

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan langkah-langkah penelitian yang ditempuh, dan data yang dikumpulkan, serta analisis yang dilakukan, maka simpulan penelitian ini adalah:

- 1) Model tes fisik karate yang sesuai untuk atlet putra maupun putri usia 16-17 tahun (junior) adalah, sebagai berikut;

Tabel 5.1 Instrumen Tes Fisik Karate Junior Kategori Kumite

No	Variabel	No	Variabel
1	<i>Standing Board Jump</i>	6	<i>Sit &amp; Reach</i>
2	<i>Medicine Ball</i>	7	Modifikasi <i>Bass Test</i>
3	<i>Push Up</i>	8	Koordinasi Mata Tangan dan Kaki
4	<i>Hand reaction test</i>	9	Lari 30 Meter
5	<i>Hexagon Abstacle</i>	10	Lari Multi Tahap

- 2) Norma tes fisik atlet karate junior putra dan putri

Tabel 5.2 Norma Tes Fisik Atlet Karate Putra

Nilai	Jumlah Nilai	Klasifikasi
5	$\geq 39$	Sangat Baik
4	36 – 38	Baik
3	33 – 35	Sedang
2	30 – 32	Kurang
1	$\leq 29$	Sangat Kurang

Tabel 5.3 Norma Tes Fisik Atlet Karate Putri

Nilai	Jumlah Nilai	Klasifikasi
5	$\geq 38$	Sangat Baik
4	34 – 37	Baik
3	31 – 33	Sedang
2	28 – 30	Kurang
1	$\leq 29$	Sangat Kurang

- 3) Model tes fisik karate junior kategori kumite efektif digunakan untuk atlet karate usia 16 – 17 tahun. Efektifitas ini dapat dilihat dari perbedaan pretest sebelum perlakuan dan posttest sesudah perlakuan. Berdasarkan perhitungan perbedaan pretest dan posttest menunjukkan bahwa nilai rata-rata posttest lebih tinggi dari nilai rata-rata pretest.

## 5.2 Implikasi Penelitian

Secara keseluruhan hasil penelitian dan pengembangan menyimpulkan bahwa terdapat dua rangkaian tes fisik karate junior kategori kumite yang valid dan masing – masing memiliki kategori norma. Mengacu pada simpulan penelitian tersebut maka implikasi penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Hasil rangkaian tes fisik karate junior kategori kumite untuk atlet putra dan putri, mempunyai implikasi pada upaya sistem seleksi dan pembinaan prestasi karate, upaya tersebut akan lebih efisien dengan pendekatan ilmiah, salah satunya dengan menggunakan tes dan pengukuran fisik untuk seleksi atlet karate putra dan putri usia 16 – 17 tahun (junior) karena

secara statistik memberi pengaruh lebih baik dibanding dengan tidak menggunakan tes atau berdasarkan pengamatan saja.

2. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa rangkaian tes fisik atlet karate junior putra dan putri adalah sama. Hal ini mengindikasikan bahwa untuk mengidentifikasi prestasi atlet karate faktor-faktor yang berpengaruh secara dominan merupakan pilihan yang tepat untuk dilaksanakan. Seorang atlet karate membutuhkan kualitas kemampuan fisik, yaitu:

- 1) Daya ledak (*explosive power*) merupakan unsur penting bagi seseorang atlet karate maupun cabang olahraga lain agar dapat dikatakan memiliki kemampuan fisik yang prima, sebab daya ledak sangat dibutuhkan untuk kegiatan fisik sehari-hari yang memerlukan tenaga *explosive* seperti lompat, lari cepat, memukul, menendang, mengangkat, melempar dan lain-lain. daya ledak nampak bahwa dalam daya ledak ada dua komponen yang tidak dapat dipisahkan yaitu kekuatan dan kecepatan otot dalam hal ini kekuatan dan kecepatan otot tungkai untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu yang relatif singkat. Karenanya karate membutuhkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai terutama pada saat melakukan tumpuan/tolakan sehingga memungkinkan menghasilkan tendangan maupun pukulan yang efektif dan efisien.
- 2) Daya tahan otot dalam karate merupakan kesanggupan otot dalam mengatasi dan membebani otot didalam tubuh dalam jangka waktu yang cukup lama artinya bahwa kemampuan seseorang untuk

melakukan kontraksi secara berturut – turut serta mempertahankan kontraksi statis dalam waktu yang lama baik itu pada saat melakukan serangan maupun belaan.

- 3) Karate membutuhkan tempo yang cepat, untuk menghindar maka seorang atlet karate membutuhkan kecepatan reaksi yang tinggi, dan sebaliknya jika seorang atlet karate memiliki koordinasi mata tangan dan kaki yang rendah maka akan terlambat dalam menghindar. Kecepatan reaksi tangan dan kaki seorang atlet karate merupakan cerminan penguasaan teknik khusus sehingga mengindikasikan bahwa keterampilan dalam karate memerlukan kualitas kemampuan yang spesifik.
- 4) Kelincahan gerak kesamping kanan, kiri, kedepan, belakang sangat diperlukan dalam pencapaian prestasi karate, kemampuan menempatkan diri secepat mungkin untuk dapat dekat dengan posisi lawan memudahkan atlet karate baik dalam menyerang ataupun belaan.
- 5) Kelentukkan pada karate membutuhkan gerakan yang fleksibelitas, untuk menghindar maka seorang atlet karate membutuhkan fleksibelitas yang baik, dan sebaliknya jika seorang atlet karate yang memiliki hasil fleksibelitas rendah maka akan terlambat dalam melakukan gerakan secara fleksibel. Kelentukan seorang atlet karate merupakan cerminan penguasaan teknik khusus

sehingga mengindikasikan bahwa keterampilan dalam karate memerlukan kualitas kemampuan yang spesifik.

- 6) Keseimbangan merupakan gerakan untuk mengkoordinasikan gerakan menyerang dan melakukan bela diri dengan seimbang dan stabil. Selanjutnya keseimbangan merupakan kemampuan atlet karate mengendalikan organ-organ saraf otot untuk menahan beban atau tahanan dalam melakukan gerakan olahraga. Seperti pada saat melakukan bela diri dan menyerang baik pada saat melakukan tendangan maupun pukulan, disini dibutuhkan keseimbangan yang tinggi dalam mempertahankan titik berat badan agar dapat memperkecil tahanan beban yang diterima tubuh guna menunjang tendangan dan pukulan secara maksimal. Jadi keseimbangan dalam karate merupakan unsur fisik yang cukup berperan, mulai dari hindaran, pukulan serangan memerlukan keseimbangan.
- 7) Koordinasi gerak yang baik, hal ini berdampak pada kemampuan untuk memberikan respon terhadap datangnya serangan yang arah dan gerakannya tidak terduga melalui gerak manipulasi tendangan maupun pukulan untuk melakukan serangan dan gerakannya dapat melakukan bela diri ataupun menyerang lawan. Selain hal tersebut dalam cabang olahraga karate, koordinasi mata tangan dan kaki mempunyai peranan yang besar karena pada waktu akan memukul bola, hal pertama yang perlu dilakukan atlet karate untuk mengantisipasi bola yaitu melihat gerakan lawan, membaca arah

serangan, selanjutnya menentukan jarak yang tepat untuk melakukan belaian dan serangan. Koordinasi mata tangan dan kaki yang baik tentunya akan sangat membantu dalam cabang olahraga karate, sehingga atlet karate tidak akan kesulitan untuk memukul, tendangan dan menghindar dari lawan.

- 8) Lari 30 meter sebagai elemen rangkaian tes fisik karate kategori kumite dapat diterima secara logika. Lari 30 meter adalah kemampuan untuk mencapai kecepatan bergerak maksimal dari posisi tak bergerak. Kemampuan tersebut diperlukan dalam cabang olahraga karate, karena cabang olahraga karate menuntut atlet karate harus selalu bergerak cepat baik saat melakukan serangan ataupun belaian.
- 9) Memerlukan daya tahan kekuatan Daya tahan kardiorespirasi ( $VO_2$  Maks) yang memadai untuk beraktifitas pada intensitas yang waktunya relatif lama, apabila kemampuan kondisi tersebut tidak memadai maka memberi dampak pada buruknya pencapaian prestasi.
- 10) Adanya norma yang tersusun memberi gambaran bahwa untuk memilih calon atlet karate dalam upaya meningkatkan sistem seleksi dan pemanduan atlet karate, dapat dikonfersikan dengan skor yang diperoleh melalui tes fisik karate kategori kumite.

### 5.3 Saran

Berdasarkan simpulan dan implikasi, makadiajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Saran untuk pelatih kepada para pelatih karate pada waktu melaksanakan seleksi calon atlet karate hendaknya menggunakan tes 1) *Standing Board Jump*, 2) *Medicine Ball*, 3) *Push Up*, 4) *Hand reaction test*, 5) *Hexagon Abstacle*, 6) *Sit & Reach*, 7) *Modifikasi Bass Test*, 8) Koordinasi Mata Tangan dan Kaki, 9) Lari 30 Meter, 10) Lari Multi Tahap (MFT / beep test). Berdasarkan implementasi uji coba skala terbatas dan skala luas, serta uji efektivitas kesepuluh model tes fisik karate sangat sesuai dengan karakteristik atlet karate usia 16 - 17 tahun (junior).
2. Kesepuluh model tes fisik karate kategori kumite memiliki koefisien reliabilitas tes dan validitas tes masuk dalam kategori sangat baik oleh karena itu tes fisik karate kategori kumite yang baru dapat digunakan sebagai pilihan untuk seleksi atlet karate putra dan putri usia 16 – 17 tahun.
3. Kepada Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP), Sekolah Khusus Olahraga (SKO) hendaknya menggunakan tes fisik karate junior kategori kumite sebagai standar rekrutmen calon atlet karate.
4. Penelitian ini berfokus pada aspek fisik, maka untuk sempurnanya seleksi calon atlet karate selanjutnya disarankan untuk penelitian selanjutnya pada aspek psikologis, teknik maupun taktik.