Integrated Sport Journal
https://ejournal.indrainstitute.id/index.php/isj
Vol. 02. No. 02. Tahun (2024)
DOI: https://doi.org/10.58707/isj.v1i2.550

Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Inkai Kota Pekanbaru

Muhammad Alief Henmi [1], Sasmarianto [2]
***Email*:** Muhammadaliefhenmig@student.uir.ac.id[1], sasmarianto@edu.uir.ac.id[2]
Universitas Islam Riau [1, 2]

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Inkai Kota Pekanbaru. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Atlet Karate Inkai Kota Pekanbaru yang berjumlah 15 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kondisi fisik untuk atlet Karate yaitu tes lari 60 meter, tes *push up*, tes *sit up*, tes *vertical jump*. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kondisi fisik. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu Tingkat kondisi fisik atlet INKAI Kota Pekanbaru untuk putra dan putri adalah pada kategori Sedang.

Kata Kunci: Kondisi Fisik Atlet INKAI Pekanbaru

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the level of physical condition of Pekanbaru City Inkai Karate Athletes. This type of research is quantitative descriptive. The population and sample in this study were 15 Pekanbaru City Inkai Karate Athletes. The research instruments used were physical condition tests for Karate athletes, namely the 60 meter running test, push up test, sit up test, vertical jump test. The data analysis technique used is calculating categories of physical condition values. Based on the results of the data analysis that has been carried out, it can be concluded that the results of this research are that the level of physical condition of Pekanbaru City INKAI athletes for men and women is in the Medium category.

Kata Kunci *: Physical Condition of INKAI Pekanbaru Athletes*
Copyright © 2024 Muhammad Alief Henmi [1], Sasmarianto [2]
Corresponding Author: Universitas Islam Riau [1, 2]
Email: Muhammadaliefhenmig@student.uir.ac.id [1], sasmarianto@edu.uir.ac.id [2]

PENDAHULUAN

Olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan setelah olahraga yang dapat mendorong potensi-potensi jasmani dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif memperoleh reaksi kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuh yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Menurut Eni Yulianti (2012:10) olahraga merupakan hal yang umum dan sering di lakukan sehari-hari kata olahraga mengandung kata dasar olahraga. Adalah suatu kegiatan menggerakan suatu tubuh dapat diartikan sebagai suatu kegiatan mengerakan seluruh tubuh dapat diartikan sebagai suatu kegiatan mengerakan seluruh atau sebagian tubuh baik untuk kesehatan maupun hiburan. Salah satu cabang olahraga prestasi yaitu Karate. “Bahwa pencapaian prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada dalam diri atlet atau orang yang berlatih seperti kemampuan kondisi fisik, teknik , taktik dan mental.sementara factor eksterternal adalah pengarug yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, dana organisasi, iklim, cuaca , keluarga, makanan bergizi dan lain sebagainya”.

Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar/fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai

latihan sejak usia dini, dilakukan secara terus-menerus sepanjang tahun, berjenjang dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan secara benar. Di samping itu, pengembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, cabang olahraga, gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet. Mengembangkan kondisi fisik membutuhkan Kualifikasi Pelatih Profesional sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek negatif di kemudian hari

Kondisi fisik yang lebih baik banyak memperoleh keuntungan di antaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan baru yang relatif sulit, tidak mudah lelah dalam mengikuti latihan dan pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa banyak kendala, waktu pemulihan lebih cepat dan dapat menyelesaikan latihan-latihan yang relatif berat. Di samping itu, latihan fisik sangat berpengaruh terhadap peningkatan percaya diri atlet dan menurunkan risiko cedera (dalam Dahrial 2022:72)

Semua orang menginginkan kondisi fisik prima agar senantiasa dapat menjalankan tugas dan kewajiban tanpa ada gangguan, terutama bagi yang membutuhkan pekerjaan berat. Pekerjaan yang menggunakan otot besar dan berlangsung beberapa jam sangat membutuhkan kekuatan dan ketahanan otot Demikian juga bagi atlet, untuk berprestasi tinggi membutuhkan kondisi fisik prima sesuai kebutuhan dan tuntutan cabang olahraga yang bersangkutan. Tanpa didukung oleh kondisi fisik prima pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala. Dari pengalaman para atlet yang berprestasi, menunjukkan bahwa mereka berusaha secara konsisten untuk mengembangkan kandisi fisik sampai pada tingkat ”*excellent*”

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga, begitu juga dalam cabang olahrga panahan. Kondisi fisik adalah salah satu faktor penting yang menentukan hasil dari tembakan atlet ke sasaran target sehingga mendapatkan hasil yang maksimal sehingga mencapai tingkat prestasi yang tertinggi. Kemampuan kondisi fisik ini sangat sangat menentukan dalam setiap cabang oalahraga, tidak saja untuk mempertahankan kemampuan dalam lomba, tetapi juga untuk memperoleh efisiensi dalam penerapan teknik dan taktik.

Menurut Syafruddin (dalam Dahrial 2022:75) Bahwa pencapaian prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada dalam diri atlet atau orang yang berlatih seperti kemampuan kondisi fisik, teknik , taktik dan mental.sementara factor eksterternal adalah pengarug yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, dana organisasi, iklim, cuaca , keluarga, makanan bergizi dan lain sebagainya”.

Perkembangan olahraga beladiri karate sangat cepat meningkat di Indonesia. Ada beberapa aliran dan perguruan karate yang terkenal di Indonesia seperti *Shotokan*, *goju-ryu*, *woduryu*, *shitoryu*. Sedangkan perguruan yang masukdalam daftar forki ada 25 perguruan. Akan tetapi perguruan yang terkenal di masyarakat awam seperti Inkai, Inkado, Inkanas, Lemkari, Bkc, Amura, Wadokai, dan yang terakhir Tako Indonesia

Perguruan INKAI (Insitut Karate Do Indonesia) nama lengkapnya saat ini masih bernaungan di bawah Federasi Karate Do Indonesia (FORKI) perguruan inkai sudah berkembang dan menyebarluas diseluruh kota yang terdapat di Indonesia. Perguruan inkai mendominasi perolehan medali team Indonesia yaitu 2 emas, 3 perak dan 5 perunggu yang diperebutkan dalam kejuraan tersebut. Kejuaran yang diselengarakan pada tahun 2024 yang akan datang

Untuk meningkatkan prestasi olahraga khususnya dalam cabang olahraga beladiri karate diperlukan pembinaan yang cukup baik agar dapat meningkatkan kondisi fisik. Karena kondisi fisik yang baik dapat menentukan tinggi rendahnya prestasi atlet, kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, daya tahan otot, *power, flexibilitas* dan daya tahan.

Komponen kondisi fisik setiap cabang olahraga tidak dapat disamakan karena cabang olahraga tidak dapat disamakan karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik gerak sendiri. Hal ini akan berkaitan dengan metode latihan yang akan dilaksanakan sehingga kondisi fisik atlet tersebut dalam keadaan prima. Disamping itu atlet tersebut harus memiliki daya tahan otot lengan dan daya otot tungkai yang baik pada saat menyerang lewan melalui pukulan, tangkisan dan tendangan. Dan tidak kalah penting harus memiliki

daya tahan aerobic yang baik untuk menyelesaikan pertandingan dalam waktu yang singkat cepat dan tenaga yang maksimal.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana, dan struktur dengan jejak awal sehingga pembuatan desain penelitiannya. Menurut Sugiyono (2008:15), "populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu. Ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulan". Dalam penelitian ini populasinya adalah mengambil semua atlet karate INKAI Kota Pekanbaru yang berjumlah 15 orang. teknik pengambilan sampel adalah *purporsive sampling* teknik tidak mengambil secara random, daerah setara, melainkan berdasarkan adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu. Oleh karena itu dalam penelitian ini, peneliti mengambil subjek putera usia 13-15 tahun dari populasi, maka jumlah sampel 15 orang atlet karate. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes lari 60 meter, tes *push up*, tes *sit up*, tes *vertical jump*, Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai klasifikasi kondisi fisik yang diperoleh oleh atlet.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka data yang akan di olah dalam penelitian ini adalah tingkat kondisi fisik atlet INKAI Kota Pekanbaru. Pada penelitian ini tes yang dilakukan adalah tes lari 60 meter, push up, sit up. Untuk lebih jelas dapat dilihat dari uraian data dibawah ini :

1. Hasil Penelitian Tes lari 60 meter atlet INKAI di Kota Pekanbaru

Berdasarkan hasil tes lari 60 meter yang di peroleh atlet INKAI di Kota Pekanbaru, terdiri dari 15 atlet putra dan putri yakni 10 orang atlet putra dan 5 orang atlet putri. Penilaian lari 60 meter untuk atlet putra berada pada kategori baik sekali (BS) dengan norma tess. s/d – 6,7'' sedangkan untuk atlet putri s.d – 7,7" pada kategori baik sekali (BS).

1.1. Data Tes Lari 60 meter Khusus Putra

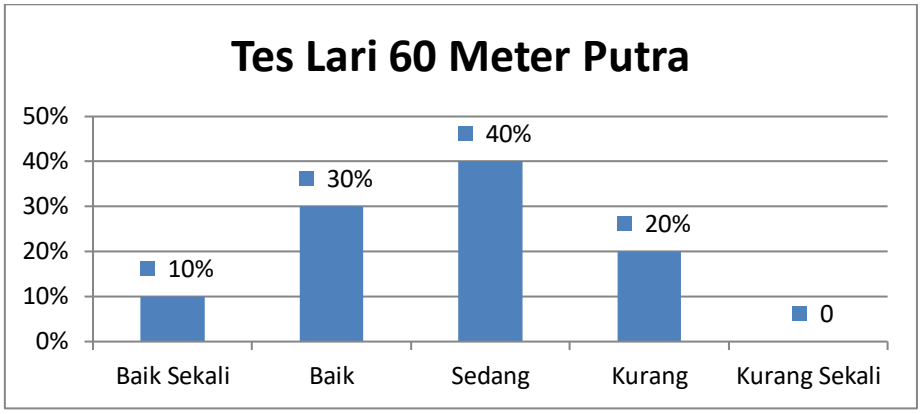
Penilaian lari 60 meter untuk putra berada pada kategori baik sekali (BS) dengan interval Sd-6,7" dengan jumlah atlet 1 orang. Pada kategori Baik (B) dengan interval 6,8"-7,6" dengan jumalah atlet 3 orang, kategori Sedang (S) dengan kelas interval 7,7"-8,7" dengan jumlah atlet 4 orang. Kemudian untuk kategori kurang (K) dengan kategori 8,8"-10,3 dengan jumlah atlet 2 orang dan untuk kategori kurang sekali (KS) pada kelas interval 10,4"-dst tidak ada atlet pada karegori ini. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.1 Untuk tes lari 60 meter atlet INKAI Kota Pekanbaru khusus putra

No	Interval	Frekuensi	Persentasi	Klasifikasi
1	Sd – 6,7"	1	10 %	Baik Sekali
2	6,8"-7,6"	3	30 %	Baik
3	7,7''-8,7"	4	40 %	Sedang
4	8,8"-10,3"	2	20 %	Kurang
5	10,4"- dst	0	0	Kurang Sekali
	Jumlah	10	100%	

Berdasarkan penjelasan dari tabel di atas dapat di lihat dalam bentuk grafik sebagai berikut :

Grafik 4.1 Tes Lari 60 Meter atlet INKAI Kota Pekanbaru khusus putra



Berdasarkan pada grafik4,1 di atas dapat dilihat tentang hasil penelitian tes lari 60 meter yang di peroleh atlet INKAI Kota Pekanbaru terdiri dari 10 sampel atlet putra dengan masing-masing kategori yaitu terdapat 1 orang atlet pada kategori baik sekali (BS) dengan persentase 10%. Pada kategori baik (B) terdapat 3 orang atlet dengan persentase 30%. Kemudian kategori sedang (S) terdapat 4 orang atlet dengan persentase 40%. Pada kategori kurang (K) terdapat 2 orang atlet dengan persentase 20%. Dan yang terakhir persentase paling rendah yakni kategori kurang sekali (KS).

1.2. Data tes lari 60 meter khusus Putri

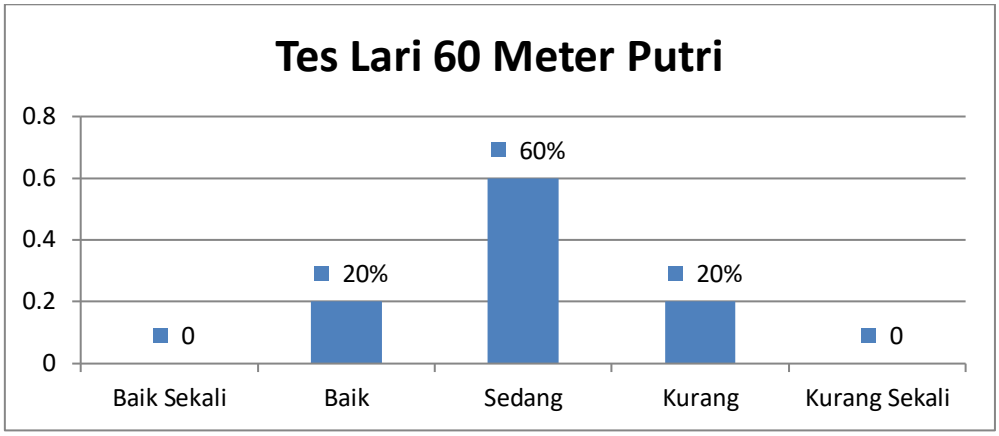
Penilaian lari 60 meter untuk putri berada pada kategori baik sekali (BS) dengan interval Sd-7,7". Pada kategori Baik (B) dengan interval 7,8"-8,7" dengan jumlah atlet 1 orang, kategori Sedang (S) dengan kelas interval 8,8"-9,9" dengan jumlah atlet 3 orang. Kemudian untuk kategori kurang (K) dengan kategori 10,9"-11,9 dengan jumlah atlet 1 orang. dan untuk kategori kurang sekali (KS) pada kelas interval 12,00"-dst tidak ada para atlet yang berada pada kategori ini. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.2 untuk tes lari60 meter tingkat kondisi fisik atlet INKAI Kota Pekanbaru khusus Putri

N	Interval	Frekuensi	Persentasi	Klasifikasi
1	Sd -7,7"	0	0	Baik Sekali
2	7,8"-8,7"	1	20%	Baik
3	8,8"-9,9"	3	60%	Sedang
4	10,9"-11,9"	1	20%	Kurang
5	12,00 dst	0	0	Kurang Sekali
	Jumlah	5	100%	

Berdasarkan penjelasan daritabel di atas dapat di lihat dalam bentuk grafik sebagai berikut:

Grafik 4.2 Tes Lari 60 Meter atlet INKAI KotaPekanbaru khusus putri



Berdasarkan pada grafik 1,1 di atas dapat dilihat tentang hasil penelitian tes lari 60 meter yang di peroleh atlet INKAI Kota Pekanbaru terdiri dari 5 sampel atlet putri dengan masing-masing kategori yaitu terdapat tidak ada atlet pada kategori baik sekali (BS). Pada kategori baik (B) terdapat 2 orang atlet dengan persentase 20%. Kemudian kategori sedang (S) terdapat 3 orang atlet dengan persentase 60%. Pada kategori kurang (K) terdapat 2 orang atlet dengan persentase 20%. Dan yang terakhir persentase paling rendah yakni kategori kurang sekali (KS).

2. Hasil Tes *Push Up* atlet INKAI di Kota Pekanbaru

Berdasarkan hasil tes *push up* yang di peroleh atlet INKAI di Kota Pekanbaru, terdiri dari 15 atlet putra dan putri yakni 10 orang atlet putra dan 5 orang atlet putri. Penilaian tes *push up* untuk atlet putra berada pada kategori baik sekali (BS) dengan norma tes di atas 38 kali'' sedangkan untuk atlet putri diatas 21 kali pada kategori baik sekali (BS).

2.1.Data Tes *push up* atlet putra atlet INKAI di Kota Pekanbaru

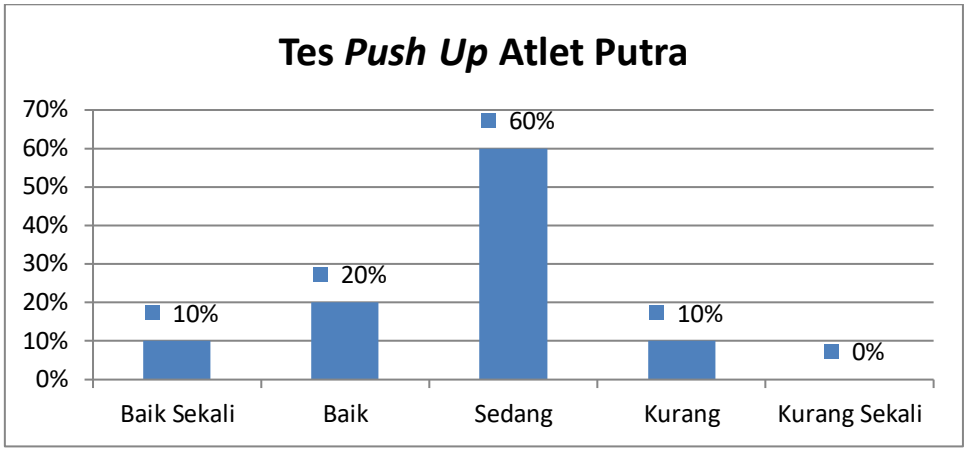
Berdasarkan hasil *tes push* up yang di peroleh oleh atlet INKAI Kota Pekanbaru dari 10 atlet putra, terdapat 1 atlet dengan kategori Baik Sekolah (BS) dengan norma 38 keatas, dan terdapat 2 atlet dengan kategori Baik (B) dengan norma 29-37 kali, dan untuk 6 orang dengan kategori Sedang (S) dengan norma 20-28 kali, dan untuk 1 atlet dengan kategori Kurang (K) dengan norma12-19 kali. Dan tidak ada atlet pada kategori Kurang sekali (KS) dengan norma tes 4-11 kali. Dapat dilihat pada tabel *tes push up* putra di bawah ini:

Tabel 4.3 Data tes *Push Up* atlet INKAI Kota Pekanbaru untuk putra

No	Interval	Frekuensi	Persentasi	Klasifikasi
1	38 keatas	1	10 %	Baik Sekali
2	29-37 kali	2	20 %	Baik
3	20-28kali	6	60 %	Sedang
4	12-19 kali	1	10 %	Kurang
5	4-11 kali	0	0 %	Kurang Sekali
	Jumlah	10	100%	

Berdasarkan penjelasan dari tabel di atas dapat di lihat dalam bentuk grafik sebagai berikut:

Grafik 4.3 Tes *Push Up* atlet INKAI Kota Pekanbaru khusus putra



Berdasarkan pada grafik 4.3 di atasdapat dilihat tentang hasil penelitian tes *push up* yang di peroleh atlet INKAI Kota Pekanbaru terdiri dari 10 sampel atlet putra dengan masing-masing kategori yaitu terdapat 1 atlet pada kategori baik sekali (BS) dengan persentase 10%. Pada kategori baik (B) terdapat 2 orang atlet dengan persentase 20%. Kemudian kategori sedang (S) terdapat 6 orang atlet dengan persentase 60%. Pada kategori kurang (K) terdapat 1 orang atlet dengan persentase 10%. Dan yang terakhir tidak ada atlet pada kategori kurang sekali (KS) dengan 0 pesentase.

2.2. Data Hasil Tes *push up* atlet putri atlet INKAI Kota Pekanbaru

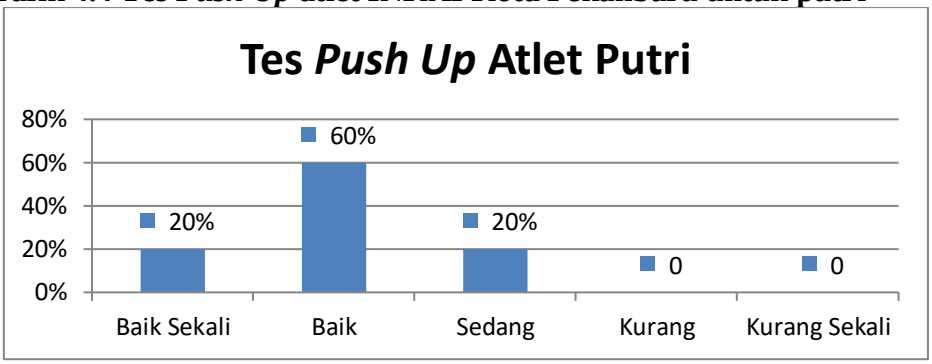
Berdasarkan hasil tes *push* up yang di peroleh oleh atlet INKAI Kota Pekanbaru dari 5 atlet putri, terdapat 1 atlet dengan kategori Baik Sekolah (BS) dengan norma 21 keatas, dan terdapat 3 atlet dengan kategori Baik (B) dengan norma16-20 kali, dan untuk 1 orang dengan kategori Sedang (S) dengan norma 10-15 kali, dan tidak ada atlet pada kategori Kurang (K) dan kategori Kurang sekali (KS). Dapat dilihat pada tabel *tes push up* putri di bawah ini:

Tabel 4.4 Data tes *Push Up* atlet INKAI Kota Pekanbaru untuk putri

No	Interval	Frekuensi	Persentasi	Klasifikasi
1	21 keatas	2	20%	Sempurna
2	16 – 20	6	60%	Baik sekali
3	10-15	2	20%	Baik
4	5 -9	0	0	Cukup
5	4-11	0	0	Kurang Sekali
	Jumlah	10	100%	

Berdasarkan penjelasan daritabel di atas dapat di lihat dalam bentuk grafik sebagai berikut :

Grafik 4.4 Tes *Push Up* atlet INKAI Kota Pekanbaru untuk putri



Berdasarkan pada grafik4.4 di atas dapat dilihat tentang hasil penelitian tes *push up* yang di peroleh atlet INKAI Kota Pekanbaru terdiri dari 5 sampel atlet putri dengan masing-masing kategori yaitu terdapat 1 atlet pada kategori baik sekali (BS) dengan persentase 20%. Pada kategori baik (B) terdapat 3 orang atlet dengan persentase 60%. Kemudian kategori sedang (S) terdapat 1 orang atlet dengan persentase 20%. Pada kategori kurang (K) dan kurang sekali (KS) tidak ada atlet pada kategori ini.

3. Hasil Data PenelitianTes *Sit Up* atlet INKAI di Kota Pekanbaru

Berdasarkan hasil tes *sit up* yang di peroleh atlet INKAI di Kota Pekanbaru, terdiri dari 15 atlet putra dan putri yakni 10 orang atlet putra dan 5 orang atlet putri. Penilaian tes *sit up* untuk atlet putra berada pada kategori baik sekali (BS) dengan norma tes di atas 30 ke atas, sedangkan untuk atlet putri diatas 25 ke atas pada kategori baik sekali (BS).

3.1. Data Tes S*it up* atlet putra INKAI di Kota Pekanbaru

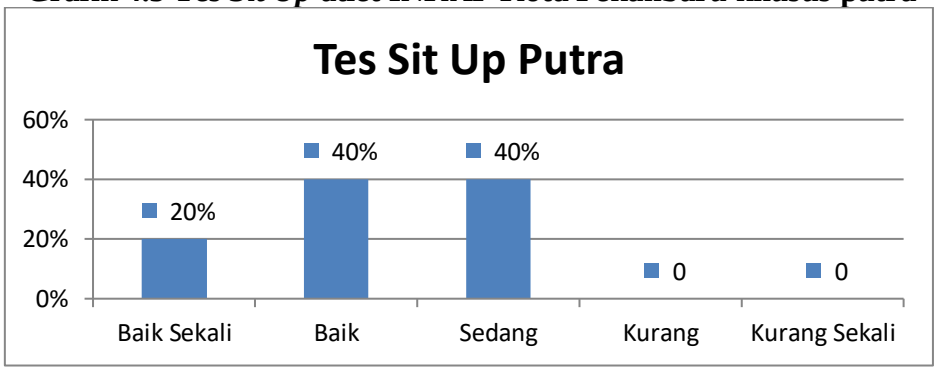
Berdasarkan hasil tes *sit up* yang di peroleh oleh atlet INKAI Kota Pekanbaru dari 10 atlet putra, terdapat 2 atlet dengan kategori Baik Sekali (BS) dengan norma 30 ke atas, dan terdapat 4 atlet dengan kategori Baik (B) dengan norma 26-29 kali, kemudian 4 atlet lagi dengan kategori Sedang (S) dengan norma 20-25 kali, dan tidak ada atlet dengan kategori Kurang (K) dan Kurang sekali (KS). Dapat dilihat pada tabel *tes sit up* putra di bawah ini:

Tabel4.5 Tes*sit up*kondisifisikatlet INKAI KotaPekanbaruputra

N	Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	30 ke atas	2	20%	Baik Sekali
2	26– 29	4	40%	Baik
3	20 – 25	4	40%	Sedang
4	17– 19	0	0	Kurang
5	17 ke bawah	0	0	Kurang Sekali
	Jumlah	10	100%	

Berdasarkan penjelasan dari tabel di atas dapat di lihat dalam bentuk grafik sebagai berikut:

Grafik 4.5 Tes *Sit Up* atlet INKAI Kota Pekanbaru khusus putra



Berdasarkan pada grafik 4.5 di atas dapat dilihat tentang hasil penelitian tes *sit up* yang di peroleh atlet INKAI Kota Pekanbaru terdiri dari10 sampel atlet putra dengan masing-masing kategori yaitu terdapat 2 atlet pada kategori baik sekali (BS) dengan persentase 20%. Pada kategori baik (B) terdapat 4 orang atlet dengan persentase 40%. Kemudian kategori sedang (S) terdapat 4 orang atlet dengan persentase 40%. Pada kategori kurang (K) terdapat 1 orang atlet dengan persentase 10%. Dan pada kategori kurang (K) dan pada kategori kurang sekali (KS) tidak ada atlet berada pada kategori ini.

3.2. Data Tes *sit up* atlet putri INKAI di Kota Pekanbaru

Berdasarkan hasil tes *sit* up yang di peroleh oleh atlet INKAI Kota Pekanbaru dari 5 atlet putri, terdapat 3 atlet dengan kategori Baik Sekali (BS) dengan norma 25 ke atas, dan terdapat 1 atlet dengan

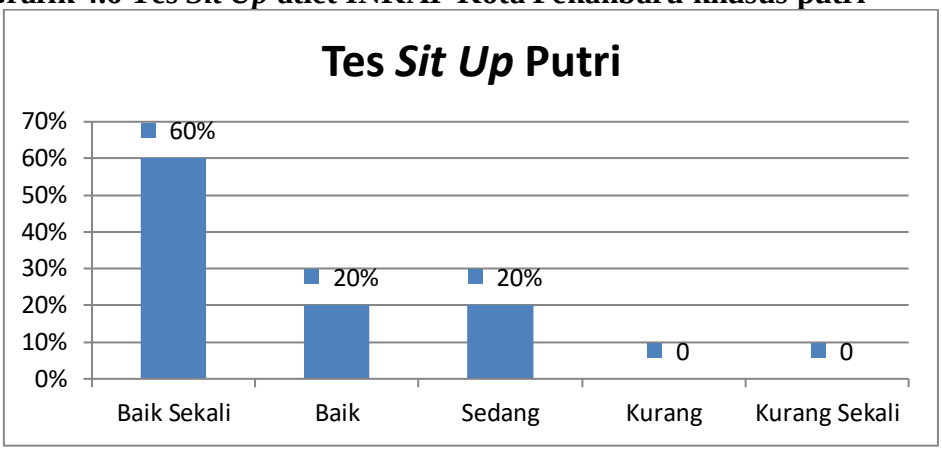
kategori Baik (B) dengan norma 20-25 kali, kemudian 1atlet lagi dengan kategori Sedang (S) dengan norma 15-20 kali, dan tidak ada atlet dengan kategori Kurang (K) dan Kurang sekali (KS). Dapat dilihat pada tabel *tes sit up* putra di bawah ini:

Tabel 4.6 Tes *Sit Up* Kondisi Fisik Atlet INKAI Kota Pekanbaru Khusus Putri

No	Interval	Frekuensi	Persentasi	Klasifikasi
1	25 keatas	3	60 %	Baik Sekali
2	20– 25	1	20 %	Baik
3	15 – 20	1	20 %	Sedang
4	9– 14	0	0	Kurang
5	14 ke bawah	0	0	KurangSekali
	Jumlah	5	100%	

Berdasarkan penjelasan dari tabel di atas dapat di lihat dalam bentuk grafik sebagai berikut:

Grafik 4.6 Tes *Sit Up* atlet INKAI Kota Pekanbaru khusus putri



Berdasarkan pada grafik 4.6 di atas dapat dilihat tentang hasil penelitian tes *sit up* yang di peroleh atlet INKAI Kota Pekanbaru terdiri dari 5 sampel atlet putri dengan masing-masing kategori yaitu terdapat 3 atlet pada kategori baik sekali (BS) dengan persentase 60%. Pada kategori baik (B) terdapat 1 orang atlet dengan persentase 20%. Kemudian kategori sedang (S) terdapat 1 orang atlet dengan persentase 20%. Pada kategori kurang (K) dan kurang sekali (KS) tidak ada atlet berada pada kategori ini.

4. Hasil Tes *Vertical jump* Atlet INKAI di Kota Pekanbaru

Berdasarkan hasil tes *Vertical jump* yang di peroleh atlet INKAI di Kota Pekanbaru, terdiri dari 15 atlet putra dan putri yakni 10 orang atlet putra dan 5 orang atlet putri. Penilaian tes *Vertical jump* untuk atlet putra berada pada kategori baik sekali (BS) dengan norma tes > 70 sedangkan untuk atlet putri > 48 ke atas pada kategori baik sekali (BS).

4.1. Data Tes*Vertical jump* atlet putra

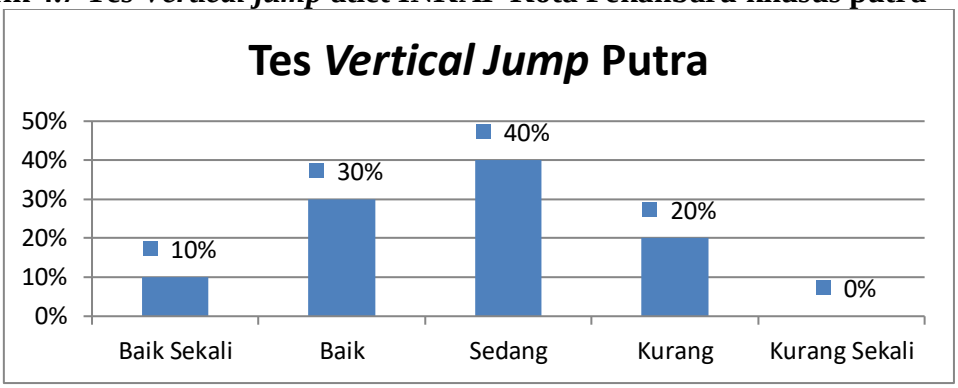
Berdasarkan hasil tes *sit* up yang di peroleh oleh atlet INKAI Kota Pekanbaru dari 10 atlet putra, terdapat 1 atlet dengan kategori Baik Sekali (BS) dengan norma > 70, dan terdapat 3 atlet dengan kategori Baik (B) dengan norma 62-69, kemudian 4 atlet dengan kategori Sedang (S) dengan norma 53-61, dan terdapat 2 atlet pada kategori kurang (K), tidak ada atlet dengan Kurang sekali (KS). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel Tes *Vertical jump* putra di bawah ini:

Tabel 4.7 *Vertical jump* kondisi fisik atlet INKAI Kota Pekanbaru putra

N	Interval	Frekuensi	Persentasi	Klasifikasi
1	>70	1	10 %	Baik Sekali
2	62 – 69	3	30 %	Baik
3	53– 61	4	40 %	Sedang
4	46 – 52	2	20 %	Kurang
5	38 - 45	0	0 %	Kurang Sekali
	Jumlah	10	100%	

Berdasarkan penjelasan daritabel di atas dapat di lihat dalam bentuk grafik sebagai berikut:

Grafik 4.7 Tes *Vertical jump* atlet INKAI Kota Pekanbaru khusus putra



Berdasarkan pada grafik 4.7 di atas dapat dilihat tentang hasil penelitian tes *Vertical Jump* yang di peroleh atlet INKAI Kota Pekanbaru terdiri dari 10 sampel atlet putra dengan masing-masing kategori yaitu terdapat 1 atlet pada kategori baik sekali (BS) dengan persentase 10%. Pada kategori baik (B) terdapat 3 orang atlet dengan persentase 30%. Kemudian kategori sedang (S) terdapat 4 orang atlet dengan persentase 40%. Pada kategori kurang (K) terdapat 2 orang atlet dan kategori kurang sekali (KS) tidak ada atlet berada pada kategori ini.

4.2. Data Tes *Vertical jump* atlet putri INKAI di Kota Pekanbaru

Berdasarkan hasil tes *vertical jump* yang di peroleh atlet INKAI Kota Pekanbaru dari 5 atlet putri, terdapat 1 atlet dengan kategori Baik Sekali (BS) dengan norma > 48, dan terdapat 1 atlet dengan kategori Baik (B) dengan norma 44-47, kemudian 2 atlet dengan kategori Sedang (S) dengan norma38-43, dan terdapat 1 atlet pada kategori kurang (K) dengan norma test 33-37, tidak ada atlet dengan kategori kurang sekali (KS). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel Tes *Vertical jump* putri di bawah ini:

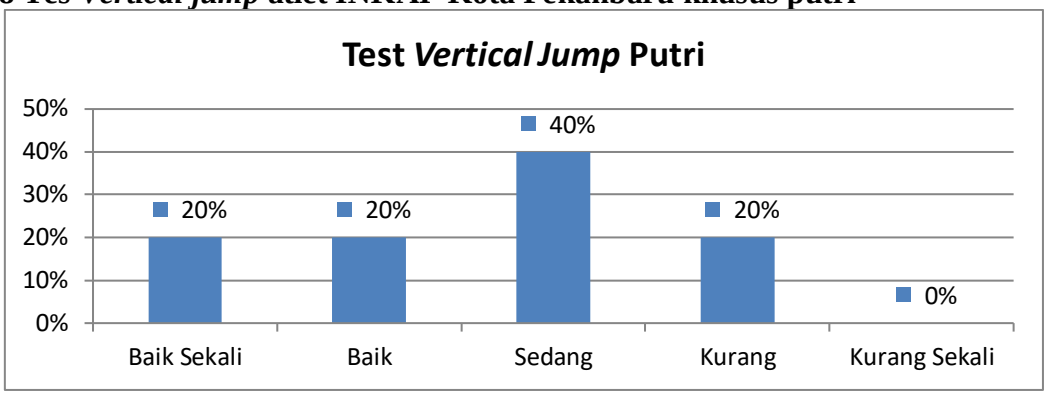
Tabel 4.8 *Vertical jump* kondisi fisik atlet INKAI Kota Pekanbaru putri

No	Interval	Frekuensi	Persentasi	Klasifikasi
1	> 48	1	20 %	BaikSekali
2	44 – 47	1	20 %	Baik
3	38 – 43	2	40 %	Sedang
4	33 –37	1	20 %	Kurang
5	29 - 32	0	0 %	KurangSekali

	Jumlah	10	100%	

Berdasarkan penjelasan dari tabel di atas dapat di lihat dalam bentuk grafik sebagai berikut:

Grafik 4.8 Tes *Vertical jump* atlet INKAI Kota Pekanbaru khusus putri



Berdasarkan pada grafik 4.8 di atas dapat dilihat tentang hasil penelitian tes *Vertical Jump* yang di peroleh atlet INKAI Kota Pekanbaru terdiri dari 5 sampel atlet putri dengan masing-masing kategori yaitu terdapat 1 atlet pada kategori baik sekali (BS) dengan persentase 20%. Pada kategori baik (B) terdapat 1 orang atlet dengan persentase 20%. Kemudian kategori sedang (S) terdapat 2 orang atlet dengan persentase 40%. Pada kategori kurang (K) terdapat 1 orang atlet dengan persentase 20% dan kategori kurang sekali (KS) tidak ada atlet berada pada kategori ini.

Berdasarkan deskripsi data diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet INKAI Kota Pekanbaru yang tergolong untuk atlet putra dengan kategori baik sekali (BK) sebanyak 0 orang atlet (0%), selanjutnya yang tergolong kategori baik (B) sebanyak 0 orang atlet (0%), selanjutnya yang tegolong kategori sedang (S) sebanyak 8 orang atlet (53,33%), kemudian yang tergolong dalam kategorei kurang (K) sebanyak 7 orang atlet (46,67%), dan tergolong kategori kurang sekali (KS) sebanyak 0 orang atlet (0%). Dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.9 Tingkat kondisi fisik atlet INKAI Kota Pekanbaru

N	Interval	Frekuensi	Persentasi	Klasifikasi
1	22 - 25	0	0 %	Baik Sekali
2	18 - 21	0	0 %	Baik
3	14 - 17	8	53,33 %	Sedang
4	10 -13	7	46,67 %	Kurang
5	5 - 9	0	0 %	Kurang Sekali
	Jumlah	15	100%	

Kemudian rata-rata nilai tes kondisi fisik atlet INKAI Kota Pekanbaru baik putra maupun putri adalah 53,33% yang termasuk pada interval 14-17 yang tergolong pada kategori sedang pada norma tes kondisi fisik atlet, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kesegeran jasmani yang dimiliki atlet INKAI Kota Pekanbaru tergolong Sedang.

Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Karena kondisi fisik merupakan keadaan atau kemampuan fungsi faal tubuh secara menyeluruh seperti kemampuan fungsi jantung, paru, system peredaran darah, otot, sendi, pernapasan dan lain sebagainya. Dalam latihan merupakan cerminan yang nyata pada saat pertandingan.

Kondisi fisik dalam latihan merupakan kesatuan utuh dari komponen-komponen fisik yang tidak dapat di pisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet INKAI Kota Pekanbaru. Berdasarkan penelitian ini di dapat di data dan sub pokok bahasan di atas, bahwa nilai tingkat kondisi fisik atlet INKAI Kota Pekanbaru adalah untuk putra dan putri sebesar 53,33% termasuk sedang. hal ini didasari oleh beberapa faktor seperti kurang latihan fisik serta waktu pelaksanaan kegiatan kondisi fisik pada sore hari ada faktor lain yang menyebabkan kurangnya atau rndahnya kondisi fisik putra dan putri atlet INKAI Kota Pekanbaru. Dapat disimpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kondisi fisik atlet INKAI Kota Pekanbaru tergolong sedang untuk putra dan putri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu Tingkat kondisi fisik atlet INKAI Kota Pekanbaru untuk putra dan putri adalah pada kategori sedang.

REFERENSI

Antoni, P. (2017). Studi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Pada Kegiatan Pengembangan Diri Di Mts Nurul Ulum Kempas Jaya. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan , Kesehatan, Rekreasi*, *1*(2), 47–54. Retrieved from https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi/article/view/198

Candra, O., Dupri, Gazali, N., Khairullazi, & Oktari, A. (2019). Sosialisasi Kondisi Fisik Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. *Community Education Engagement Journal*, *1*(1), 58–66. https://doi.org/https://doi.org/10.25299/ceej.v1i1.3763

Darmalis. (2017). *Mengenal karate shotokan*. Ds sidoharjo, uwais inspirasi indonesia.

Dahrial, D. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Kejurprov Federasi Olahraga Petanque Indonesia (Fopi) Kabupaten Indragiri Hilir. *Joi (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan , Kesehatan, Rekreasi*, *5*(2), 70–84. Retrieved from https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi/article/view/2004

Fandayani, W., & Sagitarius. (2019). Analisis Teknik Tendangan Dominan terhadap Perolehan Poin pada Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*, *11*(1), 21–29. https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16782

Fendrian, F., & Nurzaman, M. (2016). Efektivitas Teknik Serangan Pukulan Dan Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin Dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, *8*(2), 35–47. https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.17509/jko-upi.v8i2.16073

Gazali, N., Cendra, R., & Putra, Y. (2018). Perkembangan Olahraga Tradisional Pacu Jalur di Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, *4*(2), 206–219. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12324

hanif, sofyan, A. (2019). *Buku pedoman umum pomnas xvi jakarta 2019 semangat, sportif dan berprestasi.* DKI Jakarta, pedoman umum xvi jakarta 2019.

Kamarudin, Zulrafli, & Hanafi, R. (2020). Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pplp Daerah Kabupaten Meranti. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, *9*(1), 73–82. https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.10749

Lufisanto, sauqi, M. (2015). Analisis Kondisi Fisik yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *03*(01), 50–56. https://doi.org/10.46838/spr.v3i2.212

Maizan, I., & Umar. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet bola voli Padang ADIOS Club. *Jurnal Performa Olahraga*, *5*(1), 12–17. https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo13401

Malik, A., & Chusni, Minan, M. (2018). *Pengantar statistika pendidikan teori dan aplikasi*. Sleman,grup penerbitan CV BUDI UTAMA.

Muchlisin, A., & Pasaribu, N. (2020). *Tes dan Pengukuran olahraga*. Banten, Yayasan pendidikan dan sosial.

Nastiti, D. (2011). *Menjadi karateka*. jakarta, be champion.

Nugroho, U. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Pendidikan jasmani*. purwodadi grobongan jawa tengah , CV. sarnu untung.

Palmizal, Daya, Junresti, W., & Murniati, S. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci Dalam Rangka Persiapan Mengikuti Porprov XXII BUNGO TEBO 2018. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *2*(1), 72–78. https://doi.org/https://doi.org/10.31851/hon.v2i1.2466

Permadi, Angga, A., & Fernando, R. (2021). Hubungan Keterampilan , Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola. *Indonesia Performance Journal*, *5*(1), 15–20.https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um077v5i12021p14-19

Purba, Hotliber, P. (2016). Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa Dalam Melakukan Tendangan Mae Geri Beladiri Karate Melalui Teknik Fading Pada Siswa kelas Viii Smp Negeri 1 Sidikalang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *15*(1), 56–66. https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v15i1.6122

Purwaningtias, D., Sabaruddin, R., Wulandari, I., & Risdiansyah, D. (2021). Sistem Informasi Manajemen Akademi Seni Bela Diri Karate Indonesia (Simaski) Kalimantan Barat. *Jurnal Informatika Kaputama (JIK)*, *5*(2), 398–406. https://doi.org/doi: 10.33365/jti.v11i2.24.

Rais, musi, D., & Apriani, L. (2023). Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Di Mts Masmur Pekanbaru Physical Condition Level of Futsal Players at Mts Masmur Pekanbaru. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, *1*(3), 928–939. https://doi.org/https://doi.org/10.56466/orkes/Vol1.Iss3.60

Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, *5*(1), 32–38. https://doi.org/10.24036/jpo137019

Simbolon, fajar, R., & Siahaan, D. (2020). Pengembangan Instrumen Tes Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Prestasi*, *4*(2), 49–54. https://doi.org/10.24114/jp.v4i2.21585

Siyoto, S., & Ali, S. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. yogyakarta, literasi media publishing.

Supriyadi. (2020). *Pengembangan instrumen penelitian dan evaluasi Konsep,teknik penyusunan, uji validitas dan relialibitas*. pekalongan, PT Nasya EXpanding Management.

Utami, nur, H., Rahayu, Trisna, E., & Ma'mun, S. (2021). Pengaruh Model Personalized System For Instruction Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Esktrakulikuler Beladiri Karate Sekolah Menengah Atas Pada Masa Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *7*(5), 66–72. https://doi.org/10.5281/zenodo.5482378

Wibisana, F., Rinaldy, A., & Nusufi, M. (2016). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Karate-Do Dojo Lanal Inkai Kota Sabang Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, *2*(1), 82–89. https://doi.org/10.1128/AAC.03728-14