

Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Karate SMA

Maulana Alif Firdausi, Usman Wahyudi*, Dona Sandy Yudasmara, Ari Wibowo
Kurniawan

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: usman.wahyudi.fik@um.ac.id

Paper received: 4-4-2023; revised: 15-4-2023; accepted: 20-4-2023

Abstract

The background of this research is that the level of physical condition of the karate extracurricular students of SMA Negeri 1 Pandaan, Pasuruan Regency. This is because during the pandemic, karate extracurricular training activities were suspended for several months. The purpose of this study was to determine the level of physical condition of karate extracurricular students at SMA Negeri 1 Pandaan, Pasuruan Regency year 2022. The results of this study can later be used as training evaluation material for trainers in order to improve student achievement. This research method uses a survey method with a quantitative descriptive type of research. The subjects of this study amounted to 30 students with details. From this study, the results obtained are the reaction speed component with a percentage of 47 percent in the below average category, the explosive power component of arm muscles by 70 percent in the less category, the agility component by 60 percent in the poor category, and the cardiovascular endurance component with a percentage of 80 percent in the very poor category. Meanwhile, the components of explosive power of leg muscles and arm muscle strength showed the most in the moderate category.

Keywords: physical condition; karate

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi tingkat kondisi fisik siswa karate SMA Negeri 1 Pandan Kabupaten pasuruan yang belum diketahui. Selama masa pandemi, kegiatan latihan ekstrakurikuler karate sempat terhenti selama beberapa bulan. Tujuan dari penelitian ini yaitu guna mengetahui tingkat kondisi fisik siswa karate di SMA Negeri 1 Pandaan Kabupaten Pasuruan tahun 2022. Hasil penelitian ini nantinya dapat digunakan oleh pelatih sebagai bahan evaluasi pelatihan untuk meningkatkan prestasi siswa. Penelitian ini menggunakan metode survei dan merupakan penelitian berjenis deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini mencapai 30 siswa, termasuk rinciannya. Penelitian ini memperoleh hasil yaitu 47 persen komponen kecepatan reaksi dalam kategori *below average*, komponen daya ledak otot lenga yaitu 70 persen dalam kategori kurang, dan 60 persen komponen kelincahan dalam kategori *poor*. 80 persen komponen daya tahan kardiovaskuler masuk dalam kategori buruk. Komponen daya ledak tungkai dan kekuatan lengan sebagian besar berada pada kategori sedang.

Kata kunci: kondisi fisik; karate

1. Pendahuluan

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang bertujuan untuk pengembangan bakat, minat, dan prestasi siswa dalam lingkup sekolah. Jenis ekstrakurikuler pada umumnya dibagi menjadi dua, yaitu yang bersifat olahraga dan non olahraga. Menurut (Arsil, 2015) kondisi fisik merupakan suatu kualitas fisik, kualitas psikis, dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam mencapai prestasi yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga tertentu. Kondisi fisik adalah hal yang sangat diperlukan dan penting bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler yang bersifat olahraga, termasuk ekstrakurikuler karate. Dalam ekstrakurikuler karate, kondisi fisik yang baik menjadi sangat penting dikarenakan hal tersebut dibutuhkan agar siswa mampu menjalankan program latihan yang diberikan oleh pelatih, serta dibutuhkan untuk melancarkan teknik serangan, tangkisan, dan menghindar. Sehingga hal tersebut nantinya dapat menjadikan siswa mampu bertanding dengan performa yang baik.

Selain gerakan dasar dan bentuk teknik yang baik, faktor kondisi fisik juga sangat berpengaruh besar untuk mencapai prestasi dalam olahraga karate. Menurut (Budiwanto, 2012) Kondisi fisik merupakan suatu syarat yang begitu diperlukan dalam meningkatkan prestasi atlet, bahkan bisa dikatakan bahwa kondisi fisik menjadi dasar landasan dari suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik dipandang sebagai hal yang fundamental bagi atlet karate, karena tanpa dukungan kondisi fisik yang prima maka segala teknik baik serangan, tangkisan dan menghindar yang dilakukan oleh atlet karate tidak akan maksimal sehingga prestasi pun akan sulit terwujud. Hal tersebut didukung dengan pernyataan (Bafirman & Wahyuri, 2018) yang berpendapat bahwa kondisi fisik merupakan sebuah pondasi dalam mengembangkan teknik, taktik, strategi serta mental.

Dari hasil wawancara pada tanggal 31 Januari 2022, yang dilakukan dengan pembina ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Pandaan, Beliau menjelaskan bahwa pada masa pandemi, sekolah membuat kebijakan untuk membatasi kegiatan atau aktivitas apapun di sekolah. Sehingga kegiatan pembelajaran dilakukan secara online. Selain itu pembinaan atau latihan ekstrakurikuler yang seharusnya dilakukan di sekolah sangat jarang dilakukan dan bahkan sempat ditiadakan hingga berbulan-bulan. Hal tersebut tentunya mengakibatkan berkurangnya aktivitas fisik dan jam latihan terhadap siswa ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Pandaan. Peneliti berpendapat bahwa hal itu dapat mempengaruhi tingkat kondisi fisik para siswa tersebut.

Beberapa penelitian yang mendukung adanya penelitian ini yaitu penelitian oleh (Wibisana, Rinaldy, & Nusufi, 2015) dengan permasalahan tingkat kondisi fisik atlet karate dojo Lanal INKAI sebagai bahan evaluasi dalam upaya peningkatan prestasi. Penelitian tersebut mendapatkan hasil kondisi fisik dominan pada atlet karate dojo lanal INKAI kota Sabang berada pada kategori kurang baik, dengan rincian baik sekali 10%, kategori baik 20%, kategori sedang 40%, kategori kurang 20% dan kategori kurang sekali yaitu 10%.

Penelitian lainnya yaitu dari (Wulansari, 2012) yang mengangkat permasalahan kondisi fisik dikarenakan kondisi fisik merupakan aspek yang penting dalam proses berlatih, namun latihan yang dilakukan atlet belum membuahkan prestasi bagi atlet. Kesimpulan hasil dari penelitian tersebut adalah bahwa rata-rata kondisi fisik atlet berada pada kategori “kurang”.

Dari kedua penelitian tersebut maka dapat diketahui bahwa permasalahan kurangnya tingkat kondisi fisik masih menjadi permasalahan yang sering di jumpai. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui informasi dan mendapatkan data tentang tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Pandaan Kabupaten Pasuruan. Sehingga hasil dari penelitian ini dapat digunakan pembina siswa ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Pandaan Kabupaten Pasuruan sebagai bahan acuan agar bisa melakukan evaluasi dalam meningkatkan kondisi fisik, sehingga dapat meningkatkan performa latihan serta peningkatan prestasi siswanya.

2. Metode

Peneliti mengikuti langkah-langkah penelitian kuantitatif, menurut (Sugiyono, 2008). Langkah awal yang harus dilakukan peneliti yaitu menentukan permasalahan. Selanjutnya peneliti merumuskan permasalahan tersebut dan mengajukan hipotesis. Kemudian peneliti menentukan metode penelitian dan menentukan instrumen penelitian. Langkah terakhir, peneliti mengumpulkan data dan menganalisisnya sehingga nantinya akan diambil kesimpulan berdasarkan hasil analisis data tersebut.

Penelitian ini menggunakan metode pengambilan data dengan melakukan tes kondisi fisik. Terdapat 6 instrumen tes kondisi fisik yang digunakan yaitu; (1) bleep test guna mengukur daya tahan kardiovaskular, (2) vertical jump test guna mengukur daya ledak otot tungkai, (3) two hand medicine ball put guna mengukur daya ledak lengan, (4) tes push up 1 menit guna mengukur kekuatan otot lengan, (5) hexagonal obstacle test guna mengukur tingkat kelincahan, dan (6) ruler drop test guna mengukur tingkat kecepatan reaksi.

Subjek penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Pandaan yang berjumlah sebanyak 30 siswa, dengan rincian 12 putra dan 18 putri. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan untuk menemukan hasil akhirnya adalah statistika deskriptif kuantitatif dengan teknik hitung persentase menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \% \quad (1)$$

Keterangan:

P = Angka persentase

F = Frekuensi data

N = Jumlah sampel

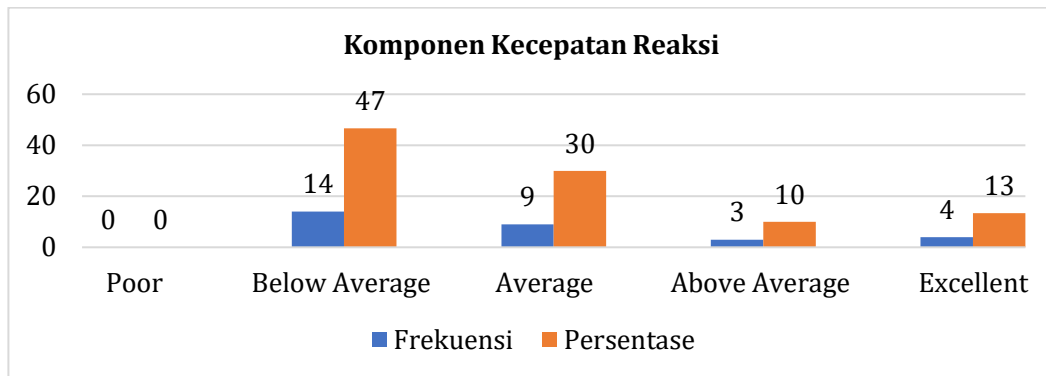
3. Hasil dan Pembahasan

Setelah dilakukan penelitian dengan pengambilan data melalui 6 tes kondisi fisik oleh siswa karate SMA Negeri 1 Pandaan Kabupaten Pasuruan tahun 2022, maka tingkat kompetensi kondisi fisik dari siswa ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Pandaan dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Tes Komponen Kecepatan Reaksi Siswa Karate SMA Negeri 1 Pandaan Kabupaten Pasuruan Tahun 2022

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	<7.5cm	<i>Excellent</i>	4	13
2	15.9-7.5cm	<i>Above Average</i>	3	10
3	20.4-15.9cm	<i>Average</i>	9	30
4	28-20.4cm	<i>Below Average</i>	14	47
5	>28cm	<i>Poor</i>	0	0
Jumlah			30	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa komponen kondisi fisik kecepatan reaksi siswa ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Pandaan yaitu 13% dalam kategori *Excellent*, 10% dalam kategori *Above Average*. 30% dalam kategori *Average*. 47% pada kategori *Below Average* dan 0% pada kategori *Poor*. Tingkat komponen kondisi fisik kecepatan reaksi siswa ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Pandaan juga dapat dilihat melalui diagram dibawah ini:



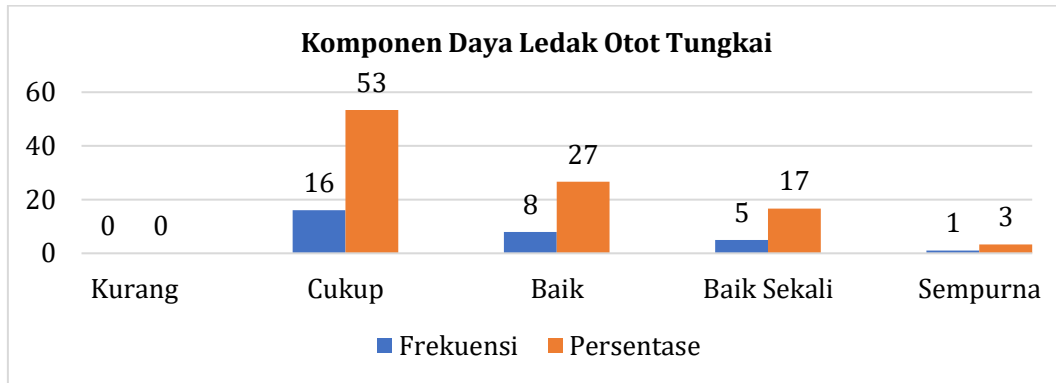
Gambar 1 Diagram Hasil Tes Komponen Kecepatan Reaksi Siswa Karate SMA Negeri 1 Pandaan Kabupaten Pasuruan Tahun 2022

Menurut (Lavalley, Kremer, Moran, & Williams, 2004) kemampuan berkonsentrasi secara efektif sangatlah penting ketika melakukan aktivitas olahraga agar mencapai hasil yang maksimal. Rendahnya kategori komponen kecepatan reaksi bisa saja pada saat terdapat sesi kecepatan reaksi, atlet kurang konsentrasi dikarenakan kegiatan latihan dilakukan di aula tengah, dimana tempat tersebut menjadi tempat lalu lalang siswa lain yang tidak mengikuti ekstrakurikuler karate. Dari diagram diatas diketahui bahwa tingkat kecepatan reaksi sebanyak 47% berada pada kategori *below average*. Sedangkan dalam olahraga karate atlet kumite memerlukan kecepatan reaksi pada kategori *above average* untuk bisa menghindari serangan lawan, memotong serangan dan melakukan serangan *counter* dengan baik. Selain itu tingkat kecepatan reaksi yang baik juga diperlukan untuk atlet kata dalam melakukan *bunkai* atau pengaplikasian gerakan kata. Oleh karena itu berdasarkan dari pembahasan hasil diatas, maka diperlukan adanya peningkatan komponen kecepatan reaksi.

Tabel 2 Hasil Tes Komponen Daya ledak tungkai Siswa Karate SMA Negeri 1 Pandaan Kabupaten Pasuruan Tahun 2022

No	Interval		Kategori	Frekuensi		Persentase
	Putra	Putri		Putra	Putri	
1	>70cm	>48cm	Sempurna	1	0	3
2	62-69cm	44-47cm	Baik Sekali	4	1	17
3	53-61cm	38-43cm	Baik	3	5	27
4	46-52cm	33-37cm	Cukup	5	11	53
5	<38-45cm	<29-32cm	Kurang	0	0	0
Jumlah				30		100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa komponen kondisi fisik daya ledak tungkai siswa ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Pandaan yaitu 3% dalam kategori Sempurna, 13% dalam kategori Baik Sekali. 27% pada kategori Baik. 53% pada kategori Cukup dan 0% pada kategori Kurang. Tingkat komponen kondisi fisik daya ledak tungkai siswa ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Pandaan juga dapat dilihat melalui diagram dibawah ini:



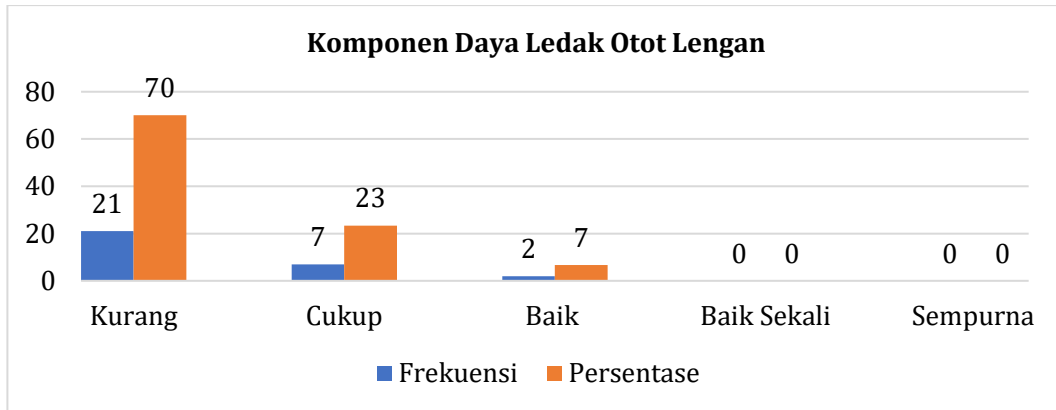
Gambar 2 Diagram Hasil Tes Komponen Daya ledak tungkai Siswa Karate SMA Negeri 1 Pandaan Kabupaten Pasuruan Tahun 2022

Menurut (Ilham & Rifki, 2020) total beban pada fase berlatih harus bertahap dan bertambah agar dapat memberikan peningkatan pada kondisi fisik, taktik serta strategi. Diketahui pada kegiatan latihan ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Pandaan bahwa program latihan untuk meningkatkan daya ledak oto tungkai hanya menggunakan satu program latihan tanpa ada peningkatan beban dan repetisi. Namun latihan tersebut dilakukan hampir setiap hari, hal tersebut bisa saja memberikan peningkatan terhadap komponen daya ledak otot tungkai namun peningkatan tersebut tidak terlalu signifikan. Dari diagram diatas diketahui skor rata-rata komponen daya ledak tungkai berada pada kategori cukup. Skor yang telah diperoleh tersebut dikarenakan pada saat berlatih, atlet yang melakukan latihan pukulan dan tendangan selalu melibatkan daya ledak oto tungkai. Meskipun begitu tidak ada sesi latihan yang memfokuskan untuk meningkatkan daya ledak oto tungkai sehingga tingkat daya ledak tungkai tidak maksimal. Sedangkan untuk meningkatkan performa bertanding untuk memperoleh prestasi diperlukan tingkat komponen daya ledak tungkai pada kategori baik. Tingkat daya ledak tungkai yang baik perlu dimiliki atlet karate agar teknik tendangan dapat dilancarkan dengan cepat dan kuat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Oktasari, Sitepu, & Nurseto, 2018) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan tendangan mawashi geri. Daya ledak tungkai yang baik juga diperlukan agar atlet bisa melangkah dan mengganti kuda-kuda pada saat melakukan serangan secara eksplosif. Oleh karena itu berdasarkan dari pembahasan hasil diatas, maka diperlukan adanya peningkatan komponen daya ledak tungkai.

Tabel 3 Hasil Tes Komponen Daya ledak lengan Siswa Karate SMA Negeri 1 Pandaan Kabupaten Pasuruan Tahun 2022

No	Interval		Kategori	Frekuensi		Persentase
	Putra	Putri		Putra	Putri	
1	>6.23m	>4.04m	Sempurna	0	0	0
2	5.38-6.22m	3.52-4.03m	Baik Sekali	0	0	0
3	4.53-5.37m	2.95-3.51m	Baik	2	0	7
4	3.58-4.52m	2.38-2.94mm	Cukup	4	3	23
5	<2.63-3.67m	<1.81-2.37m	Kurang	5	16	70
Jumlah				30		100

Melalui tabel 3 dapat diketahui bahwa komponen kondisi fisik daya ledak lengan siswa ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Pandaan yaitu 0% dalam kategori Sempurna, 0% dalam kategori Baik Sekali. 7% pada kategori Baik. 23% pada kategori Cukup dan 70% pada kategori Kurang. Tingkat komponen kondisi fisik daya ledak tungkai siswa ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Pandaan juga dapat dilihat melalui diagram dibawah ini:



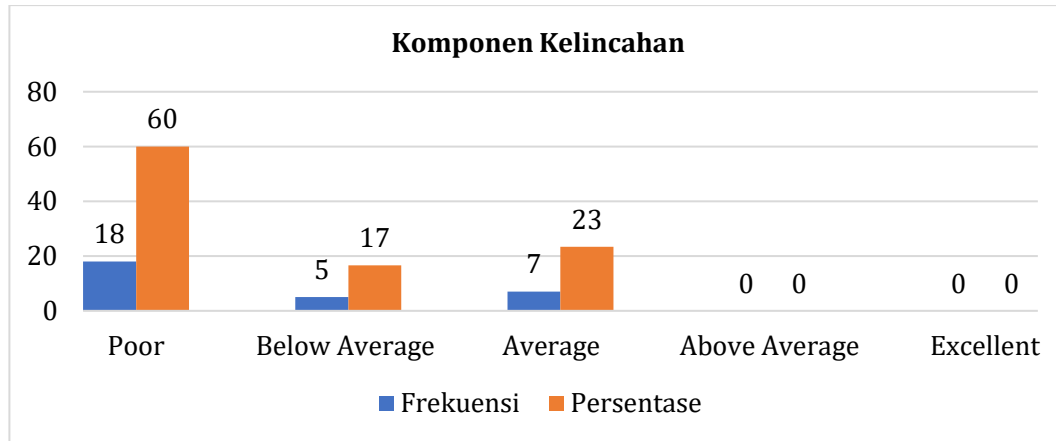
Gambar 3 Diagram Hasil Tes Komponen Daya ledak lengan Siswa Karate SMA Negeri 1 Pandaan Kabupaten Pasuruan Tahun 2022

Dari hasil penelitian oleh (Hermanto, 2017) diketahui bahwa penyebab atlet pemula maupun lanjutan merasa bosan dikarenakan mereka selalu melakukan teknik yang sama setiap kali latihan, sehingga mereka terkadang melakukannya tidak sungguh-sungguh. Pada kegiatan ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Pandaan, pelatih memberikan program latihan untuk meningkatkan daya ledak otot lengan hanya berupa teknik pukulan yang dilakukan secara terus menerus. Hal tersebut mungkin saja dapat menyebabkan kebosanan dan kejenuhan pada atlet sehingga menurunkan tingkat motivasi berlatih yang berujung pada hasil berlatih yang kurang maksimal. Dari diagram diatas diketahui skor rata-rata komponen daya ledak berada pada kategori kurang. Sedangkan untuk mendapatkan performa dan hasil terbaik dalam bertanding, diperlukan daya ledak lengan pada kategori baik. Daya ledak lengan yang baik perlu dimiliki atlet kumite untuk melancarkan pukulan dengan cepat dan bertenaga sehingga tidak terdeteksi oleh lawan dan bisa mendapatkan poin. Sedangkan untuk atlet kata daya ledak lengan yang baik berguna untuk melakukan gerakan seni dengan eksplosif sehingga bisa mendapatkan penilaian yang tinggi dari juri. Oleh karena itu berdasarkan hasil yang telah dibahas, maka tentunya diperlukan adanya peningkatan terhadap komponen tersebut.

Tabel 4 Hasil Tes Komponen Kelincahan Siswa Karate SMA Negeri 1 Pandaan Kabupaten Pasuruan Tahun 2022

No	Interval		Kategori	Frekuensi		Persentase
	Putra	Putri		Putra	Putri	
1	<11.2s	<12.2s	<i>Excellent</i>	0	0	0
2	11.2-13.3s	12.2-15.3s	<i>Above Average</i>	0	0	0
3	13.4-15.5s	15.4-18.5s	<i>Average</i>	7	0	7
4	15.5-17.8s	18.6-21.8s	<i>Below Average</i>	3	2	23
5	>17.8s	>21.8	<i>Poor</i>	2	16	70
Jumlah				30	16	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa komponen kondisi fisik kelincahan siswa ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Pandaan yaitu 0% dalam kategori *Excellent*, 0% dalam kategori *Above Average*. Terdapat 23% pada kategori *Average*. 17% pada kategori *Below Average* dan 60% pada kategori *Poor*.. Tingkat komponen kondisi fisik kelincahan siswa ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Pandaan juga dapat dilihat melalui diagram dibawah ini:



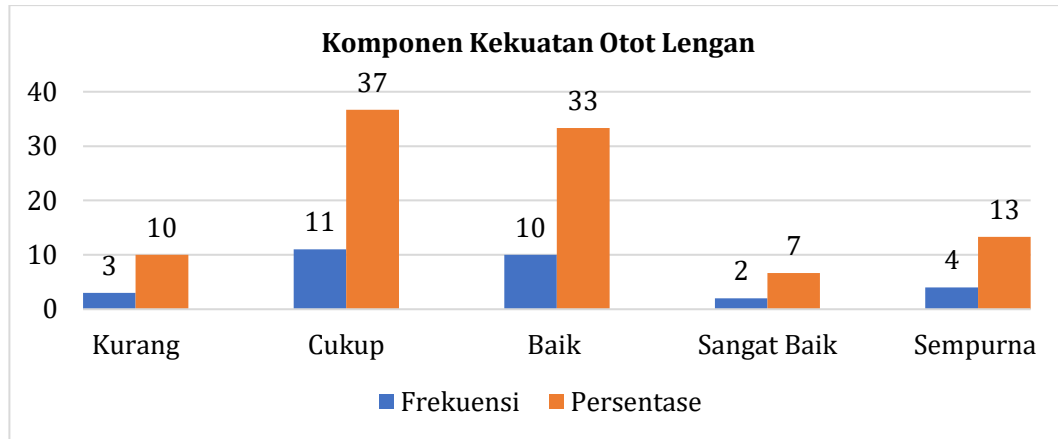
Gambar 4 Diagram Hasil Tes Komponen Kelincahan Siswa Karate SMA Negeri 1 Pandaan Kabupaten Pasuruan Tahun 2022

Menurut (Radjulani, 2014) kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan fleksibel, cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dari pendapat tersebut, maka kelincahan juga memerlukan kelentukan yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh lainnya. Pada awal tahun 2022 masa pandemi, kegiatan pembelajaran di SMA Negeri 1 Pandaan sering dilakukan secara daring. Sehingga hal tersebut dapat membuat sebagian besar atlet karate SMA Negeri 1 Pandaan jarang melakukan gerak secara aktif, hal tersebut kemungkinan menyebabkan menurunnya kelentukan dan berpengaruh terhadap tingkat kelincahan. Dari diagram diatas skor rata-rata komponen kelincahan yaitu berada dalam kategori *poor*. Sedangkan agar atlet kumite dapat mengikuti pertandingan dengan performa yang baik dalam memperoleh juara diperlukan tingkat kelincahan berada pada kategori *above average* atau diatas rata-rata. Hal tersebut dikarenakan tingkat kelincahan yang baik diperlukan untuk menghindari serangan dari lawan serta dapat mengecoh lawan untuk melancarkan serangan dengan baik. Selain itu tingkat kelincahan yang baik dalam perlombaan kata dibutuhkan atlet untuk bisa mengganti arah kuda-kuda dengan cepat dan seimbang. Oleh karena itu berdasarkan hasil yang telah dibahas, maka diperlukan adanya peningkatan terhadap komponen tersebut.

Tabel 5 Hasil Tes Komponen Kekuatan Otot Lengan Siswa Karate SMA Negeri 1 Pandaan Kabupaten Pasuruan Tahun 2022

No	Interval		Kategori	Frekuensi		Persentase
	Putra	Putri		Putra	Putri	
1	>38	>21	Sempurna	4	0	13
2	29-37	16-20	Baik Sekali	1	1	7
3	20-28	10-15	Baik	2	8	33
4	12-19	5-9	Cukup	2	9	37
5	4-11	1-4	Kurang	3	0	10
Jumlah				30		100

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa komponen kondisi fisik kekuatan otot lengan siswa ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Pandaan yaitu 13% dalam kategori Sempurna, 7% dalam kategori Baik Sekali. 33% pada kategori Baik. 37% pada kategori Cukup dan 10% pada kategori Kurang. Tingkat komponen kondisi fisik daya ledak tungkai siswa ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Pandaan juga dapat dilihat melalui diagram dibawah ini:



Gambar 5 Diagram Hasil Tes Komponen Kekuatan Otot Lengan Siswa Karate SMA Negeri 1 Pandaan Kabupaten Pasuruan Tahun 2022

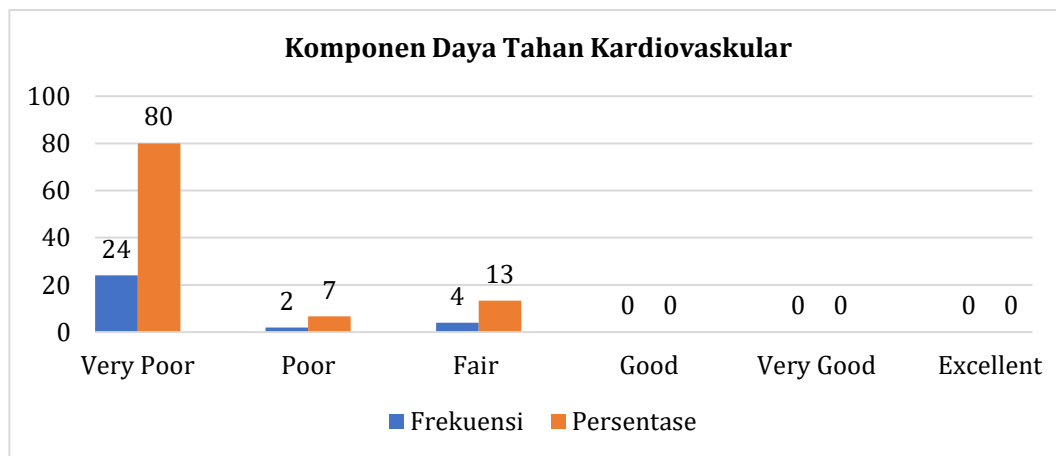
Menurut (Syafrudin, 2011) agar kegiatan latihan dapat berjalan efektif atau dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan atlet, maka diperlukan suatu proses latihan yang terprogram secara sistematis, terarah dan kontinyu. Sedangkan pada kegiatan latihan ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Pandaan, latihannya tidak terprogram. Latihan yang benar-benar berfokus untuk peningkatan kekuatan otot lengan hanya perlakuan push-up di sela-sela latihan teknik tanpa ada program latihan kekuatan otot lengan lainnya. Sehingga hal tersebut mungkin saja membuat peningkatan kekuatan otot lengan ini tidak terlalu signifikan. Dari diagram diatas skor rata-rata komponen kekuatan otot lengan yaitu berada dalam kategori cukup, sedangkan untuk memberikan performa yang baik dalam bertanding khususnya dalam melancarkan teknik serangan yang baik dibutuhkan tingkat kekuatan otot lengan pada kategori baik. Hal tersebut dikarenakan kekuatan otot lengan sangat diperlukan atlet karate dalam melakukan pukulan, bantingan dan juga tangkisan. Selain itu kekuatan otot lengan yang baik juga diperlukan untuk meningkatkan kecepatan pukulan, dimana merupakan teknik yang paling sering dilakukan saat pertandingan. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Liputo & Ruskin, 2021) menemukan bahwa adanya hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan *gyaku tsuki*. Sedangkan untuk perlombaan kata kekuatan otot lengan diperlukan atlet untuk melakukan gerakan dengan bertenaga. Berdasarkan hasil yang telah dibahas, maka diperlukan adanya peningkatan terhadap komponen kekuatan otot lengan.

Tabel 6 Hasil Tes Komponen Daya Tahan Kardiovaskular Siswa Karate SMA Negeri 1 Pandaan Kabupaten Pasuruan Tahun 2022

No	Interval		Kategori	Frekuensi		Persentase
	Putra	Putri		Putra	Putri	
1	>55.9	>41.9	<i>Excellent</i>	0	0	0
2	51.0-55.9	39.0-41.9	<i>Very Good</i>	0	0	0
3	45.2-50.9	35.0-38.9	<i>Good</i>	0	0	0

No	Interval		Kategori	Frekuensi		Persentase
	Putra	Putri		Putra	Putri	
4	38.4-45.1	31.0-34.9	Fair	2	2	13
5	35.0-38.3	25.0-30.9	Poor	0	2	7
6	<35.0	<25.0	Very Poor	10	14	80
Jumlah				30		100

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa komponen kondisi fisik daya tahan kardiovaskular siswa ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Pandaan yaitu 0% dalam kategori *Excellent*, 0% dalam kategori *Very Good*, 0% pada kategori *Good*, 13% pada kategori *Fair*, 7% pada kategori *Poor* dan 80% pada kategori *Very Poor*. Tingkat komponen kondisi fisik daya ledak tungkai siswa ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Pandaan juga dapat dilihat melalui diagram dibawah ini:



Gambar 6 Diagram Hasil Tes Komponen Daya Tahan Kardiovaskular Siswa Karate SMA Negeri 1 Pandaan Kabupaten Pasuruan Tahun 2022

Dari diagram diatas skor rata-rata komponen daya tahan yaitu berada dalam kategori *very poor*. Menurut (Fang, Burns, Hannon, & Brusseau, 2016) asupan energi yang optimal akan mempengaruhi terhadap kapasitas VO2max. Jika kapasitas VO2max seorang atlet sudah tercukupi dengan baik, maka akan mempengaruhi performa seorang atlet. Pada kegiatan ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Pandaan, ditemukan bahwa sesi latihan dilakukan tepat setelah jam pelajaran berakhir. Tidak ada waktu istirahat yang diberikan untuk atlet, sebelum sesi latihan dimulai. Hal tersebut bisa saja menjadi faktor penyebab kurangnya energi yang dibutuhkan atlet untuk mengikuti sesi latihan terutama pada saat latihan yang bersifat kardio, sehingga atlet tidak bisa memenuhi beban latihan yang diberikan pelatih dan berdampak pada kurang maksimalnya hasil yang diperoleh saat berlatih. Tentunya untuk mendapatkan gelar juara dalam suatu kompetisi, atlet karate pastinya harus bermain beberapa kali. Sehingga untuk bisa menampilkan performa yang baik dalam bertanding, maka diperlukan tingkat daya tahan pada kategori *good*. Menurut (Rahmad, 2016) daya tahan kardiovaskular berguna untuk menjaga kondisi tubuh pada saat bertanding, yaitu untuk menjaga kestabilan emosi. Kestabilan emosi dibutuhkan atlet karate saat bertanding agar atlet dapat lebih tenang, dapat memikirkan strategi dalam menentukan arah permainan serta mengatur penggunaan tenaga. Oleh karena itu berdasarkan hasil yang telah dibahas, maka diperlukan adanya peningkatan terhadap komponen tersebut.

Dari hasil tes 6 komponen kondisi fisik di atas ditemukan empat komponen berkategori rendah atau kurang, sedangkan dua komponen lainnya menunjukkan pada kategori sedang. Peneliti berpendapat bahwa rendahnya tingkat kondisi fisik siswa karate SMA Negeri 1 Pandaan dikarenakan kurangnya latihan, terutama latihan fisik. Menurut (Bafirman & Wahyuri, 2018) untuk meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi yang maksimal, latihan harus dilakukan dengan teratur, ajeg, terus-menerus dengan beban yang sesuai. Sedangkan pada kegiatan ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Pandaan, pembinaan ekstrakurikuler dilakukan hanya satu kali dalam seminggu. Namun pada saat pandemi kegiatan pembelajaran sering dilakukan secara online dan pembinaan ekstrakurikuler sempat ditiadakan selama berbulan-bulan. Tentunya hal tersebut membuat siswa jarang melakukan aktivitas fisik serta kekurangan jam latihan. Maka untuk meningkatkan prestasi siswa ekstrakurikuler karate sekolah tersebut, diperlukan adanya performa yang baik melalui peningkatan komponen kondisi fisik terutama komponen kondisi fisik terutama yang berkategori rendah maupun kurang. Hal tersebut tentunya hanya bisa didapatkan melalui latihan fisik secara teratur dan rutin.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan tentang tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Pandaan Kabupaten Pasuruan tahun 2022. Ditemukan adanya empat komponen yang berada pada kategori rendah atau kurang, yaitu komponen kecepatan rekasi terdapat persentase 47% berkategori *below average*, komponen daya ledak lengan sebesar 70% pada kategori kurang, komponen kelincahan sebesar 60% pada kategori *poor*, dan komponen daya tahan kardiovaskular dengan persentase 80% pada kategori *very poor*. Sedangkan komponen daya ledak tungkai dan kekuatan otot lengan paling banyak pada kategori sedang.

Daftar Rujukan

- Arsil. (2015). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman, H. ., & Wahyuri, A. S. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik (Vol. 1)*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Fang, Y., Burns, R. D., Hannon, J. C., & Brusseau, T. A. (2016). Factors Influencing Muscular Strength and Endurance in Disadvantaged Children from Low-Income Families. *International Journal of Exercise Science*, 3(9), 306–317.
- Hermanto, M. (2017). Tingkat Usaha Mengatasi Kejenuhan Latihan Pada Atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (Kko) Dan Atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 1(10), 1–12.
- Ilham, M., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Latihan Beban Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Lengan Atlet Dayung. *Jurnal Stamina*, 3(6), 379–397.
- Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A. P., & Williams, M. (2004). *Sport Psychology*. Palgrave Macmillan.
- Liputo, N., & Ruskin. (2021). Hubungan Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(3), 60–67.
- Oktasari, R., Sitepu, A., & Nurseto, F. (2018). Pengaruh Power Tungkai dan Fleksibilitas Terhadap Hasil Tendangan Mawashi Geri. *Journal Physical Education Health and Recreation*, 1(3), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/pjkr.v3i1.11516>
- Radjulani, R. (2014). Perbedaan Pengaruh Latihan Zig-Zag dan Latihan Dodging Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Dribling Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Tibawa. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*.
- Rahmad, H. A. (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (Vo2max) Dalam Permainan Sepakbola PS Bina Utama. *Journal Teaching & Learning*, 2(1), 1–10.

- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafrudin. (2011). *Penyuluhan Kesehatan Pada Remaja, Keluarga, Lansia dan Masyarakat*. Jakarta: Trans Info Media.
- Wibisana, F., Rinaldy, A., & Nusufi, M. (2015). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Karate-do Dojo Lanal Inkai Kota Sabang Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(2), 82–89.
- Wulansari, D. L. (2012). *Survei Kondisi Fisik Atlet Karate Putri Junior Perguruan Inkanas Dojo Wlingi, Kabupaten Blitar*. Universitas Negeri Surabaya Press, 1(1), 0–216.