

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET TEMBILAHAN KARATE CLUB KABUPATEN INDRAGIRI HILIR

^{1abcde}Mulia Ade Raidlin Paramita*, & ^{2ade}Kamarudin

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

Received 20 April 2026; Accepted 29 Juni 2026; Published 30 September 2026

OPEN ACCESS

ABSTRACT

Tujuan dari penelitian ini mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Tembilaan Karate Club kabupaten Indragiri Hilir. Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif dengan populasi atlet Tembilaan Karate Club kabupaten Indragiri Hilir yang berjumlah 10 orang dan seluruh populasi di jadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian yang di gunakan yakni tes dan pengukuran *Push up*, *Sit up*, *Stuttle run*, *Standing board jump*, dan lari 15 menit. Berdasarkan data hasil penelitian, Pada kategori pada cukup kategori terdapat 5 orang dengan persentase 50% dan kategori kurang terdapat 5 orang atlet dengan persentase 50%. Peneliti membandingkan dengan skala yang sama untuk mengetahui kategori rata-rata berada dalam kategori "kurang" atau dengan skor 5,88.

Keywords: Kondisi Fisik; Karate

*Corresponding Author

Copyright © 2023 Author 1, Author 2 (Maximum of Five Authors)

Authors' Contribution: a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang melibatkan gerakan tubuh, sarana untuk pengembangan diri, dan olahraga yang dilakukan secara rutin serta konsisten dapat memelihara kesehatan dan memperkuat daya tahan tubuh dengan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya sesuai dengan tujuannya melakukan kegiatan berolahraga. Olahraga dibagi berdasarkan sifat atau tujuannya yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga pendidikan. Banyak jenis olahraga yang dapat dipilih oleh masyarakat untuk dijadikan media komunikasi. "Olahraga Prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan" (Syafuddin et al., 2022).

Dalam kutipan diatas olahraga prestasi sudah di lakukan pada club cabang olahraga karate yang ada di Tembilaan, Kabupaten Indragiri Hlir, provinsi Riau. Club ini terbentuk pada tanggal 25 Oktober 2012 yang bernama "Tembilaan Karate Club". Prestasi yang di torehkan dalam rentan tahun 2012-2026, mencakup berbagai pencapaian di tingkat daerah, provinsi maupun nasional. Sebagai salah satu wadah pembinaan atlet di Indragiri Hilir, klub ini secara konsisten melahirkan karateka yang kompetitif.

Karate berasal dari Jepang, karate didefinisikan sebagai disiplin bela diri tanpa senjata yang mengandalkan variasi teknik seperti pukulan, tendangan, serta teknik bantingan. Sebagai prinsip dasar, seorang karateka diwajibkan menguasai seluruh aspek gerak

secara komprehensif, mulai dari kemampuan menyerang hingga bertahan. Dalam upaya mencapai performa gerak yang maksimal, penguasaan terhadap teknik-teknik dasar, elemen-elemen atau prinsip-prinsip yang mendasar. Karate juga merupakan salah satu olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri (Matutu et al., 2019). Wahid, (2007) menyatakan teknik dasar karate harus berlandaskan pada *kime*, yaitu daya ledak (*eksplosive power*) pada sasaran tertentu, dengan mempergunakan teknik yang tepat dengan tenaga maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin, karena suatu teknik tanpa *kime*, tidak dianggap sebagai karate yang benar. Dalam bela diri karate ada tiga aspek dasar yang harus dikuasai oleh seorang karateka yaitu gerakan dasar (*kihon*), jurus (*kata*), pertarungan (*kumite*) (Nenggar et al., 2024).

Salah satu cabang olahraga yang cukup digemari masyarakat di Indonesia terutama di Provinsi Riau adalah olahraga beladiri karate. Karate di Riau perkembangan sangat pesat, terbukti banyak kejuaraan-kejuaraan daerah maupun nasional yang sering di laksanakan, seperti: O2SN, KEJURPROV, PORPROV, OPEN RIAU. Dalam melakukan pencapaian pembinaan prestasi atlet dibutuhkan secara maksimal sangat bergantung pada komponen kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik sangat penting di karenakan dalam melakukan karate banyak teknik gerakan yang harus dikuasi menggunakan komponen fisik secara langsung seperti melakukan gerakan pukulan, bantingan dan lain sebagainya yang membutuhkan kekuatan otot lengan. Sementara gerakan lainnya seperti tendangan, kuda-kuda membutuhkan kekuatan otot kaki dan beberapa gerakan saja yang membutuhkan kondisi fisik yang baik bagi seorang karateka. Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat di pisahkan begitu saja, baik peningkatan atau pemeliharaan (Kamarudin, 2014). Dengan adanya faktor yang meliputi kondisi fisik tersebut akan terlihat dari kualitas unjuk kerja yang dilakukan (Hardiansyah, 2018). Untuk mengetahui kemampuan fisik atlet harus dilakukan pengukuran ataupun tes kondisi fisik sehingga jika ada perbaikain kondisi fisik atlet sudah siap dengan kondisi fisik yang baik (Rohima & Kamarudin, 2025).

Dalam hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada saat atlet Tembilahan karate Club Kabupaten Indragiri Hilir, peneliti memperhatikan saat Permasalahan muncul akibat minimnya evaluasi berkala oleh pelatih dan manajemen terhadap kondisi fisik atlet. Selain itu, belum adanya keselarasan antara program latihan yang diterapkan dengan kebutuhan spesifik komponen fisik atlet mengakibatkan capaian prestasi belum optimal. Komponen kondisi fisik kekuatan (*strenght*), pada saat melakukan pukulan, tendangan, maupun bantingan membutuhkan kukuatan, akan tetapi masih terlihat atlet tersebut belum mampu melakukan dengan maksimal, selanjutnya daya tahan otot perut, dalam hal ini dapat di lihat pada saat atlet melakukan gerakan secara bersamaan atau mengadu pukulan, dengan menggunakan *Body protector* saja tidak cukup kuat untuk menahan serangan lawan maka dari itu otot perut yang lemah akan berdampak buruk dan mengakibatkan cedera. Kelincahan(*agility*) pada saat menerima serangan, atlet hanya monoton kurangnya elakan menghindar dari serangan lawan atau penguasaan lapangan. Daya ledak pada atlet di lihat di ujung tendangan atlet tersebut dan entakan atau ledakan kaki. Dan pada daya tahan, atlet sering kali kurang mampu mempertahankan konsistensi gerakan memukul dan menendang dalam durasi yang lama, serta kesulitan menjaga stabilitas saat menghadapi intensitas serangan yang tinggi.

Dari hasil observasi yang dilakukan di atas, maka penulis ingin meninjau sejauh mana kondisi fisik yang dimiliki para atlet, sehingga penulis menilai bahwasannya atlet karate di Tembilahan karate club Kabupaten Indragiri Hilir ini apakah memiliki kondisi fisik yang baik atau kurang baik. Melihat kondisi tersebut penulis merasa tertarik dan menganggap perlu untuk meneliti secara ilmiah mengenai : **Tingkat kondisi fisik atlet Tembilahan karate club Kabupaten Indragiri Hilir.**

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Menurut Arikunto (2019) penelitian deskriptif pada umumnya menarik peneliti muda, karena berbentuk sederhana dan mudah dipahami dengan tanpa memerlukan teknik statistik yang kompleks. populasi dalam penelitian ini adalah atlet karate Tembilahan Karate Club Kabupaten Indragiri Hilir berjumlah 10 orang Putra. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling maka apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua dan sebalikanya jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil antara 20-25%. Oleh karena itu, sampel dalam penelitian ini adalah atlet karate laki-laki usia 16 tahun sampai 18 tahun, Di Tembilahan Karate Club Kabupaten Indragiri Hilir yang berjumlah 10 orang yang merupakan atlet putra yang terdaftar dan aktif dalam berlatih.

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini (Fenanlampir & Faruq, 2015), instrumen yang digunakan adalah tes kekuatan, daya tahan otot perut, tes kelincahan, tes daya ledak, tes daya tahan. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Maka penelitian yang menggunakan data yang diperoleh tiap-tiap item tes, harus turun langsung ke lapangan untuk mengamati langsung subjek penelitian (Al'afgani et al., 2021). Langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Sesuai dengan tujuan serta pertanyaan penelitian yang diajukan, maka pengujian data yang telah diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi).

HASIL DAN PEMBAHASAN

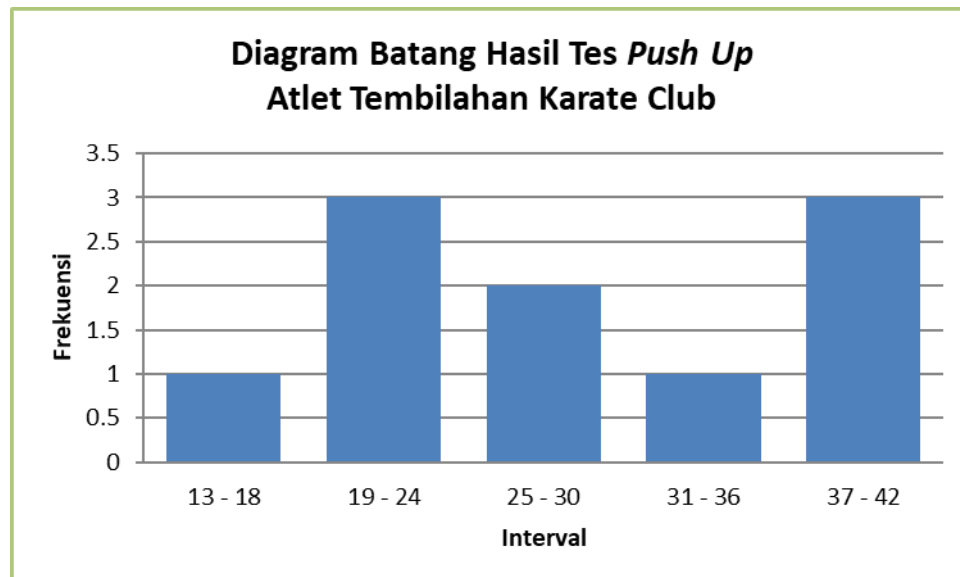
Hasil

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot lengan. Tes yang dilakukan dengan melakukan *push up*. Berdasarkan hasil pengolahan data, hasil *push up* didapatkan atlet pada norma kategori tes ini. Frekuensi karateka dengan jumlah *push up* pada interval 37-42 sebanyak 3 orang karateka atau 30% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Data Tes Push Up Atlet Tembilahan Karate Club Kabupaten Indragiri Hilir

No.	Interval	Frekuensi	Persentasi
1	13 – 18	1	10%
2	19 – 24	3	30%
3	25 – 30	2	20%
4	31 – 36	1	10%
5	37 – 42	3	30%
Jumlah		10	100%

Data tabel di atas juga di paparkan dalam grafik berikut ini :



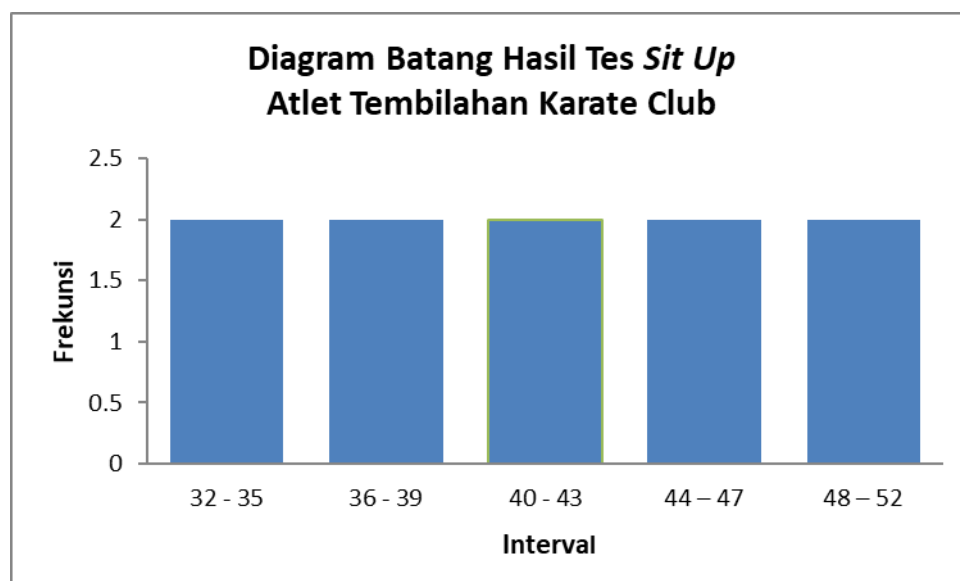
Graph 1. Histogram Hasil tes Push Up Atlet Tembilahan karate Club

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan perut. Tes yang dilakukan dengan melakukan *sit up*. Berdasarkan hasil pengolahan data, hasil *sit up* didapatkan atlet pada norma kategori tes ini. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Data Tes Sit Up Atlet Tembilahan Karate Club Kabupaten Indragiri Hilir

No.	Interval	Frekuensi	Persentasi
1	32 - 35	2	20%
2	36 - 39	2	20%
3	40 - 43	2	20%
4	44 - 47	2	20%
5	48 - 52	2	20%
Jumlah		10	100%

Data tabel di atas juga di paparkan dalam grafik berikut ini :



Graph 2. Histogram Hasil tes Sit Up Atlet Tembilahan karate Club

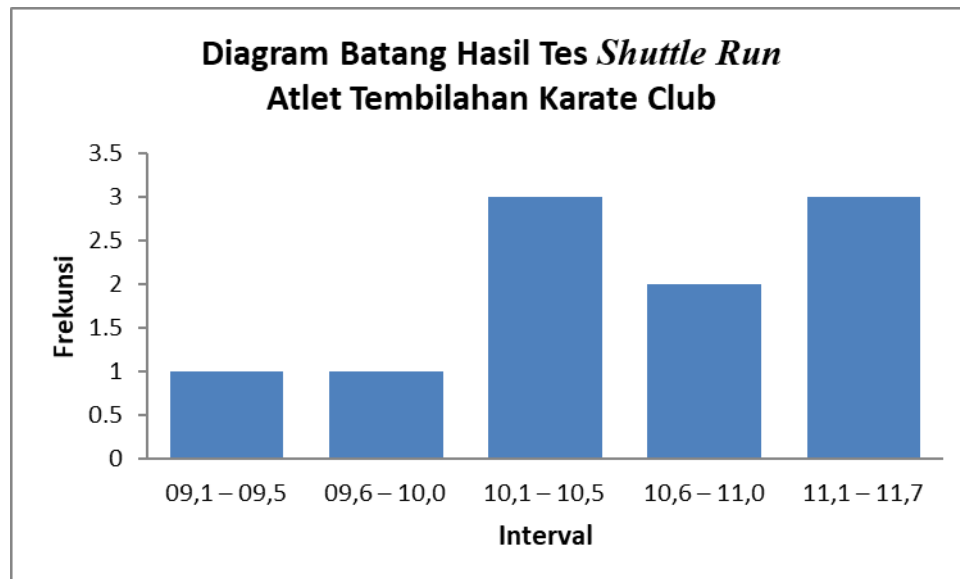
Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan. Tes yang dilakukan dengan melakukan *shuttle run*. Skor diambil dari kelincahan lari seorang karateka dengan menentukan waktu

yang didapat. Berdasarkan hasil pengolahan data hasil *shuttle run* didapatkan atlet pada norma kategori tes ini. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Data Tes Shuttle Run Atlet Tembilahan Karate Club Kabupaten Indragiri Hilir

No.	Interval	Frekuensi	Persentasi
1	09,1 – 09,5	1	10%
2	09,6 – 10,0	1	10%
3	10,1 – 10,5	3	30%
4	10,6 – 11,0	2	20%
5	11,1 – 11,7	3	30%
Jumlah		10	100%

Data tabel di atas juga di paparkan dalam grafik berikut ini :



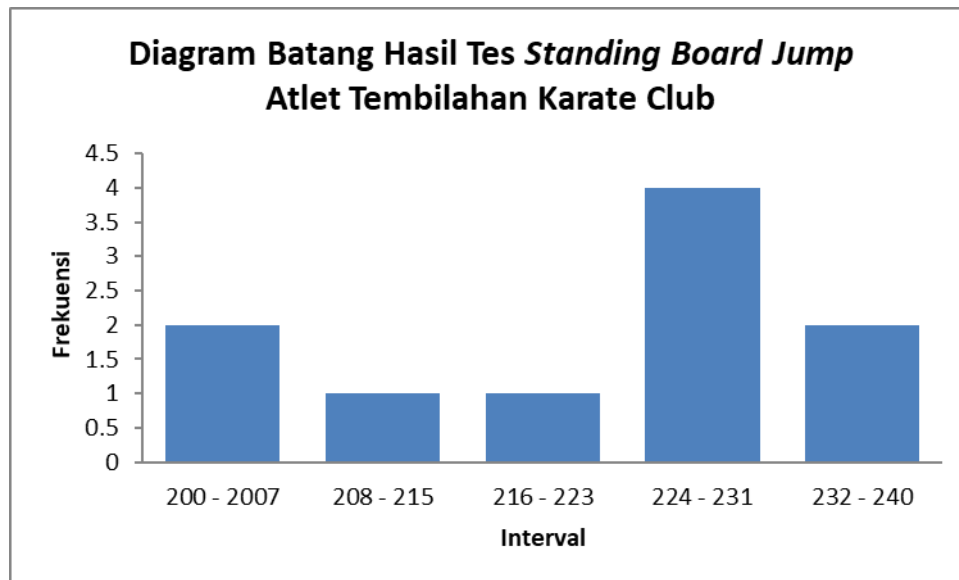
Graph 3. Histogram Hasil tes Shuttle run Atlet Tembilahan karate Club

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot tungkai. Tes yang dilakukan dengan melakukan standing board jump. Skor diambil dari 3 kali kesempatan dan dilihat yang paling terjauh jarak lompatan. Berdasarkan hasil pengolahan data hasil standing board jump didapatkan atlet pada norma kategori tes ini. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4. Data Tes Shuttle Run Atlet Tembilahan Karate Club Kabupaten Indragiri Hilir

No.	Interval	Frekuensi	Persentasi
1	200 - 207	2	20%
2	208 - 215	1	10%
3	216 - 223	1	10%
4	224 - 231	4	40%
5	232 - 240	2	20%
Jumlah		10	100%

Data tabel di atas juga di paparkan dalam grafik berikut ini :



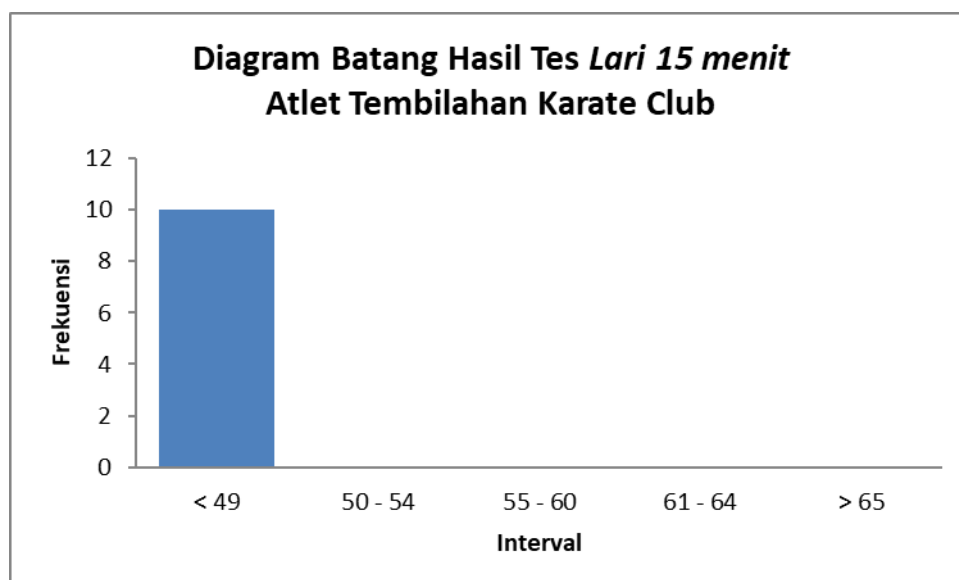
Graph 4. Histogram Hasil tes Standing Board Jump Atlet Tembilahan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui daya tahan kerja jantung dan pernafasan. Tes yang dilakukan dengan melakukan lari 15 menit. Skor diambil dari jarak yang ditempuh dalam 15 menit. Berdasarkan hasil pengolahan data hasil lari 15 menit didapatkan sebaran atlet pada norma kategori tes ini. Tes lari 15 menit pada Atlet Tembilahan Karate Club Kabupaten Indragiri Hilir Di nyatakan Kurang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5. Data Tes lari 15 menit Atlet Tembilahan Karate Club Kabupaten Indragiri Hilir

No.	Interval	Frekuensi	Persentasi
1	< 49	10	100%
2	50 - 54	-	-
3	55 - 60	-	-
4	61 - 64	-	-
5	> 65	-	-
Jumlah		10	100%

Data tabel di atas juga di paparkan dalam grafik berikut ini :



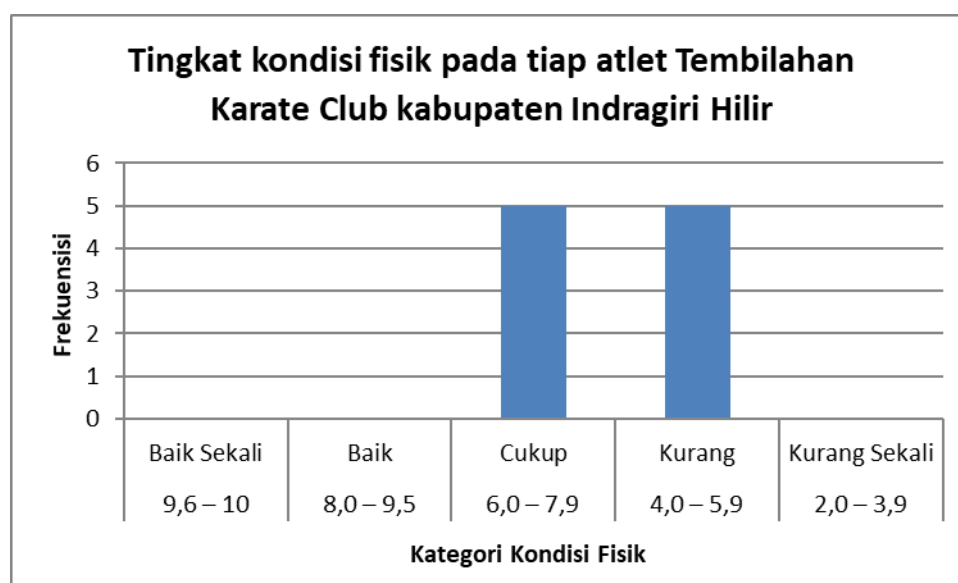
Graph 5. Histogram Hasil tes lari 15 menit Atlet Tembilahan

Berdasarkan data hasil penelitian, peneliti mengolah data tersebut untuk mendapatkan tingkat kondisi fisik pada tiap atlet Tembilahan Karate Club kabupaten Indragiri Hilir. Pada kategori baik sekali, kategori baik dan kategori kurang sekali tidak terdapat satu orang atlet pun dengan skor kondisi fisik pada kategori ini. Sementara itu pada kategori cukup terdapat 5 oarang dengan persentase 50% dan kategori kurang terdapat 5 orang atlet dengan persentase 50% dari keseluruhan atlet. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Data Tes lari 15 menit Atlet Tembilahan Karate Club Kabupaten Indragiri Hilir

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
9,6 – 10	Baik Sekali	0	0%
8,0 – 9,5	Baik	0	0%
6,0 – 7,9	Cukup	5	50%
4,0 – 5,9	Kurang	5	50%
2,0 – 3,9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		10	100%

Data tabel di atas juga di paparkan dalam grafik berikut ini :



Graph 5. Histogram Hasil Kondisi Fisik Atlet Tembilahan

Setelah didapatkan data tingkat kondisi fisik, langkah selanjutnya adalah mencari rata-rata tingkat kondisi fisik seluruh atlet. Setelah rata-rata didapatkan maka peneliti membandingkan dengan skala yang sama untuk mengetahui kategori rata-rata tingkat kondisi fisik atlet. Rata-rata skor kondisi fisik berada dalam kategori kurang atau dengan skor 5,88.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh tingkat kondisi fisik atlet Tembilahan Karate Club Kabupaten Indragiri Hilir, secara keseluruhan dari total sampel, sebanyak 5 orang atlet atau 50%, berada dalam kategori “cukup”, sementara 5 orang atlet atau 50% masuk dalam kategori “kurang”. Secara akumulatif, rata-rata skor kondisi fisik atlet berada pada angka 5,88 yang mengindikasikan bahwa kondisi fisik mayoritas atlet masih berada di bawah standar optimal (kategori kurang).

Beberapa faktor yang mempengaruhi menjadi penyebab rendahnya tingkat kondisi fisik atlet Tembilahan Karate Club Kabupaten Indragiri Hilir yaitu, 1)Tingkat kelelahan atlet yang masih tinggi. 2)Belum tersedianya program latihan khusus yang

berfokus pada peningkatan komponen fisik. 3) Kurangnya kedisiplinan sebagian atlet dalam menjalankan program latihan.

Penelitian ini merupakan studi perdana bagi organisasi dan *team* Tembilahan Karate Club kabupaten Indragiri Hilir yang menggunakan data kuantitatif berbasis tes kondisi fisik. Oleh karena itu, hasil penelitian ini sangat krusial sebagai tolak ukur dan menjadi evaluasi organisasi sekaligus referensi komparatif bagi penelitian selanjutnya.

Dalam sebuah pertandingan, seorang atlet dituntut memiliki kemampuan bergerak dalam durasi yang panjang tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan saat melakukan pertandingan. Atlet perlu terus melakukan pergerakan untuk memecah konsentrasi lawan. Namun apabila seorang atlet tidak memiliki daya tahan tubuh yang baik, maka ia akan kesulitan melakukan gerakan meskipun aspek kondisi fisik lainnya sudah mendukung. Hal ini tentu dapat menghambat pencapaian prestasi. Daya tahannya yang rendah juga membuat atlet tidak mampu bertahan lama selama pertandingan berlangsung.

Hal ini dapat mempengaruhi penampilan atlet, seperti kelelahan, kurang bersemangat karena tidak mampu mengikuti pertandingan. Agar dapat mengatasi ini semua, seorang atlet harus memiliki daya tahan yang baik. Untuk mendapatkan daya tahan yang baik harus ada latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kondisi fisik secara sistematis.

Keterbatasan kondisi fisik dapat menghambat atlet dalam menjalani latihan maupun pertandingan secara optimal. Pelatih berkewajiban menyusun program latihan khusus yang mengombinasikan peningkatan kondisi fisik dan penguatan mental. Dalam menyusun program tersebut, pelatih harus cermat memperhitungkan manajemen waktu yang tersedia agar puncak performa (*peak performance*) atlet dapat tercapai secara maksimal pada saat pertandingan, demi mewujudkan target prestasi yang diharapkan oleh organisasi dan club.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan adalah: Tingkat kondisi fisik Atlet Tembilahan Karate Club Kabupaten Indragiri Hilir dikategorikan kurang dengan rata-rata skor 5,88.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak Atlet Tembilahan Karate Club Kabupaten Indragiri Hilir karena telah membantu pelaksanaan penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik dan lancar

KONFLIK KEPENTINGAN

Selama pelaksanaan penelitian, peneliti tidak menjumpai hambatan berarti dan bersyukur dapat melaksanakan dengan lancar.

REFERENCES

- Al'afgani, M. G., Nasution, N. S., & Kurniawan, F. (2021). Analisis Anxiety Pemain Futsal Pada Ekstrakurikuler di SMK Bina Pendidikan 4 Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga (JLO)*, 2(3), 195–201. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i3.5448>
- Fenanlampir, D. A., & Faruq, D. M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga* (M. Bendatu (ed.)). CV. Andi Offset (Andi).

- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117–123. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>
- Kamarudin. (2014). Pengaruh Metode Berbeban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Riau. *Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 3(2), 78–84.
- Matutu, O. N., Nurliani, S.Or., M. P., & Dr. Fahrizal, M. P. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan Dan Ketepatan Terhadap Kemampuan Pukulan Giaku Tsuki Pada Cabang Olahraga Karate Inkado Di Ranting Kota Makassar. *E- Jurnal Olahraga Karate*, 2(2), 1–11. <https://doi.org/10.26858/sportive.v4i1.16853>
- Nenggar, A. H., Hamid, F., Ma, I., & Hidayat, Z. W. (2024). Pelatihan Tentang Pemahaman Teknik Dasar Olahraga Karate pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Community Education Engagement Journal*, 6(1), 14–21. <https://doi.org/10.25299/ceej.v6i1.19116>
- Rahman, A. (2019). Penerapan Latihan Fisik Kombinasi Beban Internal Dan Beban Eksternal Dominan Terhadap Peningkatan Kemampuan Koordinasi Tendangan Maegeri Denganmawasi Geri Pada Atlet Ingkanas Ranting UNM. *Prosiding Seminar Nasional LP2M UNM*, 2(2), 166–172.
- Rohima, & Kamarudin. (2025). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Judo Sekota Pekanbaru. *Integrated Sport Journal*, 03(03), 218–223.
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., Yusuf, A., Makassar, U. N., & Makassar, U. N. (2022). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73–83. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v10i2.692>
- Wahid, A. (2007). *Shotokan: Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-Do Terbesar di Dunia*. Raja Grafindo Persada.