

## EVALUASI KOMPONEN FISIK DOMINAN PADA ATLET KARATE UKM UIN AR-RANIRY

Aldiansyah Akbar<sup>1</sup>, Boihaqi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Serambi Mekkah

Email: [aldiansyah.akbar@gmail.com](mailto:aldiansyah.akbar@gmail.com)

**Abstract** : This research belongs to the type of descriptive research. In this study, the population of the UKM Karate athletes of UIN Ar-Raniry amounted to 20 people. The sampling technique was carried out by total sampling. In the study, all the population of Karate athletes of UKM UIN Ar-Raniry, amounting to 20 people. The research instruments are: Endurance, Arm Muscle Strength, Speed, Agility and Explosive Power of the Legs. limbs with standing broad jump are in the adequate category, the ability of arm muscle strength with a hand dynamometer is in the sufficient category, and speed and agility are in the poor category.

**Keywords:** Dominant Physical Component, Athlete, Karate

### 1. PENDAHULUAN

Karate adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. Seni bela diri ini sedikit dipengaruhi oleh Seni bela diri Cina kenpō. Karate dibawa masuk ke Jepang lewat Okinawa dan mulai berkembang di Ryukyu Islands. Seni bela diri ini pertama kali disebut "Tote" yang berarti seperti "Tangan China". Kekuatan menurut Harsono (1988:178) adalah "Kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan". Lebih Lanjut Pate dkk (1993:299) menjelaskan bahwa "Kekuatan otot adalah tenaga yang dapat dikerahkan sekelompok otot pada usaha tunggal yang maksimal. Dalam hal ini komponen fisik yang perlu diperhatikan dan dikembangkan untuk meningkatkan prestasi olahraga Karate diantaranya adalah daya tahan, kekuatan (strength) otot lengan dan otot kaki dan power.

Kekuatan otot lengan dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan yang teratur dan kontinyu sesuai dengan prinsi-prinsip latihan. Karena latihan adalah penerapan rangsangan fungsional secara sistematis dengan beban yang semakin hari semakin meningkat dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Latihan menimbulkan perubahan penyesuaian orang terhadap persyaratan prestasi yang dipertinggi. Rangsangan latihan harus paling lebih sedikit mencapai 30-50% prestasi maksimal untuk dapat menimbulkan prestasi (Johant, 1988:6).

Kekuatan otot kaki adalah suatu komponen yang sangat penting untuk semua aktifitas, karena setiap kinerja (performance) dalam olahraga memerlukan kekuatan otot kaki disamping komponen-komponen yang lain. Dengan memiliki kekuatan otot kaki atlet akan dapat lari lebih jauh, lebih cepat, memukul lebih kuat, mendorong, menendang lebih keras,serta dapat membantu memperkuat stabilitas persendian. Kekuatan otot adalah gaya yang dihasilkan oleh kontraksi maksimal suatu otot atau sekelompok otot didalam mengatasi suatu tahanan tertentu. Salah satu olahraga yang harus memiliki kekuatan (strength) otot lengan dan otot kaki yang tinggi pada pelakunya adalah atlet olahraga seni bela diri Karate.

Berdasarkan hasil survei yang peneliti lakukan pada UKM karate UIN Ar- Raniry, didapatkan informasi bahwa sebagian atlet karate mengatakan komponen fisik yang dimiliki oleh UIN Ar- Raniry naik turun, sebagian atlet menyatakan bahwa komponen fisik yang

dimiliki karate UIN Ar- Raniry sangat baik dan sebagianya lagi menyatakan komponen fisik yang dimiliki karate UIN Ar- Raniry dalam keadaan kurang baik.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan sebuah penelitian yang berjudul “Evaluasi Komponen Fisik Dominan Pada Atlet Karate UKM UIN Ar- Raniry Tahun 2019”. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat komponen fisik dominan atlet karate UKM UIN Ar- Raniry.

## **2. LANDASAN TEORETIS**

### **2.1. Olahraga Karate di Indonesia**

Karate masuk di Indonesia bukan dibawa oleh tentara Jepang melainkan oleh Mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembalikan ke tanah air, setelah menyelesaikan pendidikannya di Jepang. Tahun 1963 beberapa Mahasiswa Indonesia antara lain: Baud AD Adikusumo, Karianto Djojonegoro, Mochtar Ruskan dan Ottoman Noh mendirikan Dojo di Jakarta. Mereka inilah yang mula-mula memperkenalkan karate (aliran Shotokan) di Indonesia, dan selanjutnya mereka membentuk wadah yang mereka namakan Persatuan Olahraga Karate Indonesia (PORKI) yang diresmikan tanggal 10 Maret 1964 di Jakarta.

Sejak FORKI berdiri sampai dengan saat ini kepengurusan di tingkat Pusat yang dikenal dengan nama Pengurus Besar/PB. telah dipimpin oleh 6 orang Ketua Umum dan periodisasi kepengurusannya pun mengalami 3 kali perubahan masa periodisasi yaitu ; periode 5 tahun (ditetapkan pada Kongres tahun 1972 untuk kepengurusan periode tahun 1972 – 1977) periodisasi 3 tahun (ditetapkan pada kongres tahun 1997 untuk kepengurusan periode tahun 1997 – 1980) dan periodisasi 4 tahun ( Berlaku sejak kongres tahun 1980 sampai sekarang).

Teknik Karate terbagi menjadi tiga bagian utama : Kihon (teknik dasar), Kata(jurus) dan Kumite (pertarungan). Murid tingkat lanjut juga diajarkan untuk menggunakan senjata seperti tongkat (bo) dan ruyung (nunchaku).

### **2.2. Pengertian Evaluasi**

Arikunto (2004:1) evaluasi adalah kegiatan untuk mengumpulkan informasi tentang bekerjanya sesuatu yang selanjutnya informasi tersebut digunakan untuk menentukan Alternative yang tepat dalam mengambil keputusan. Fungsi utama evaluasi dalam hal ini adalah menyediakan informasi-informasi yang berguna bagi pihak *decision maker* untuk menentukan kebijakan yang akan diambil berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan. Evaluasi tidak hanya mencakup pada aspek pendidikan saja, akan tetapi evaluasi juga perlu diterapkan dalam bidang olahraga. Dalam dunia olahraga, evaluasi juga tidak kalah penting.

### **2.3. Pengertian Kondisi Fisik**

Menurut Sajoto (1995:8) mengatakan bahwa “kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya”. Dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap-tiap komponen fisik tersebut adalah; kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Harsono (1988:153) mengemukakan bahwa kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

### **2.4. Kondisi Fisik Dominan Dalam Karate**

Cabang olahraga bela diri Karate adalah salah satu cabang olahraga baru dan belum mempunyai pedoman tes dan pengukuran kondisi fisik dominan sesuai dengan pendapat Lutan dkk (1999:231-232) empat cabang olahraga beladiri antara lain pencak silat, tinju,

karate dan kempo memiliki item tes yang sama maka untuk cabang beladiri Karate adalah sebagai berikut : Daya tahan, Kekuatan, Kecepatan, kelincahan dan Daya ledak.

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2020, di pusatkan di Kampus Penjaskesrek USM. Populasi adalah suluuh subjek yang akan diteliti, dalam hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Arikunto (2006:130) Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry yang berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data terdiri dari petunjuk pelaksanaan pengukuran yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini. Menurut Fajar dkk (2009:25) Pengukuran adalah teknik pengumpulan data dimana peneliti melakukan pengukuran (mengukur) orang/objek mengenai sesuatu hal dengan menggunakan alat ukur kemudian dicatat. Adapun teknik pengukuran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Daya tahan : Lari 12 Menit
- b. Kekuatan Otot Lengan : Hand Dinamometer
- c. Kecepatan : Lari 50m
- d. Kelincahan : Shuttle Run
- e. Daya Ledak otot Tungkai : Standing Broad Jump

Teknik pengolahan data dilakukan dengan perhitungan statistik deskriptif perhitungan nilai rata-rata dan mencari nilai persentasi formula perhitungan nilai rata-rata yang dipergunakan dikemukakan oleh Sudjana (1989-67) sedangkan persentasi dipergunakan rumus yang dikemukakan oleh Ali (1989-164) untuk perhitungan rata-rata

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

M = Mean (Nilai rata-rata)

$\sum$  = Jumlah Score X

N = Jumlah sampel penelitian

### **4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1. Hasil Penelitian**

Data penelitian yang diperoleh dari hasil tes yang dilakukan pada atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry yaitu berupa kuantitatif atau data bentuk angka, data ini diperoleh secara langsung dari tes daya tahan dengan item tes lari 12 menit, hand dynamometer, kecepatan, kelincahan standing broad jump.

- a. Hasil Pengukuran Daya Tahan Tes lari 12 menit

Dari hasil pelaksanaan penelitian pengukuran daya tahan dengan tes lari 12 menit pada atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry, maka telah diperoleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut ditabulasi kedalam tabel berikut ini:

Tabel 1 Hasil tes lari 12 menit pada atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry.

No	Nama	Jenis kelamin	Umur	Hasil tes (m)	Katagori penilaian
1	2	3	4	5	6
1	R	Laki-laki	24	1.97	Kurang sekali
2	A	Laki-laki	25	1.64	Kurang sekali
3	S	Laki-laki	24	2.11	Kurang
4	U	Laki-laki	24	1.07	Kurang sekali
5	Z	Laki-laki	25	1.71	Kurang sekali
6	K	Laki-laki	24	1.70	Kurang sekali

7	R	Laki-laki	25	1.72	Kurang sekali
8	S	Laki-laki	24	1.88	Kurang sekali
9	Y	Laki-laki	24	1.61	Kurang sekali
10	T	Laki-laki	25	2.01	Kurang
11	A	Laki-laki	25	1.72	Kurang sekali
12	U	Laki-laki	25	2.04	Kurang
13	W	Laki-laki	25	2.57	Baik
14	D	Laki-laki	25	1.92	Kurang sekali
15	E	Laki-laki	24	1.61	Kurang
16	F	Laki-laki	24	1.61	Kurang
17	A	Laki-laki	25	2.57	Baik
18	G	Laki-laki	25	1.92	Kurang sekali
19	R	Laki-laki	24	1.61	Kurang
20	D	Laki-laki	24	1.61	Kurang
Jumlah				1.674	

b. Hasil pengukuran kekuatan tes *hand dynamometer*

Dari hasil pelaksanaan penelitian pengukuran kekuatan dengan tes *hand dynamometer* pada atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry, maka telah diperoleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut ditabulasi kedalam tabel berikut ini:

Tabel 2 Hasil tes *hand dynamometer* pada atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry.

No	Nama	Jenis kelamin	Umur	Hasil tes (kg)	Katagori penilaian
1	2	3	4	5	6
1	R	Laki-laki	24	48	Baik sekali
2	A	Laki-laki	25	48	Baik sekali
3	S	Laki-laki	24	34	Cukup
4	U	Laki-laki	24	45	Baik sekali
5	Z	Laki-laki	25	31	Cukup
6	K	Laki-laki	24	35	Cukup
7	R	Laki-laki	25	17	Kurang
8	S	Laki-laki	24	35	Cukup
9	Y	Laki-laki	24	30	Kurang
10	T	Laki-laki	25	32	Cukup
11	A	Laki-laki	25	30	Cukup
12	U	Laki-laki	25	31	Cukup
13	W	Laki-laki	25	23	Kurang
14	D	Laki-laki	25	26	Kurang
15	E	Laki-laki	24	24	Cukup
16	F	Laki-laki	24	19	Cukup
17	A	Laki-laki	25	23	Kurang
18	G	Laki-laki	25	26	Kurang
19	R	Laki-laki	24	24	Cukup
20	D	Laki-laki	24	19	Cukup
Jumlah				508	

Sumber :Data diolah

- c. Hasil pengukuran lari 50 meter

Dari hasil pelaksanaan penelitian pengukuran kecepatan dengan tes lari 50 meter pada Atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry, maka telah diperoleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut ditabulasi kedalam tabel berikut ini:

Tabel 3 Hasil tes lari 50 meter pada Atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry.

No	Nama	Skor	Katagori
1	R	5,2	Baik sekali
2	A	5,5	Baik sekali
3	S	5,6	Baik sekali
4	U	5,6	Baik sekali
5	Z	5,6	Baik sekali
6	K	5,8	Baik
7	R	6,1	Baik
8	S	6,1	Baik
9	Y	6,1	Baik
10	T	6,2	Baik
11	A	6,4	Baik
12	U	6,5	Baik
13	W	6,7	Baik
14	D	6,8	Baik
15	E	7	Cukup
16	F	7,1	Cukup
17	A	7,1	Cukup
18	G	7,2	Cukup
19	R	7,2	Cukup
20	D	7,3	Cukup
		134,5	

Sumber :Data diolah

- d. Hasil pengukuran Suttle Run

Dari hasil pelaksanaan penelitian pengukuran kelincahan dengan tes Suttle Run pada Atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry, maka telah diperoleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut ditabulasi kedalam tabel berikut ini:

Tabel 4 Hasil tes Suttle Run pada Atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry.

No.	Nama	Waktu (Detik)	Kategori
(1)	(2)	(3)	4
1.	R	16,01	Baik sekali
2.	A	16,25	Baik sekali
3.	S	16,22	Cukup
4.	U	16,10	Baik sekali
5.	Z	16,30	Cukup
6.	K	16,21	Cukup
7.	R	16,18	Kurang
8.	S	16,17	Cukup
9.	Y	15,38	Kurang

10.	T	15,35	Cukup
11.	A	15,52	Cukup
12.	U	16,12	Cukup
13.	W	15,29	Kurang
14.	D	14,27	Kurang
15.	E	15,30	Cukup
16.	F	16,50	Cukup
17.	A	16,27	Kurang
18.	G	16,48	Kurang
19.	R	15,60	Cukup
20.	D	15,54	Cukup

e. Hasil pengukuran Daya Ledak otot Tungkai

Dari hasil pelaksanaan penelitian pengukuran Daya Ledak otot Tungkai dengan tes *Standing Broad Jump* pada Atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry, maka telah diperoleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut ditabulasi kedalam tabel berikut ini:

Tabel 5 Hasil tes *Standing broad Jump* pada atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry.

No	Nama	Jenis kelamin	Umur	Hasil tes (skor)	Katagori penilaian
1	2	3	4	5	6
1	R	Laki-laki	24	1.9	Cukup
2	A	Laki-laki	25	1.8	Cukup
3	S	Laki-laki	24	18	Cukup
4	U	Laki-laki	24	15	Cukup
5	Z	Laki-laki	25	1.0	Cukup
6	K	Laki-laki	24	13	Cukup
7	R	Laki-laki	25	19	Cukup
8	S	Laki-laki	24	15	Cukup
9	Y	Laki-laki	24	10	Cukup
10	T	Laki-laki	25	17	Baik
11	A	Laki-laki	25	19	Baik
12	U	Laki-laki	25	10	Baik
13	W	Laki-laki	25	10	Baik
14	D	Laki-laki	25	10	Baik
15	E	Laki-laki	24	11	Baik
16	F	Laki-laki	24	13	Kurang
17	A	Laki-laki	25	10	Baik
18	G	Laki-laki	25	10	Baik
19	R	Laki-laki	24	11	Baik
20	D	Laki-laki	24	13	Kurang
Jumlah				659	

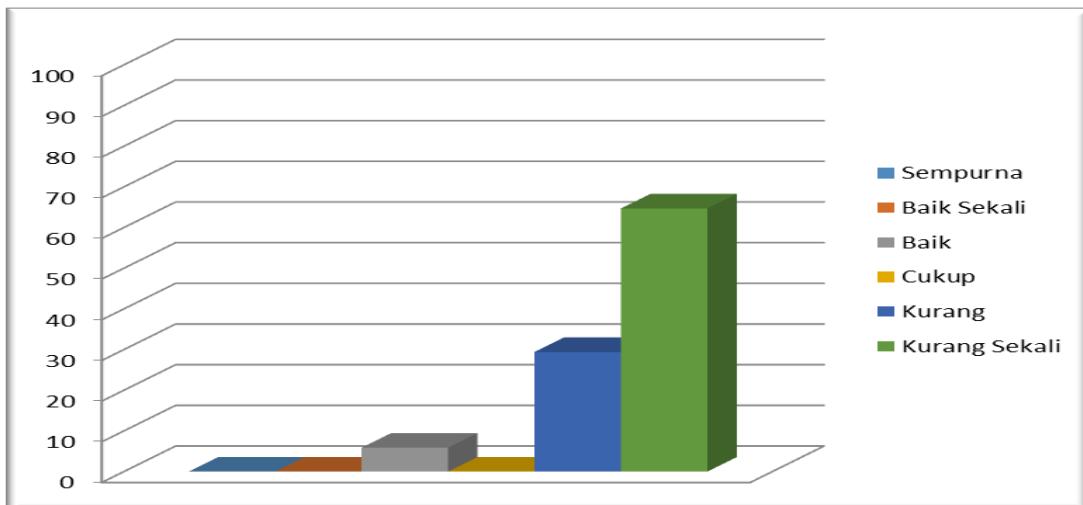
Sumber :Data diolah

### Analisis Data Penelitian

Dari hasil penelitian dengan tes kondisi fisik dominan pada atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry akan dapat dihitung dengan rumus jumlah nilai rata-rata ( $\bar{x}$ ) kondisi fisik peritem yang telah dites dan dapat memberikan gambaran secara umum masing-masing kemampuan fisik dari atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry dengan menggunakan rumus persentase pada atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry .

a. Analisis data lari 12 menit

Berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel Hasil tes lari 12 menit pada atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry, dapat dihitung nilai rata-rata yang menggambarkan kemampuan sampel, sesudah menjalankan latihan kondisi fisik.

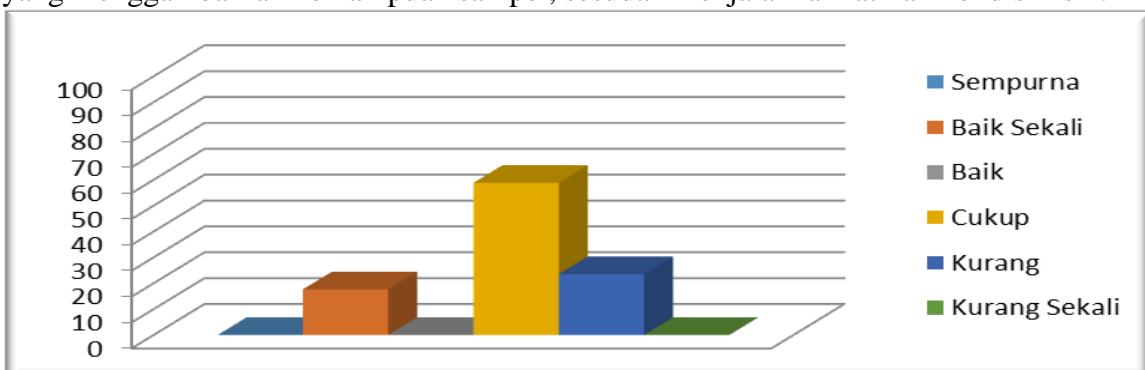


Gambar 1 Grafik hasil analisis lari 12 menit dari atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry

Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 1.774, hasil ini dikatagorikan berdasarkan tabel norma daya tahan melalui tes lari 12 menit berada pada katagori kurang sekali. Secara umum dapat dilihat pada table 1 hasil tes kondisi fisik dominan atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry. Perhitungan persentase dari keseluruhan daya tahan atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry melalui tes lari 12 menit dapat dikatagorikan hanya 3 atlet berada pada katagori baik atau 5.88%, 7 atlet berada pada katagori kurang atau 29.41% dan 10 atlet berada pada katagori kurang sekali atau 64.71%.

b. Analisis data *hand dynamometer*

Selanjutnya berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 5 Hasil tes *hand dynamometer* pada atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry, dapat dihitung nilai rata-rata yang menggambarkan kemampuan sampel, sesudah menjalankan latihan kondisi fisik.



Gambar 2 Grafik hasil analisis *hand dynamometer* atlet Dayung Karate UKM UIN Ar-Raniry

Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 31.17, hasil ini dikatagorikan berdasarkan table norma daya tahan melalui tes *hand dynamometer* berada pada katagori cukup. Secara umum dapat dilihat pada table 5 hasil tes kondisi fisik dominan atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry. Perhitungan persentase dari keseluruhan kekuatan atlet atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry melalui tes *hand dynamometer* dapat dikatagorikan 2 atlet berada pada katagori baik sekali atau 17.65%, 10 atlet berada pada katagori cukup atau 58.82%, dan 4 atlet berada pada katagori kurang yaitu 23.53%.

c. Analisis data lari 50 meter

Selanjutnya berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 11 Hasil teslari 50 meter pada atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry, dapat dihitung nilai rata-rata yang menggambarkan kemampuan sampel, sesudah menjalankan latihan kondisi fisik. Perhitungan persentase dan berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dari hasil persentase kecepatan oleh atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry ini melalui teslari 50 meter dapat dikatagorikan 5 atlet berada pada katagori baik sekali atau 23,81%, 9 atlet berada pada katagori baik atau 42,86%, 6 atlet berada pada katagori cukup atau 33,33%.

d. Analisis data Shuttle Run

Selanjutnya berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 11 Hasil tes Shuttle Run pada atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry, dapat dihitung nilai rata-rata yang menggambarkan kemampuan sampel, sesudah menjalankan latihan kondisi fisik. Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 15,6, hasil ini dikatagorikan berdasarkan tabel norma *power* atau daya ledak otot lengan dan bahu melalui tes Shuttle Run berada pada katagori kurang.

Tabel 6 hasil analisis lari 50 meter dari atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry

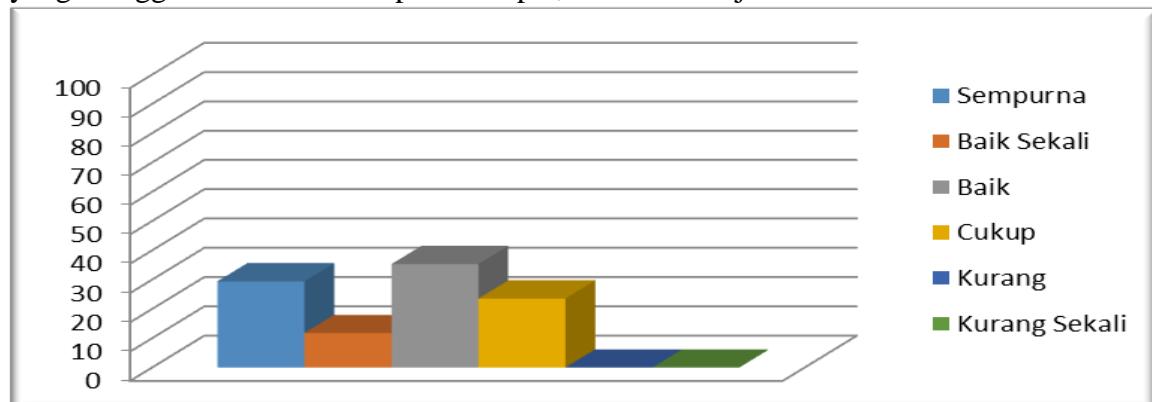
katagori	Frekwensi	Persentase
sempurna	0	0,00
baik sekali	5	23,81
baik	9	42,86
cukup	6	33,33
kurang	0	0,00
kurang sekali	0	0,00
jumlah	20	100

Sumber :Data diolah

Perhitungan persentase dan berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa dari hasil persentase kecepatan oleh atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry ini melalui tes Shuttle Run dapat dikatagorikan 5 atlet berada pada katagori baik sekali atau 23,81%, 9 atlet berada pada katagori baik atau 42,86%, 6 atlet berada pada katagori cukup atau 33,33%.

e. Analisis data *standing broad jump*

Berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 4 Hasil tes standing broad jump pada atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry, dapat dihitung nilai rata-rata yang menggambarkan kemampuan sampel, sesudah menjalankan latihan kondisi fisik.



Grafik 3 hasil analisis *standing broad jump* dari atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry. Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 41.18, hasil ini dikatagorikan berdasarkan table norma daya tahan melalui tes *standing broad jump* berada pada katagori cukup. Secara

umum dapat dilihat pada table 4 hasil tes kondisi fisik dominan atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry. Perhitungan persentase dari keseluruhan daya tahan atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry melalui tes *standing broad jump* dapat dikatagorikan 6 atlet berada pada katagori baik atau 41.18%, 9 atlet berada pada katagori cukup atau 52.94%, dan 1 atlet berada pada katagori kurang yaitu 5.88%.

#### **4.2. Pembahasan Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengelolaan data tes kondisi fisik dominan pada atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry, yang terdiri dari lima item tes telah diperoleh hasil sebagaimana terlihat dalam jawaban pertanyaan penelitian. Dalam perlombaan dayung diperlukan kondisi fisik yang baik, antara lain daya tahan, kekuatan, power dan kelentukan. Sajoto, (1988:13). Di samping itu komponen lain seperti, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan dan reaksi juga sangat perlu mendapat perhatian.

Bompa (1994:3) menerangkan bahwa: "Durasi pada tahap pertama akan lebih baik untuk penampilan berikutnya. Pada tahap pertama volume latihan yang tinggi dengan intensitas rata-rata sudah berlaku. Selama latihan intensitas latihan ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan olahraga. Pada beberapa kasus pada tahap pertama karakteristik dinamik pada olahraga memerlukan penekanan intensitas yang benar. Salah satu hal yang perlu dicatat lamanya fase latihan sangat tergantung pada kebutuhan-kebutuhan dari olahraga dan kalender pertandingan".

Ternyata setelah diadakan penelitian membuktikan bahwa daya tahan jantung paru berada pada katagori kurang sekali, kemampuan daya tahan dinamis local otot *ekstensor* tungkai dengan *standing broad jump* berada pada katagori cukup, kemampuan kekuatan otot lengan dengan *hand dynamometer* berada pada katagori cukup, dan kecepatan dan kelincahan berada pada katagori kurang. Diatas semua hasil penelitian dari atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry. Dengan demikian kemampuan tersebut perlu sangat diperhatikan oleh pelatih kondisi fisik atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry setempat untuk dapat ditingkatkan intensitas latihan hingga mencapai taraf kondisi fisik yang ideal. Hal ini perlu mendapat perhatian dari pelatih khususnya pelatih kondisi fisik untuk dapat ditingkatkan ketaraf yang lebih baik, dengan latihan-latihan secara sistematis, teratur, terarah, terprogram. Karena dengan adanya kondisi fisik atlet yang ideal akan dampak pada pencapaian prestasi yang maksimal juga.

Kemampuan kondisi fisik atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry, selain dipengaruhi oleh faktor-faktor internal seperti bakat, motivasi dan pembawaan, juga dipengaruhi oleh faktor eksternal. Adapun faktor eksternal adalah kurang latihan kemampuan fisik secara sistematis. Sehingga dengan adanya penelitian ini diharapkan akan menjadi bahan masukan bagi para pelatih khususnya pada pelatih kondisi fisik atlet Karate UKM UIN Ar-Raniry dalam meningkatkan kemampuan kondisi fisik atletnya, guna mencapai prestasi yang lebih baik dimasa yang akan datang.

### **5. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pengolahan data penelitian maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut: daya tahan jantung paru berada pada katagori kurang sekali, kemampuan daya tahan dinamis local otot *ekstensor* tungkai dengan *standing broad jump* berada pada katagori cukup, kemampuan kekuatan otot lengan dengan *hand dynamometer* berada pada katagori cukup, dan kecepatan dan kelincahan berada pada katagori kurang.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, Muhammad. (1994). Kamus Bahasa Indonesia Modern. Jakarta: Pusat Amani.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Cetakan ketigabelas. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Harsono.(1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. New york: Albany.
- Lubis. J. (2004). *Instrument Pemanduan Bakat Pencak Silat*. Jakarta: Direktur Olahraga Pelajar dan Mahasiswa.
- Pate, Rusllef R dkk. (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Pendidikan*. Semarang: IKIP Semarang Pres.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sudjana, N. (1989). Dasar - dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinarbaru
- Lutan, dkk. (1992). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP: Bandung.