19 tahun) durasi 3 menit. 10) nomor *kumite* yang dipertandingkan:

Tabel 2.2 Pertandingan Nomor Kumite Perorangan

<b>Kelas Pertandingan</b>	<b>Putra</b>	<b>Putri</b>
Usia Dini (8-9 <sup>th</sup> )	Kumite -30kg Kumite +30kg	Kumite -25kg Kumite +25kg
Pemula (12-13 <sup>th</sup> )	Kumite -35kg Kumite -40kg Kumite -45 kg Kumite +45 kg	Kumite -30kg Kumite -35kg Kumite -40kg Kumite +40kg
Kadet (14-15 <sup>th</sup> )	Kumite -52kg Kumite -57kg Kumite -63kg Kumite -70kg Kumite +70kg	Kumite -47kg Kumite -54kg Kumite +54kg
Junior (16-18 <sup>th</sup> )	Kumite -55kg Kumite -61kg Kumite -68kg Kumite -76kg Kumite +76kg	Kumite -48kg Kumite -53kg Kumite -59kg Kumite +59kg
Senior (>18 <sup>th</sup> )	Kumite -55kg Kumite -60kg Kumite -67kg Kumite -75kg Kumite -84kg Kumite +84kg	Kumite-50kg Kumite -55kg Kumite -61kg Kumite -68kg Kumite +68kg

Sumber: Buku *kata and kumite competition rules.2019*

### 2.1.3 Prestasi Olahraga

Prestasi olahraga menurut Sukadiyanto (Setyobroto, 2002) merupakan aktualisasi dari akumulasi hasil proses latihan yang ditampilkan atlet sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Untuk berprestasi, atlet dibantu seorang pelatih. Menurut Sukadiyanto (Setyobroto, 2002), pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan yang profesional untuk membantu mengungkapkan prestasi

atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relatif singkat.

Agar dapat berprestasi seorang atlet harus melalui suatu proses latihan yang berlangsung selama bertahun-tahun dan mengeluarkan banyak pengorbanan baik tenaga, biaya dan waktu. Menurut Leonard (Setyobroto, 2002), jika tidak memahami makna dari olahraga yang dilakukannya, maka seorang atlet akan mengalami ketidakseimbangan tubuh dan jiwa. Prestasi yang dicapainya akan menjadi tidak menentu, walaupun suatu saat akan mencapai hasil yang baik. Atlet akan mudah mengalami kemerosotan prestasi dan lebih parah lagi apabila kondisi fisik dan mentalnya mengalami kemerosotan yang lebih tajam. Kesulitan pembinaan prestasi dari faktor atlet biasanya terjadi pada segi fisik antara lain keterampilan, kesehatan (kebugaran jasmani), sedangkan dari segi mental antara lain kedisiplinan, motivasi, kreativitas serta kepercayaan diri atlet.

Menurut Crow & Crow (1973), proses meraih prestasi dipengaruhi oleh tiga faktor.

Ketiga faktor tersebut adalah :

- 1) Faktor aktivitas, yaitu faktor yang memberikan dorongan kepada individu untuk belajar.
- 2) Faktor organisme, yaitu faktor-faktor yang berhubungan dengan fungsi alat-alat indra individu yang kepekaannya ikut menentukan respon individu dalam proses belajar.
- 3) Faktor lingkungan, yaitu faktor yang secara psikologis mempengaruhi proses secara keseluruhan seperti; pengakuan, penghargaan dan sebagainya.

Bafirman HB (2013) menjelaskan bahwa Prestasi optimal hanya dapat dicapai, jika seorang atlet telah melalui proses latihan yang sangat kompleks. Pada proses latihan tersebut, peran fisiologi olahraga mutlak dijadikan dasar

dalam memodifikasi program latihan. Fisiologi Olahraga merupakan cabang ilmu fisiologi yang mempelajari perubahan fisiologis di tubuh pada saat seseorang berolahraga. Dengan mengetahui perubahan yang terjadi di tubuh, seseorang dapat merancang suatu program latihan olahraga untuk mendapatkan perubahan optimal sesuai dengan yang diharapkan.

Selain itu, adapula faktor lain yang menjadi pemicu atlet untuk berprestasi, yaitu faktor kepercayaan diri, seperti yang dijelaskan oleh Setyobroto (2002) mengungkapkan bahwa tanpa memiliki penuh rasa percaya diri sendiri atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi, karena ada hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu; apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri. Sebab dengan adanya rasa kurang percaya diri berarti juga meragukan kemampuan diri sendiri, dan ini jelas merupakan bibit ketegangan, khususnya pada waktu menghadapi pertandingan untuk melawan pemain yang memiliki kekuatan seimbang, jam terbang tinggi, sehingga ketegangan pada waktu bertanding tersebut merupakan bibit dari terjadinya kekalahan.

Beberapa faktor penilaian prestasi dalam karate adalah sebagai berikut:

#### **2.1.4 Prestasi Karate**

Untuk meningkatkan prestasi atlet karate yang harus diperhatikan dalam pembinaan atlet utamanya di tingkat pelajar, mempunyai peran strategis untuk menjaring calon-calon atlet memiliki potensi berprestasi di tingkat nasional dan internasional adalah tersedianya sarana dan prasarana, pelatih yang berkualitas, atlet yang berbakat, dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai (POPNAS:2017).

Proses pembinaan atlet pelajar yang rutin harus diukur melalui kompetisi-kompetisi, antara lain *single event*, kejuaraan remaja, junior, antar PPLP, dan *multi event* lainnya.

#### 2.1.4.1 Penilaian Pertandingan Kata

Tabel 2.3 Penilaian Kata

<b>Penampilan Kata</b>	<b>Penampilan Bunkai</b>
<b>Kesesuaian</b> dengan bentuk aslinya dan sesuai standar yang berlaku dari aliran yang bersangkutan	<b>Kesesuaian</b> (pada <i>kata</i> yang dimainkan) dengan menggunakan gerakan yang sebenarnya seperti yang dilakukan dalam <i>kata</i> tersebut
<b>Penampilan Teknis :</b> 1. Kuda-kuda /cara berdiri 2. Tehnik-tehnik 3. Peralihan/ transisi gerakan 4. Ketepatan waktu/keserempakan 5. Pernafasan yang benar 6. Fokus ( <i>Kime</i> )	<b>Penampilan Teknis :</b> 1. Kuda-kuda 2. Tehnik-tehnik 3. Transisi gerakan 4. Pemilihan waktu 5. Pengendalian gerakan 6. Fokus ( <i>Kime</i> )
<b>Kinerja Atletis</b> 1. Kekuatan 2. Kecepatan 3. Keseimbangan 4. Irama	<b>Kinerja Atletis</b> 1. Kekuatan 2. Kecepatan 3. Keseimbangan 4. ketepatan waktu
<b>Kesuliatan Teknis</b> Dari <i>kata</i> yang dimainkan	<b>Kesuliatan Teknis</b> Dari teknik-teknik yang di tampilkan dan kekompakan tim.

Sumber: *kata and kumite competition rules.2019*

Untuk kompetisi dimana sistem penilaian *kata* elektronik tidak tersedia, penggunaan papan skor tangan manual dapat digunakan. Dalam hal ini signal untuk

menampilkan papan skor akan diberikan oleh juri kepala dengan meniup peluitnya, dan kemudian memberikan signal kedua peluit setelah penyiar mengumumkan semua skor. 7 juri untuk panel penilaian dipilih oleh Manager *tatami* atau Asisten Manager *tatami*.

Selain itu, hanya satu skor yang diberikan untuk menyertakan kinerja teknis dan atletik. Para juri harus mengingat sendiri untuk menghitung 70% kinerja teknis dan 30% kinerja atletik.

Setiap seri yang menggunakan sistem manual cara adalah dengan meminta para kontestan atau tim yang bersangkutan untuk melakukan *kata* tambahan yang brebeda dimana para juri diwajibkan untuk membedakan skor mereka untuk memutuskan seri. Untuk kejuaraan nasional penggunaan sistem bendera sebagaimana aturan *kata* yang dikeluarkan pada tanggal 1 Januari 2018 diizinkan sebagai peraturan transisi hingga 31 Desember 2019.

#### **2.1.4.2 Penilaian Pertandingan kumite**

Dalam buku panduan (POPNAS, 2017) dijelaskan bahwa suatu teknik mendapatkan nilai apabila dilancarkan dengan memenuhi 6 kesatuan kriteria poin sebagai berikut: 1) Bentuk yang benar, 2) Sikap sportif, 3) Ditampilkan dengan semangat tinggi, 4) Memiliki kesadaran penuh akan serangan balik lawan (*zainshin*), 5) Waktu yang tepat dalam melancarkan serangan, 6) Jarak yang benar. Adapun penilaian dan ketentuan pertandingan dari wasit dan juri adalah; 1) Wasit akan memberikan nilai poin, peringatan atau hukuman jika minimal ada dukungan dua bendera juri yang sama, 2) Wasit akan memberi poin pada *Aka* (atlet dengan sabuk merah) dan *Ao* (atlet dengan sabuk biru) jika keduanya mendapat dukungan dua bendera yang sama, 3) Jika terjadi seorang juri memberi



nilai *Yuko* (nilai poin 1) dan juri lain memberi nilai *wasu-ari* (nilai poin 2) pada kontestan sama, maka nilai terendah yang diambil, 4) Jika dalam satu serangan beruntun yang tidak terputus seorang kontestan misalnya berhasil mendapat poin pukulan *yuko* dan juga mendapat tendangan poin *wasu-ari* atau *ippon* (nilai poin 3), maka nilai poin tertinggi yang diambil/dipilih, 5) Jika terjadi perbedaan diantara para juri maka mayoritas bendera yang sama yang akan dipilih, 6) Wasit hanya boleh menentukan dalam 2 hal: kontak (serangan terlalu keras) vs *mubobi* (berpura-pura sakit yang berlebihan), kontak vs poin, 7) Wasit boleh mengatakan *yame* (pertandingan dijeda atau dihentikan) tapi harus menunggu ada dua bendera juri yang sama jika ingin memberi poin, peringatan atau hukuman, 8) Juri hanya boleh memberi poin dan *jogai* (atlet melewati garis batas tatami atau area pertandingan). Tetapi jika wasit minta dukungan dan apabila juri setuju, maka juri bisa memberi dukungan kepada wasit, 9) Jika waktu habis dan kedudukan poin sama atau seri, maka tidak ada perpanjangan waktu dan wasit langsung memintanta *hantei* atau keputusan dari hak prerogatif wasit dan juri untuk memilih salah satu kontestan yang sedang bertanding. 10) Namun jika waktu sudah habis dan terdapat poin seri maka pertandingan dimenangkan oleh atlet atau kontestan yang mendapatkan poin *senshu* atau memperoleh poin pertama dalam pertandingan tersebut.

Mengingat banyaknya faktor proses meraih prestasi optimal, yang salah satunya adalah dengan mengetahui kondisi fisik seorang atlet karate, maka dapat diprediksi kemampuan atlet dalam berprestasi kedepannya. Dalam hal ini penelitian terfokuskan pada hubungan kondisi fisik atlet terhadap prestasi atlet karate Semarang tahun 2019.

### 2.1.5 Kondisi Fisik

Menurut M. Sajoto (1988), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen kebugaran jasmani dan komponen kebugaran motorik dari seorang atlet atau olahragawan. Sehingga siswa dengan kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya: atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala, serta dapat menyelesaikan tugas yang berat. Menurut M. Sajoto (1988) macam kondisi fisik ada 10 yaitu: 1) Kekuatan (*strength*), 2) Daya tahan (*endurance*), 3) Daya otot (*muscular power*), 4) Kecepatan (*speed*), 5) Daya lentur (*flexibility*), 6) Kelincahan (*agility*), 7) Koordinasi (*coordination*), 8) Keseimbangan (*balance*), 9) Ketepatan (*accuracy*), 10) Reaksi (*reaction*). Sementara kondisi fisik yang dibutuhkan dalam karate adalah: 1) Kekuatan (*strength*), 2) Daya tahan (*endurance*), 3) Daya otot (*muscular power*), 4) Kecepatan (*speed*), 5) Daya lentur (*flexibility*), 6) Kelincahan (*agility*).

Harsono (1988 :100) menyatakan bahwa “perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amat penting oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti langkah-langkah latihan berikutnya”. Sebagaimana Harsono (2001:4) juga menjelaskan bahwa jika kondisi fisik baik maka: 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, 2) akan ada peningkatan dalam komponen kondisi fisik, 3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik waktu latihan, dan 4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. 5) respon cepat, apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan. Selain itu diharapkan dapat meningkatkan prestasi karate terutama memilih latihan yang efektif dan efisien.

## **2.1.6 Komponen Kondisi Fisik Karate**

### **2.1.6.1 Daya Tahan**

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu melakukan latihan dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan (Sajoto,1995:8). Menurut Harsono (1988:155) daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja (berlatih) dalam waktu yang lama. Daya tahan yang dimaksud dalam uraian ini adalah daya tahan sirkulasi-respiratori ( *circulatory-respiratory endurance*, atau ada yang menyebut dengan *cardiovascular endurance*; sirkulasi adalah hal yang berhubungan dengan peredaran darah; respiratori adalah hal yang berhubungan dengan pernafasan; sementara *cardio* yang berasal dari kata *cardiac* berarti jantung). Faktor utama yang membatasi dan pada waktu yang sama mempengaruhi prestasi adalah kelelahan. Seseorang atlet seharusnya memiliki daya tahan yang baik apabila atlet tidak mudah lelah atau dapat kembali bergerak dalam keadaan kelelahan. Daya tahan merupakan faktor utama dari semua komponen kondisi fisik harus dikembangkan terlebih dahulu. Tanpa daya tahan akan sulit mengadakan pengulangan terhadap tipe atau macam latihan lain yang cukup untuk mengembangkan komponen fisik yang lain.

### **2.1.6.2 Kelentukan**

Kelentukan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Kelentukan lebih dikenal dengan fleksibilitas. Lentuk tidaknya seseorang ditentukan dari luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya dan ditentukan oleh elastis atau tidak otot-otot, tendon dan ligamen sekitar sendi (harsono:1998). Rahantoknam (1988:125) membagi kelentukan ke dalam dua bagian yaitu: Fleksibilitas statis melalui rentang gerak sederhana seperti tunduk perlahan-lahan

dan sentuh ubin. Fleksibilitas dinamis adalah kecakapan untuk menggunakan rentang sendi dalam penampilan kegiatan fisik dengan tingkat kecepatan yang diperlukan dalam penampilan. Dalam olahraga beladiri karate, tampak lebih membutuhkan fleksibilitas dinamis dibandingkan fleksibilitas statis.

#### **2.1.6.3 Kelincahan**

Sajoto (1998: 59) berpendapat bahwa “ kelincahan adalah kemampuan seseorang merubah arah dalam posisi area tertentu”. Sedangkan menurut Harsono (1988: 67) mengemukakan bahwa “kelincahan adalah kombinasi dari kekuatan, kecepatan, ketepatan, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi *neuro muscular*.” Kelincahan seseorang dipengaruhi oleh usia, tipe tubuh, jenis kelamin, dan berat badan. Atlet yang lincah adalah atlet yang memiliki kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Dalam pertandingan karate perubahan arah gerak atlet tidak mudah diduga, karena bergantung pada pergerakan lawan sehingga atlet karate dituntut untuk memiliki kelincahan yang baik.

#### **2.1.6.4 Kekuatan**

Kekuatan yang dimiliki oleh atlet merupakan dasar untuk mengatasi beban dalam berbagai aktivitas fisik, khususnya olahraga. Pada dasarnya kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan yang berasal pada saat melakukan kegiatan atau aktivitas. Hal ini sesuai dengan pendapat Suharno HP. (1985:24) yang menyatakan : “Kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas”. Sama halnya dengan Harsono (1988) yang menjelaskan bahwa “Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/*force* terhadap suatu tahanan”. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat

penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Dalam cabang olahraga karate ada beberapa anggota tubuh yang juga memerlukan kekuatan daya ledak, ialah kemampuan sebuah otot atau segerombol otot untuk mengatasi suatu tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh, seperti lengan untuk kekuatan pukulan, tungkai untuk kekuatan tendangan, dan perut untuk menahan serangan lawan yang ditujukan ke tubuh atlet. (Suharno HP: 1985:25). Yang demikian tersebut adalah kekuatan yang harus dimiliki oleh atlet karate.

#### **2.1.6.5 Kecepatan**

Kecepatan merupakan bagian ketiga terpenting setelah kekuatan dan daya tahan dalam pembinaan kondisi fisik olahragawan termasuk dalam olahraga karate. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995:8). Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang. Faktor yang mempengaruhi kecepatan, antara lain adalah: kelentukan, tipe tubuh, usia, jenis kelamin (Moeloek, 1984:7). Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam cabang olahraga. Atlet yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menguasai situasi dalam pertandingan. Pada olahraga karate, kebutuhan akan kecepatan sebenarnya dominan pada kecepatan bergerak dan kecepatan reaksi. Hal ini disebabkan karena olahraga karate membutuhkan gerak yang lebih (terutama pada saat menyerang) termasuk menyerang menggunakan kaki.

### 2.1.6.6 Power

*Power* menurut Dwi Hatmisari, dkk (2007: 92) adalah gabungan kekuatan dan kecepatan. *Power* dapat didefinisikan sebagai jumlah *force* yang maksimal, yang dihasilkan otot dalam waktu sesingkat mungkin. *Power* merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban kontraksi yang tinggi. Kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan (Harsono, 2001:24). Tidak sedikit cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan, kecepatan atau *power*. Kekuatan kecepatan terutama dibutuhkan dalam cabang olahraga dan salah satunya adalah cabang olahraga karate yang banyak menggunakan *power*, dalam pertandingan *kumite* maupun *kata*. Unsur utama untuk mendapatkan poin atau nilai dalam pertandingan harus menggunakan *power* baik pukulan, tendangan, tangkisan, maupun bantingan. Olahraga karate memerlukan *power* sebagai komponen yang sangat penting. Melihat dari beberapa pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *power* adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat yang dihasilkan oleh sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan yang maksimal dan kecepatan dalam suatu gerakan. Urutan latihan untuk meningkatkan *power* diberikan setelah olahragawan dilatih unsur kekuatan dan kecepatan.

## 2.2 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting ( Sugiyono,2015:350)

### 2.2.1 Hubungan Kondisi Fisik dan Prestasi Atlet Karate Semarang

Secara terminologi kondisi fisik berarti keadaan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum atau kemampuan awal, pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Kondisi fisik dapat memberikan gambaran dalam diri seseorang untuk berpikir dengan cepat dan tepat dalam meningkatkan setiap aktivitas yang dikerjakan. (Pangondian Hotliber Purba, 2005). Kegiatan olahraga pada dasarnya adalah kegiatan yang melibatkan unsur fisik dan mental dari manusia sebagai unsur pelaksana yang dapat memberikan manfaat bagi manusia itu sendiri maupun untuk mencapai tujuan tertentu.

Prestasi yang dicapai seseorang merupakan salah satu tujuan dari kegiatan olahraga. Untuk mencapai suatu prestasi olahraga, seseorang harus meningkatkan kemampuannya secara maksimal dari semua unsur sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang diikutinya. Selain itu didukung juga oleh ilmu-ilmu lain seperti fisiologi, biomekanika, *sport medicine*, ilmu faal olahraga, ilmu gizi olahraga, anatomi belajar gerak, dan *niesiologi*. Dengan adanya dukungan ini maka kemampuan seseorang dalam melakukan olahraga akan lebih baik (Bompa,1990:2). Kondisi psikologis yang baik juga sangat dibutuhkan oleh seorang atlet, karena dengan memiliki kondisi psikologis yang baik kemungkinan besar atlet akan memiliki ketegaran psikologis dalam setiap kompetisi atau kejuaraan. (Pangondian Hotliber Purba, 2005). Menurut Saibene (2003) IPTEK juga sangat diperlukan, terutama dengan peralatan-peralatan yang serba canggih, sehingga dapat memberikan informasi tentang efek fisiologis dalam latihan.

Latihan kondisi fisik merupakan latihan olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang

ditentukan. (Bompa,1990). Melalui latihan kondisi fisik seseorang mencapai tujuan tertentu yaitu salah satu faktor terpenting dalam mencapai prestasi, sehingga segenap kondisi fisiknya juga harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan cabang olahraga beladiri karate serta melihat hasil tes tingkat kondisi fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, *power* dan sebagainya.

### **2.3 Hipotesis**

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010:110) Berdasarkan kerangka berpikir maka dapat dirumuskan hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan antara kondisi fisik dan prestasi atlet karate Semarang tahun 2019”.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Dapat disimpulkan bahwa analisis data dan pembahasan dari hasil penelitian adalah, tidak ada hubungan antara kondisi fisik dan prestasi atlet karate Semarang tahun 2019 secara signifikan.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa kondisi fisik atlet karate Semarang dalam keadaan sedang, sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dan prestasi atlet karate Semarang tahun 2019, maka saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini adalah:

- 1) Bagi Pelatih, perlu adanya pemantauan dan evaluasi latihan secara bertahap dan teratur agar diketahui apakah latihan atau tujuan latihan yang diharapkan sudah tercapai atau belum tercapai, seperti misalnya melakukan tes dan pengukuran kondisi fisik yang terprogram.
- 2) Bagi Atlet
  - a. Atlet harus lebih serius dalam menjalani program latihan.
  - b. Atlet perlu memiliki fisik prima, menguasai teknik yang sempurna, memiliki karakteristik psikologis dan moral yang baik, tingkat percaya diri yang tinggi, dan pengalaman bertanding.
- 3) Bagi Peneliti, perlu diadakan tindak lanjut dari penelitian ini, karena harus disadari bahwa tidak semua permasalahan dapat diselesaikan secara tuntas dan menyeluruh, melainkan saling melengkapi untuk suatu kebaikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung Sunarno dan R. Syaifullah D.Sihombing.2011.Metode Penelitian Olahraga.Surakarta:Yua Pustaka
- Arya Prasetya Ambara.2017. Hubungan Kondisi Fisik Terhadap Prestasi Atlet Wushu *Sanda* di Sasana *Kim Tiau*w Surabaya.Surabaya:UNESA
- Bafirman HB.2013.Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal.Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, Universitas Negeri Semarang Volume 3:1 Juli 2013
- Bompa TO,1990. Theory and Methodology of Training : The Key to Athletic Performance. 2<sup>nd</sup> edition. Iowa : Kendal/Hun Pub. Company.
- FIK UNNES. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi FIK*. Semarang: UNNES
- Friyo Wibisana, Alfian Rinaldy, Maimun Nusufi. *Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Karate-Do Dojo Lanal Inkai Kota Sabang Tahun 2015*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah Volume 2. Nomor I : 82 – 89 Mei 2016
- Gugun Arif Gunawan. 2007. *Beladiri*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek psikologi dalam coaching*. Dirjen Dikti: Jakarta
- Helmi Chaabene; Boucha, Azmour, Ke`libia, Nabeul, 8035, Tunisia. *Physical and Physiological Profile of Elite Karate Athletes 843 Adis*.2012 Springer International Publishing AG. All rights reserved. Sports Med 2012;42 (10)
- Kemenpora.2017.Buku Pedoman Peraturan Pertandingan Karate Tahun 2017.Semarang
- Komarudin Dan Yusup Hidayat (eds).2015.*Psikologi Olahraga*.Bandung:PT Remaja Rosdakarya
- M. Sajoto. 1988. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan TenagaKependidikan.1988. Semarang:FPOK IKIP.

- . 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- .1990. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Olympic And Paralympic Games-Tokyo 2020. Online at <https://tokyo2020.org/en/games/sport/> (accessed 05/25/18)
- Prama Ramadani Putranto. (2015). *Hubungan Antara Ketebalan Lemak Tubuh dengan Kondisi Fisik Atlet Karate Pelajar Putera*. Semarang: Unnes Journal of Sport Sciences 4 (2) (2015).
- Purwanto, Sugeng. (2009). *Pembinaan prestasi olahraga karate*. Yogyakarta: Jurnal iptek olahraga, Vol. 11, No. 2, Mei 2009, pp.171–181, UNY
- Ruslan. “Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Di Provinsi Kalimantan Timur”. Jurnal ILARA. Volume I I, Nomor 2, Juli 2011, hlm. 45 – 56.
- Sagitarus. 2011. Hubungan Kondisi Fisik Dan Agresivitas Dengan Penampilan (Performance) Atlet Dalam Pertandingan Karate Nomor Kumite. Bandung: Jurnal Kevelatihan Olahraga, Vol.3, No.1, Juni 2011
- Sejarah Karate <http://simbolonbermanhot.blogspot.co.id/2013/07/pengertian-dan-sejarah-karate.html>. (accessed 05/25/08)
- Singgih D. Gunarsa. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Syam, Nadewi. 2000. *Pengaruh Latihan Lari Cepat Kontinyu dan Latihan Lari Sprint Berselang Terhadap Forced Expiratory Volume on One Second (FEV1) dan Forced Viotal Capacity*. Surabaya: PPs Universitas Airlangga.
- Slamet Sudarsono. *Penyusunan Program Pelatihan Berbeban untuk Meningkatkan Kekuatan*. Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN; 1411-8319 Vol. 11 No. 3 Tahun 2011
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan RND)*. Bandung: Afabeta, cv
- Suharno HP. 1985. Ilmu Kevelatihan Olahraga. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta.

Taufiq Arif Setyawan, F.X. Sugiyanto. *Pengembangan Tes Kemampuan Fisik Bolabasket Siswa Sma Putra Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.* Jurnal Keolahragaan Volume 4 – Nomor 1, April 2016, (85 - 97)