

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET KARATE
KABUPATEN BANYUASIN PASCA PORPROV SUMATERA
SELATAN TAHUN 2017**

Oleh : Adi Prayugo
(Mahasiswa Universitas PGRI Palembang)
Email : adi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini didasarkan atas permasalahan kondisi fisik atlet karate khususnya tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet karate Kabupaten Banyuasin pasca Porprov Sumatera Selatan tahun 2017. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan melakukan Tes Kebugaran Jasmani. Populasi yang diambil dari penelitian ini adalah seluruh atlet karate Kabupaten Banyuasin Pada Porprov Sumatera Selatan tahun 2017 yang berjumlah 13 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik total sampling. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Karate Kabupaten Banyuasin Pasca Porprov Sumatera Selatan Tahun 2017 menunjukkan bahwa terdapat 4 orang (31%) dalam katagori sedang, serta 9 orang (69%) dengan katagori kurang. Dengan demikian, kemampuan kebugaran jasmani atlet karate Kabupaten Banyuasin pasca Porprov Sumatera Selatan tahun 2017 yang paling dominan adalah pada katagori sedang yaitu 4 orang (31%).

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Atlet Karate Kabupaten Banyuasin 2017

***ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS LEVEL OF KARATE
ATHLETES IN BANYUASIN REGENCY POST PORPROV SOUTH
SUMATRA IN 2017***

Abstract

This research is based on the problem of the physical condition of karate athletes, especially the level of physical fitness. This study aims to determine the level of physical fitness of karate athletes in Banyuasin Regency post Porprov South Sumatra in 2017. This research is a quantitative descriptive study by conducting a Physical Fitness Test. The population taken from this study were all karate athletes of Banyuasin Regency in South Sumatra Province in 2017 totaling 13 people. The sampling technique is to use a total sampling technique. The results of the Physical Fitness Level of the Karate Athletes of Banyuasin Regency Post Porprov South Sumatra in 2017 showed that there were 4 people (31%) in the medium category, and 9 people (69%) with less categories. Thus, the physical fitness ability of karate athletes in Banyuasin Regency post Porprov South

Sumatra in 2017 was the most dominant in the medium category of 4 people (31%).

Keywords : *Physical Fitness, Karate Athlete Banyuasin 2017*

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. Dikatakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar. Aktivitas menyehatkan ini selain dijadikan aktivitas pengisi waktu luang, juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengasah kemampuan diri dalam berolahraga atau wadah untuk menjadi atlet profesional atau olahraga prestasi (Mikanda Rahmi : 2014). PORPROV merupakan salah satu pekan olahraga bergengsi di Sumatera Selatan yang dilaksanakan setiap 2 tahun. Pada tahun 2017 pemerintah daerah akan menyelenggarakan PORPROV ke XI, 18-26 November 2017 yang dimana kota Palembang yang ditunjuk menjadi tuan rumah penyelenggaraan. Sebagai ajang pembinaan maka regulasi atlet yang diturunkan makin diperketat. Karate merupakan seni bela diri asal Jepang yang menggunakan serangan berupa pukulan, tendangan, kuncian, dan bantingan. Karate mempunyai manfaat sebagai bentuk pembelaan diri, salah satu jalan menuju sehat dan sebagai olahraga. Sebagai bentuk pembelaan diri, karate hanya sedikit mengajarkan tentang pertarungan berskenario, namun karate lebih banyak mengajarkan prinsip-prinsip bertarung yang dapat diterapkan dalam setiap simulasi sedangkan Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi Sedangkan dari sudut pandang pendidikan upaya peningkatan kebugaran jasmani memiliki tujuan antara lain: (1) pembentukan gerak, (2) pembentukan prestasi, (3) pembentukan sosial, dan (4) pertumbuhan badan.

Menurut Hotliber Pangondian Jujur (2016) Karate merupakan seni bela diri asal Jepang yang menggunakan serangan berupa pukulan, tendangan, kuncian, dan bantingan. Karate mempunyai manfaat sebagai bentuk pembelaan diri, salah satu jalan menuju sehat dan sebagai olahraga. Sebagai bentuk pembelaan diri, karate hanya sedikit mengajarkan tentang pertarungan berskenario, namun karate lebih banyak mengajarkan prinsip-prinsip bertarung yang dapat diterapkan dalam setiap simulasi. Agar sebuah gerakan dapat berjalan maksimal maka faktor kondisi dan latihan fisik yang menjadi salah satu aspek penunjangnya. Latihan fisik biasanya didefinisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan kemampuan, keterampilan, daya tahan dan kebugaran dalam berolahraga (Angga Pratama : 2016).

Menurut Harsono (2015) Proses perencanaan suatu program latihan harus mengacu kepada yang terorganisasi dengan baik, dengan demikian program tersebut bisa membantu atlet untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Perencanaan program merupakan alat yang penting bagi pelatih untuk bisa melaksanakan program secara baik. Tanpa kemahiran pelatih dalam menyusun suatu program latihan yang baik, maka tidak mungkin pula dia bisa melaksanakan training secara terorganisasi dengan baik. Sebab kalau perencanaannya tidak bagus, hasilnya pun tak mungkin bagus. Sebaliknya kalau perencanaannya bagus, hasilnya pun cenderung untuk juga bagus, dan prestasi atlet meningkat.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian melalui pendekatan deskriptif kuantitatif karena penelitian ini bersifat mengidentifikasi permasalahan yang ada. Sumber data pada penelitian ini diambil langsung oleh peneliti melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang mana didalamnya meliputi tes pull up 60 detik untuk putera dan 30 detik untuk puteri, lari 60 meter, vertikal jump, sit up 1 menit, lari 1,2 km untuk putera dan 1 km untuk puteri.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Untuk memperoleh data, dalam penelitian ini dilakukan tes dan pengukuran yang telah disiapkan. Pengambilan data dilakukan dengan melakukan

tes *Vertikal Jump*, lari 60 meter, *sit up*, *pull up* dan lari 1,2 km untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani atlet. Dalam penelitian ini juga peneliti menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Karate Kabupaten Banyuasin Pasca Porprov Tahun 2017. Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah statistik *deskriptif*. Analisis deskriptif statistik digunakan untuk memberikan gambaran / deskriptif tentang data yang ada.

C. HASIL PENELITIAN

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus-menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam waktu 3 menit. Butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik . Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu NILAI. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani remaja. Adapun nilai TKJI atlet karate Kabupaten Banyuasin dapat disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.1. Nilai TKJI Atlet Karate Banyuasin

No	Identitas Atlet	J.K	Umur	Rangkaian Tes					Jml h	Klasifikasi
				1	2	3	4	5		
1	ASN	P	17	4	3	3	4	2	16	<i>Sedang</i>
2	AJ	L	17	2	3	4	2	2	13	<i>Kurang</i>
3	AP	L	16	2	3	4	1	1	11	<i>Kurang</i>
4	AD	L	17	2	3	4	2	2	13	<i>Kurang</i>
5	DV	P	16	2	3	2	3	2	12	<i>Kurang</i>
6	DNR	P	17	3	4	4	3	2	16	<i>Sedang</i>
7	F	P	16	2	2	3	4	2	13	<i>Kurang</i>
8	FW	L	16	3	4	4	3	2	16	<i>Sedang</i>

9	M	L	16	1	3	4	2	2	12	<i>Kurang</i>
10	M. I	L	16	4	2	3	2	2	13	<i>Kurang</i>
11	Q	P	16	2	2	4	3	2	13	<i>Kurang</i>
12	R N R	L	16	2	4	5	3	3	17	<i>Sedang</i>
13	T P	P	16	3	2	3	3	2	13	<i>Kurang</i>

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Hasil TKJI Atlet Karate Kab. Banyuasin

Klasifikasi Kesegaran Jasmani	Jumlah Nilai	Fa	Fi (%)
Baik Sekali (BS)	22 – 25	0	0
Baik (B)	18 – 21	0	0
Sedang (S)	14 – 17	4	31
Kurang (K)	10 – 13	9	69
Kurang Sekali (KS)	5 – 9	0	0
Total		13	100

Berdasarkan klasifikasi kebugaran **jasmani** Indonesia dari 13 orang atlet karate Kabupaten Banyuasin, terdapat 2 klasifikasi yang tercapai yaitu kategori “sedang” dengan jumlah nilai 14 – 17 sebanyak 4 orang atlet, dan kategori “kurang” dengan nilai 10 – 13 sebanyak 9 orang atlet.

Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dilihat dari pernyataan diatas maka hasil lebih banyak atlet belum memiliki tingkat kebugaran jasmani yang akan berdampak pada aktivitas sehari-hari maupun pada saat pertandingan. Begitu pentingnya kebugaran jasmani bagi atlet maka tugas pelatih untuk memberikan latihan serta program latihan yang terbaik untuk menjaga maupun meningkatkan kebugaran jasmani yang kurang dari atlet yang dimiliki.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan data TKJI yang diperoleh peneliti dan analisis data pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa atlet karate Porprov Kabupaten Banyuasin cukup banyak yang belum memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, terbukti dari 13 orang atlet hanya 31% yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, dan 69% lainnya kebugaran jasmani atlet dalam kategori kurang. Permasalahan ini

kontras dengan masalah yang sebelumnya muncul dimana menurunnya perolehan medali kontingen karate Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. 2015. *Periodisasi Program Latihan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Indrajaya, Martin, Ilham. [2017], *Tingkat Kondisi Fisik Cabang Olahraga Karate Kota Surabaya. Dalam Skripsi*. Universitas Negeri Surabaya.
- Juniar, Alfian, Muhammad. [2019] , *Profil Kondisi Atlet Karate Persiapan Porprov Kabupaten Tuban Tahun 2019. Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2019. Surabaya
- Mubarok, Husni. [2015] , *Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal ANKER FC Tahun 2014. Journal Of Sport Sciences And Fitnes*. Vol 4 No. 1. 2015. Semarang
- Riduwan. 2013. *Belajar Mudah Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Setiawan, Dimas. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Jakarta: Bintang Indonesia.