

Manullang, Jujur Gunawan. 2021. "Pengembangan Instrumen Tes Fisik Karate Junior Kategori Kumite". *Disertasi*, Program Studi Pendidikan Olahraga. Pascasarjana. Universitas Negeri Semarang. Promotor Prof. Dr. Soegiyanto, M.S., Kopromotor Dr. Sulaiman, M.Pd., dan Anggota Promotor Prof. dr. Dr. Oktia Woro K H, M. Kes.

Kata Kunci: Instrumen Kondisi Fisik, Karate Junior Kategori Kumite

Tes fisik yang umum belum tentu cocok untuk karakteristik atlet karate karena belum diuji seberapa besar efektifitasnya terhadap penampilan atlet karate. Tes tersebut seharusnya relevan dengan karakteristik atlet karate, reliabel dan spesifik sebagai alat ukur, baik secara individu maupun beregu. Sehingga tingkat validitas suatu tes menunjukkan kepada pengguna tes bahwa tes tersebut mampu membedakan karakteristik kemampuan fisik pemain.

Tujuan penelitian ini: (1) Menganalisis instrumen tes fisik bagi atlet karate junior kategori kumite, (2) Menghasilkan norma tes fisik atlet karate junior kategori kumite, (3) Menganalisis tingkat keefektifan tes kondisi fisik atlet karate junior kategori kumite. Metode penelitian dan pengembangan atau *Research and Development (R&D)* digunakan dengan cara melakukan: (1) studi pendahuluan (studi pustaka dan studi lapangan), (2) perencanaan (melakukan analisis), (3) desain draft awal, (4) validasi draft (5) uji coba produk kelompok kecil dan revisi, (6) uji coba kelompok besar dan revisi, (7) hasil akhir. Penelitian dilaksanakan pada dojo karate di bawah binaan Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI) Sumatera Selatan. Subjek uji coba skala kecil yang meliputi 45 responden dan uji coba kelompok besar 85 responden. Subjek uji coba karate usia 16-17 tahun (junior) dan penentuan sampel uji coba dengan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi, uji validitas dan uji reliabilitas.

Hasil penelitian ini menunjukkan dua rangkaian instrumen test fisik karate untuk atlet karate junior (usia 16-17 tahun) putra dan putri terdiri dari; *standing board jump, medicine ball tes, push up, hand reaction test, hexagon abstacle, sit & reach*, modifikasi *bass test*, koordinasi mata tangan dan kaki, lari 30 meter, dan ari multi tahap. Hasil analisis kebutuhan tes ditinjau dari pelatih tentang tes fisik karate diperoleh 86,30% hasil tersebut termasuk kategori sangat tinggi. Validitas analisis faktor nilai eigenvalues >1 dan dapat dikatakan valid. Reliabilitas dilakukan dengan uji *test-retest* atau korelasi antar kelompok yang sama untuk dua kali perlakuan menunjukkan hasil yang konsisten dimana nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} sehingga dapat dikatakan bahwa tes yang digunakan reliabel.

Simpulan, telah dihasilkan 10 item instrumen tes fisik karate untuk atlet karate junior kategori kumite, tersusunnya norma tes fisik karate untuk atlet karate junior kategori kumite, dan telah dihasilkan 10 item instrumen tes fisik yang efektif digunakan untuk meningkatkan prestasi atlet karate junior putra dan putri. Disarankan supaya dilakukan penelitian dalam ruang lingkup subjek lebih besar dan lokasi penelitian yang lebih luas, supaya produk alat ukur ini lebih teruji kelayakannya.