

Tinjauan Kondisi Fisik Dan Teknik Atlet Karate

Lommya Daviona^{1*}, Roma Irawan², Umar³, Yogi Setiawan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

E-mail Korespondensi: lommyadavionaa@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan tidak maksimalnya prestasi Atlet Karate Dojo Street Fighter Kota Bukittinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik dan teknik Atlet Karate Dojo Street Fighter Kota Bukittinggi. Jenis Penelitian ini adalah statistic deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah terdiri dari 15 orang putra, dan 5 orang putri Karate Dojo Street Fighter Kota Bukittinggi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode sensus, dimana semua atlet digunakan sebagai sampel yaitu dengan total 20 orang atlet. Instrument penelitian ini menggunakan tes yang terdiri dari daya tahan *aerobic* dengan tes lari 15 menit *Balke Test*, daya ledak otot tungkai yang diukur dengan tes *standing board jump*, kecepatan diukur dengan *sprint 20m*, kelincahan yang diukur dengan *side step*, teknik pukulan yang diukur dengan *gyaku tsuki*. Data yang diperoleh tersebut kemudian dianalisis menggunakan metode statistic deskriptif (tabulasi frekuensi), dengan rumus $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa kemampuan Atlet Karate Dojo Street Fighter Kota Bukittinggi pada semua indikator penilaian dapat dikategorikan baik/sangat baik. Berdasarkan hal tersebut dapat disarankan bagi dojo lain di kota bukittinggi untuk meningkatkan kondisi fisik, meningkatkan kemampuan daya tahan *aerobic* melalui latihan lari jarak jauh dan jalan jarak jauh, meningkatkan kemampuan kecepatan melalui latihan *speed play*, meningkatkan kemampuan pukulan melalui latihan kombinasi *gyaku tsuki*, lebih giat lagi dalam latihan baik itu sedang mengikuti latihan dan di luar jam latihan.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Teknik, Atlet Karate

Review of Physical Conditions and Techniques of Karate Athletes

ABSTRACT

The problem in this study is to determine the factors that cause the suboptimal performance of Karate Dojo Street Fighter Athletes in Bukittinggi City. This study aims to determine the physical condition and technique of Karate Dojo Street Fighter Athletes in Bukittinggi City. This type of research is descriptive statistics. The population in this study consisted of 15 male and 5 female Karate Dojo Street Fighter athletes in Bukittinggi City. Sampling in this study used the census method, where all athletes were used as samples, with a total of 20 athletes. The research instrument used a test consisting of aerobic endurance with a 15-minute Balke Test run test, leg muscle explosive power measured by the standing board jump test, speed measured by a 20m sprint, agility measured by side step, punching technique measured by gyaku tsuki. The data obtained were then analyzed using descriptive statistical methods (frequency tabulation), with the formula $P = F / N \times 100\%$. The results of this study show that the abilities of Karate Dojo Street Fighter Athletes in Bukittinggi City on all assessment indicators can be categorized as good / very good. Based on this, it can be suggested for other dojos in Bukittinggi city to improve their physical condition, improve their aerobic endurance through long-distance running and long-distance walking, improve their speed through speed play training, improve their punching ability through gyaku tsuki combination training, and be more active in training both during training and outside of training hours.

Keyword : *Physical Conditions, Techniques, Karate Athletes*

PENDAHULUAN

Olahraga sangat penting bagi aktivitas manusia sehari-hari yang penting untuk membingkai tubuh dan jiwa yang kokoh (Barlian, 2019). Sesuai (Finlay et al. 2022), latihan adalah aktivitas yang memengaruhi kekuatan tubuh individu untuk menyelesaikan latihan sehari-hari. Latihan adalah pekerjaan nyata yang dapat mencegah penyakit degeneratif seperti diabetes, osteoporosis, dan hipertensi (Kanaley et al., 2022). Pekerjaan dinamis yang umumnya dipuja untuk kebutuhan sehari-hari mereka adalah olahraga (Marpaung dan Manihuruk, 2022).

Penilaian (Goodyear et al., 2023), yang menggambarkan praktik sebagai pekerjaan nyata yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular. Seperti yang ditunjukkan oleh definisi ini, "berolahraga" mengacu pada "pekerjaan dinamis yang dilakukan tanpa gagal untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular." Olahraga adalah pekerjaan sejati yang selanjutnya memupuk kesejahteraan tubuh; namun, olahraga juga dapat meningkatkan kinerja (Lochbaum et al., 2022). Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Irawan, 2019).

Olahraga adalah cara untuk berprestasi dan melakukan yang benar oleh negara (Padli, 2021). Berlatih adalah pekerjaan aktual yang dapat mendukung peningkatan fisik, mental dan keadaan yang diperlukan secara mendalam sepanjang kehidupan sehari-hari (Haryanto, 2019). Olahraga diyakini dapat membentuk kepribadian seseorang menjadi lebih baik karena keragaman dan kerumitan pergaulan yang terjadi akan mempengaruhi kemajuan remaja (Purnomo, 2020). Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi (Setiawan, 2019). olahraga merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kebugaran, serta olahraga juga dapat menjadi sarana untuk membina persatuan dan kesatuan bangsa (Umar, 2020).

Olahraga merupakan sarana yang layak untuk melatih kualitas fisik dan mental, terutama untuk usia yang lebih muda (Arsita et al., 2021). Olahraga adalah jenis pekerjaan aktual yang biasanya kejam (Mulya, 2020). Olahraga adalah pekerjaan aktif untuk meningkatkan dan bekerja pada kapasitas, batasan, dan kemampuan esensial (Jamudin et al., 2021). Olahraga adalah kegiatan yang sebenarnya dibutuhkan setiap

orang untuk menjaga kesehatan dan kebugarannya yang sebenarnya (Weda, 2021). Olahraga adalah tindakan individu untuk mempersiapkan tubuh secara teratur dan teratur yang meliputi perkembangan tumpul agar tubuh menjadi bugar (Prima dan Kartiko, 2021). Olahraga merupakan suatu gerakan yang terus menerus diisi oleh daerah setempat, keberadaannya saat ini secara umum tidak diremehkan namun telah menjadi bagian dari kehidupan individu (Hidayat et al., 2020). Olahraga adalah jenis pekerjaan nyata yang terorganisir dan teratur yang mencakup perkembangan tubuh berulang yang mengarah pada peningkatan kesehatan yang sebenarnya (Akbar et al., 2021). Olahraga merupakan suatu tindakan yang teratur dalam jangka waktu yang lama, diperluas secara logis dan terpisah yang mendorong kualitas kemampuan mental dan fisiologis manusia untuk mencapai tujuan yang ditentukan (Okilanda, 2020).

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai prestasi olahraga, dengan kondisi fisik yang baik maka prestasi akan mudah tercapai disamping juga dibutuhkan pengembangan teknik, taktik, dan mental bagi setiap atlet. Dalam olahraga terdapat beberapa komponen kondisi fisik seperti, daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, masing-masing komponen saling berkaitan dan setiap cabang olahraga membutuhkan beberapa komponen kondisi fisik.

Menurut pendapat Hotchkiss (2011), faktor kondisi fisik, faktor teknik, faktor taktik dan faktor mental (psikis), kerja sama keempat faktor ini menentukan pembinaan prestasi olahraga. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Norm (2014) menyatakan bahwa untuk pencapaian prestasi yang tinggi pembinaan dan pengembangan hendaknya dimulai pada usia dini agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai dengan baik. Biondi et al. (2003) menambahkan bahwa pengaruh olahraga pada sistem kekebalan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting yang mencakup berbagai macam aktivitas, mulai dari jogging rekreasi hingga penampilan atlet yang menjalankan program pelatihan. Keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya” (Julien, 2017). Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka semakin besar peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit untuk meraih prestasi. Kemampuan otot lengan untuk mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang

paling baik pada objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki (Yang Cheng, 2014).

Peneliti melakukan observasi pada Hari Kamis, pukul 16.00 WIB tanggal 25 Februari 2024, bersama Senpai Andi (Pelatih Karate Dojo Street Fighter Kota Bukittinggi). Atlet melakukan simulasi pertandingan di dojo street fighter. Peneliti sebagai Pelatih yang mengamati bagaimana permainan, fisik, dan teknik atlet.. Karate Dojo Street Fighter Kota Bukittinggi mampu menunjukkan permainan yang prima di ronde pertama sampai ronde akhir.

METODE

Jenis Penelitian ini adalah statistic deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah terdiri dari 15 orang putra, dan 5 orang putri Karate Dojo Street Fighter Kota Bukittinggi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode sensus, dimana semua atlet digunakan sebagai sampel yaitu dengan total 20 orang atlet. Instrument penelitian ini menggunakan tes yang terdiri dari daya tahan *aerobic* dengan tes lari 15 menit *Balke Test*, daya ledak otot tungkai yang diukur dengan tes *standing board jump*, kecepatan diukur dengan *sprint 20m*, kelincahan yang diukur dengan *side step*, teknik pukulan yang diukur dengan *gyaku tsuki*. Data yang diperoleh tersebut kemudian dianalisis menggunakan metode statistic deskriptif (tabulasi frekuensi), dengan rumus $P = F/N \times 100\%$.

HASIL

Kemampuan daya tahan aerobik diukur dengan menggunakan *Balke test*. Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes daya tahan aerobik Atlet Putra atlet Karate Street Fighter Kota Bukittinggi dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Tahan *Aerobic* Putra

No	Vo2max	F. Absolute	F. Relatif	Kategori
1	≥ 61	0	0%	Sempurna
2	60.90 - 55.10	3	20%	Baik Sekali
3	55.00 - 49.20	6	40%	Baik
4	49.10 - 43.30	6	40%	Cukup
5	≤ 43	0	0%	Kurang
	Jumlah	15	100%	

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil pengukuran daya tahan aerobik Atlet Putra Karate Street Fighter Kota Bukittinggi dengan tes *balke test*. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 56,290 dan skor minimum 47,117. Rata-rata tingkat daya tahan aerobik Atlet Putra Karate Street Fighter Kota Bukittinggi 49,257. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa atlet putra yang memiliki Vo2max dengan kategori baik sekali sebanyak 3 orang atlet (20%). atlet yang memiliki Vo2max dengan kategori baik sebanyak 6 orang atlet (40%), dan atlet yang memiliki Vo2max dengan kategori cukup sebanyak 6 orang atlet (40%).

Adapun berdasarkan tabel hasil pengukuran tes daya tahan aerobik Atlet Putri Karate Street Fighter Kota Bukittinggi dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Tahan *Aerobic* Putri

No	Vo2max	F.absolute	F.relatif	Kategori
1	≥ 54	0	0%	Sempurna
2	54.20 - 49.30	2	40%	Baik Sekali
3	49.20 - 44.20	3	60%	Baik
4	44.10 - 39.20	0	0%	Cukup
5	≤ 39	0	0%	Kurang
	Jumlah	5	100%	

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil pengukuran daya tahan aerobik Atlet Putri Karate Street Fighter Kota Bukittinggi dengan *balke test*. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 49,410 dan skor minimum 42,530. Rata-rata tingkat daya tahan aerobik Atlet Putri Karate Street Fighter Kota Bukittinggi 46,119. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa atlet putra yang memiliki Vo2max dengan kategori baik sekali sebanyak 2 orang atlet (40%), dan atlet yang memiliki Vo2max dengan kategori baik sebanyak 3 orang atlet (60%).

Kemampuan kecepatan diukur dengan menggunakan *standing broad jump*. Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes daya ledak otot tungkai atlet Karate Street Fighter Kota Bukittinggi dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Putra

No	Jangkauan (cm)	F.absolute	F.relatif	Kategori
1	≥ 224	6	40%	Sempurna

2	195 – 223	7	13,33%	Baik Sekali
3	165 – 194	2	46,66%	Baik
4	136 – 164	0	0%	Cukup
5	≤135	0	0%	Kurang
	Jumlah	15	100%	

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil pengukuran daya ledak otot tungkai Atlet Putri Karate Street Fighter Kota Bukittinggi dengan *standing broad jump*. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 235 cm dan skor minimum 170 cm. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai atlet Karate Street Fighter Kota Bukittinggi 210 cm. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa atlet yang memiliki daya ledak dengan kategori Sempurna sebanyak 6 orang atlet (40%), atlet yang memiliki daya ledak dengan kategori Baik Sekali sebanyak 7 orang atlet (13,33%), dan atlet yang memiliki daya ledak dengan Baik cukup sebanyak 2 orang atlet (46,66%).

Adapun berdasarkan tabel hasil pengukuran tes daya ledak otot tungkai Atlet Putra Karate Street Fighter Kota Bukittinggi dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Putri

No	Jangkauan (cm)	F.absolute	F.relatif	Kategori
1	≥ 178	0	0%	Sempurna
2	153 – 177	0	0%	Baik Sekali
3	129 – 152	5	100%	Baik
4	104 – 128	0	0%	Cukup
5	≤ 103	0	0%	Kurang
	Jumlah	5	100%	

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil pengukuran daya ledak otot tungkai Atlet Putri Karate Street Fighter Kota Bukittinggi dengan *standing broad jump*. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 147 cm dan skor minimum 131 cm. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai atlet Karate Street Fighter Kota Bukittinggi 136 cm. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa atlet yang memiliki daya ledak dengan kategori Baik sebanyak 5 orang atlet (100%).

Kemampuan kecepatan diukur dengan menggunakan *sprint* 30m. Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes kecepatan Atlet Putra Karate Street Fighter Kota Bukittinggi dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kecepatan *Sprint 20m* Putra

No	Waktu (detik)	F.absolute	F.relatif	Kategori
1	< 3	5	33,33%	Sempurna
2	3	4	26,66%	Baik Sekali
3	3,1	2	13,33%	Baik
4	3,2	1	6,66%	Cukup
5	3,3	3	20%	Kurang
	Jumlah	15	100%	

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil pengukuran kecepatan Atlet Putra Karate Street Fighter Kota Bukittinggi dengan *sprint* 20 m. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 3,6 detik dan skor minimum 2,7 detik. Rata-rata tingkat kecepatan Atlet Putri Karate Street Fighter Kota Bukittinggi 3,1. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa atlet yang memiliki kecepatan dengan kategori Sempurna sebanyak 5 orang atlet (33,33%), atlet yang memiliki kecepatan dengan kategori baik sekali sebanyak 4 orang atlet (26,66%), atlet yang memiliki kecepatan dengan kategori baik sebanyak 2 orang atlet (13,33%), dan atlet yang memiliki kecepatan dengan kategori cukup sebanyak 1 orang atlet (6,66%).

Adapun berdasarkan tabel hasil pengukuran tes kecepatan Atlet Putri Karate Street Fighter Kota Bukittinggi dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kecepatan *Sprint 20m* Putri

No	Waktu (detik)	F.absolute	F.relatif	Kategori
1	< 3,1	2	40%	Sempurna
2	3,2	1	20%	Baik Sekali
3	3,4	2	40%	Baik
4	3,5	0	0%	Cukup
5	3,6	0	0%	Kurang
	Jumlah	5	100%	

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil pengukuran kecepatan Atlet Putri Karate Street Fighter Kota Bukittinggi dengan *sprint* 20m. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 3,4 detik dan skor minimum 2,8 detik. Rata-rata tingkat kecepatan Atlet Putri Karate Street Fighter Kota Bukittinggi 3,14. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa atlet yang memiliki kecepatan dengan kategori Sempurna sebanyak 2 orang atlet (40%), atlet yang memiliki kecepatan dengan kategori baik sekali sebanyak 1 orang

atlet (20%), dan atlet yang memiliki kecepatan dengan kategori baik sebanyak 2 orang atlet (40%).

Kemampuan kelincahan diukur dengan menggunakan *Side Step*. Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes kelincahan Atlet Putra Karate Street Fighter Kota Bukittinggi dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelincahan *Side Step* Putra

No	Kelas Interval	F.absolute	F.relatif	Kategori
1	>26	12	80%	Baik Sekali
2	25-26	3	20%	Baik
3	23-24	0	0%	Cukup
4	21-22	0	0%	Kurang
5	<20	0	0%	Kurang Sekali
	Jumlah	15	100%	

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil pengukuran kelincahan atlet Putra Karate Street Fighter Kota Bukittinggi dengan *Side Step*. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 31 point dan skor minimum 24 point. Rata-rata tingkat kelincahan atlet Karate Street Fighter Kota Bukittinggi 28,30. Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa atlet yang memiliki kelincahan dengan kategori baik sekali sebanyak 12 orang atlet (80%), dan atlet yang memiliki kelincahan dengan kategori baik sebanyak 3 orang atlet (20%).

Adapun berdasarkan tabel hasil pengukuran tes kelincahan Atlet Putri Karate Street Fighter Kota Bukittinggi dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kelincahan *Side Step* Putri

No	Kelas Interval	F.absolute	F.relatif	Kategori
1	>25	2	40%	Baik Sekali
2	23-25	1	20%	Baik
3	22-23	2	40%	Cukup
4	17-20	0	0%	Kurang
5	<17	0	0%	Kurang Sekali
	Jumlah	5	100%	

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil pengukuran kelincahan atlet Putri Karate Street Fighter Kota Bukittinggi dengan *Side Step*. Dari tes dan pengukuran

diperoleh skor maksimum 27 point detikdan skor minimum 22 point. Rata–rata tingkat kelincahan atlet Karate Street Fighter Kota Bukittinggi g 24,2. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa atlet yang memiliki kelincahan dengan kategori baik sekali sebanyak 2 orang atlet (40%), atlet yang memiliki kelincahan dengan kategori baik sebanyak 1 orang atlet (20%), dan atlet yang memiliki kelincahan dengan kategori cukup 2 (40%).

Kemampuan pukulan diukur dengan menggunakan *Gyaku-tsuki*. Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes tendangan Atlet Putra Karate Street Fighter Kota Bukittinggi dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tendangan *Gyaku-Tsuki* Putra

No	Kelas Interval	F.absolute	F.relatif	Kategori
1	>25	9	60%	Baik Sekali
2	20-24	5	33,33%	Baik
3	17-19	1	6,66%	Cukup
4	15-16	0	0%	Kurang
5	<14	0	0%	Kurang Sekali
	Jumlah	15	100%	

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil pengukuran pukulanAtlet Putra Karate Street Fighter Kota Bukittinggi dengan *Gyaku-tsuki*. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 29 kali dan skor minimum 19 kali. Rata–rata tingkat pukulan atlet Karate Street Fighter Kota Bukittinggi 24,67 Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa atlet yang memiliki pukulan dengan kategori baik sekali sebanyak 9 orang atlet (60%), atlet yang memiliki pukulan dengan kategori baik sebanyak 5 orang atlet (33,33%), dan atlet yang memiliki pukulan dengan kategori cukup sebanyak 1 orang atlet (6,66%).

Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes pukulan Atlet Putri Karate Street Fighter Kota Bukittinggi dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Pukulan *Gyaku-Tsuki* Putri

No	Kelas Interval	F.absolute	F.relatif	Kategori
1	>23	4	80%	Baik Sekali
2	18-22	0	0	Baik
3	15-17	1	20%	Cukup
4	13-14	0	0%	Kurang
5	<12	0	0%	Kurang Sekali

Jumlah	5	100%
--------	---	------

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil pengukuran pukulan Atlet Putri Karate Street Fighter Kota Bukittinggi dengan *Gyaku-tsuki*. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 25 kali dan skor minimum 18 kali. Rata-rata tingkat pukulan Atlet Putri Karate Street Fighter Kota Bukittinggi 23,0. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa atlet yang memiliki pukulan dengan kategori baik sekali sebanyak 4 orang atlet (80%), dan atlet yang memiliki pukulan dengan kategori cukup sebanyak 1 orang atlet (20%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian dapat disimpulkan rata-rata tingkat daya tahan aerobic yang dimiliki Atlet Putra Street Fighter Kota Bukittinggi 49,25 ml/kg/min dikategorikan baik dan rata-rata tingkat daya tahan untuk Atlet Putri Street Fighter Kota Bukittinggi 46,11 ml/kg/min dikategorikan baik. Artinya atlet Street Fighter Kota Bukittinggi sudah memiliki daya tahan aerobic yang baik. Diharapkan pemain dapat meningkatkan kemampuan daya tahan aerobic yang dimiliki sekarang ini. Daya tahan aerobic yang baik dapat meningkatkan kesegaran jasmani pemain dan dapat meningkatkan kondisi fisik atlet sehingga dapat bertahan lebih lama dalam pertandingan. Walaupun unsur kondisi fisik yang lainnya bagus tetapi tidak didukung oleh daya tahan aerobic yang bagus akan sangat mempengaruhi pencapaian prestasi atlet Street Fighter Kota Bukittinggi.

Berdasarkan hasil dari penelitian dapat disimpulkan rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki Atlet Putra Street Fighter Kota Bukittinggi 210cm dikategorikan baik sekali, dan rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki Atlet Putri Street Fighter Kota Bukittinggi 136cm dikategorikan Baik. Artinya, daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Street Fighter Kota Bukittinggi sudah maksimal.

Berdasarkan hasil dari penelitian dapat disimpulkan rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki Atlet Putra Street Fighter Kota Bukittinggi 3,1 detik dikategorikan baik dan rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki Atlet Putri Street Fighter Kota Bukittinggi 3,1 detik dikategorikan Sempurna. Pada olahraga Karate seorang pemain yang memiliki kecepatan yang bagus akan mampu melakukan serangan dengan cepat dan dapat mengendalikan tempo pertandingan. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan waktu yang sangat singkat agar mencapai hasil yang sebaik

mungkin. Kecepatan merupakan unsur gerak dasar yang berguna untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Berdasarkan hasil dari penelitian dapat disimpulkan rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki Atlet Putra Street Fighter Kota Bukittinggi 28,2 dikategorikan baik sekali dan rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki Atlet Putri Street Fighter Kota Bukittinggi 24,2 dikategorikan Baik. Dalam pertandingan, Kelincahan sangat dibutuhkan yaitu pada saat melakukan serangan, pergantian step dan melakukan counter untuk menghindari serangan dari lawan. Apabila atlet Street Fighter Kota Bukittinggi tidak memiliki kelincahan, maka akan susah untuk mengantisipasi serangan lawan.

Berdasarkan hasil dari penelitian dapat disimpulkan rata-rata tingkat pukulan *gyaku tsuki* yang dimiliki Atlet Putra Street Fighter Kota Bukittinggi 24,6 dikategorikan baik dan rata-rata pukulan *gyaku tsuki* yang dimiliki Atlet Street Fighter Kota Bukittinggi 23 dikategorikan baik sekali. pukulan ini merupakan pukulan yang paling sering digunakan oleh para atlet ketika bertanding. Kemudahan melakukan gerakan, power yang dihasilkan, serta kecepatan dari tendangan ini merupakan alasan mengapa tendangan ini sering digunakan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : Kemampuan Daya Tahan Aerobic yang dimiliki atlet Putra Street Fighter Kota Bukittinggi tergolong baik dengan perolehan rata-rata 49,257 dan atlet Putri Street Fighter Kota Bukittinggi tergolong kategori baik dengan perolehan rata-rata 46,119. Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai yang dimiliki atlet Putra Street Fighter Kota Bukittinggi tergolong baik sekali dengan perolehan rata-rata 210 cm dan atlet Putri atlet Street Fighter Kota Bukittinggi tergolong kategori baik dengan perolehan rata-rata 136 cm. Kemampuan Kecepatan yang dimiliki atlet Putra Street Fighter Kota Bukittinggi tergolong baik dengan perolehan rata-rata 3,1 detik dan atlet Putri Street Fighter Kota Bukittinggi tergolong kategori baik sekali dengan perolehan rata-rata 3,1 detik. Kemampuan Kelincahan yang dimiliki atlet Putra Street Fighter Kota Bukittinggi tergolong baik sekali dengan perolehan rata-rata 28,20 dan atlet Putri Street Fighter Kota Bukittinggi tergolong kategori baik dengan perolehan rata-rata 24,2. Kemampuan Pukulan yang dimiliki atlet Putra Street Fighter Kota Bukittinggi tergolong

baik dengan perolehan rata-rata 24,67 dan Putri Street Fighter Kota Bukittinggi tergolong baik sekali dengan perolehan rata-rata 23.

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran- saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam tingkat kemampuan kondisi fisik atlet Street Fighter Kota Bukittinggi sebagai berikut Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik. Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik melalui latihan lari jarak jauh dan jalan jarak jauh, meningkatkan kemampuan kecepatan melalui latihan *speed play*, meningkatkan kemampuan tendangan melalui latihan kombinasi *mawashi geri*.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.
- Barlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137–143
- Biondi, R., Tassi, C., Rossi, R., Benedetti, C., Ferranti, C., Paolucci, N. & Capodicasa, E. (2003). Changes in Plasma Level of Human Leukocyte Elastase During Leukocytosis from Physical Effort. *Immunopharmacology and Immunotoxicology*, 25(3): 385–396. DOI: 10.1081/iph-120024506.
- Finlay, M. J., Tinnion, D. J., & Simpson, T. 2022. *A Virtual Versus Blended Learning Approach To Higher Education During The Covid-19 Pandemic: The Experiences Of A Sport And Exercise Science Student Cohort*. *Journal Of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 30, 100363.
- Goodyear, V. A., Skinner, B., Mckeever, J., & Griffiths, M. 2023. *The Influence Of Online Physical Activity Interventions On Children And Young People's Engagement With Physical Activity: A Systematic Review*. *Physical Education And Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223.

- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D. (2020). Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Menssana*, 33–40.
- Hotchkiss, A. S. (2011). Volley Ball Coaching. *American Physical Education Review*, 32 (10): 755-761. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/23267224.2011.10651915>.
- Irawan, R. (2019). Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(3), 975-983. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.423>
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82.
- Julien, F. (2017). Les colonies de vacances en France, 1944–1958: impulsions politiques autour d'un fait social majeur. *Paedagogica Historica*, DOI: 10.1080/00309230.2017.1287745.
- Kanaley, J. A., Colberg, S. R., Corcoran, M. H., Malin, S. K., Rodriguez, N. R., Crespo, C. J., Kirwan, J. P., & Zierath, J. R. 2022. *Exercise/Physical Activity In Individuals With Type 2 Diabetes: A Consensus Statement From The American College Of Sports Medicine*. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 54(2), 353–368
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. 2022. *Sport Psychology And Performance Meta-Analyses: A Systematic Review Of The Literature*. *Plos One*, 17(2), E0263408.
- Marpaung, D. R., & Manihuruk, F. 2022. Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Keseimbangan Bermain Bulutangkis. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(1), Article 1.
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(2), 101–106.
- Norma, M. L. (2014) Improving Public Relations through a Volley Ball Demonstration, *The Journal of Health and Physical Education*, 19 (1): 25-70. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/23267240.2014.10624428>.
- Okilanda. 2020. Pelatihan Pelatih Fisik Level I Nasional Koni Ogan Komerling Ulu. *Jurnal PKM Ilmu Kependidikan*. Vol.3 No 2 Tahun 2020 ISSN Print/online: 2655-5069 2655-5077.

- Padli, P., Mariati, S., & Irawan, R. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max: Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 122–129
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaini, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *Journal of Sport Science and Physical Education* Volume 1, No 2, Oktober 2020, hal. 1-7.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 15. <https://doi.org/10.24036/jpo39019>
- Umar. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12–17. <https://doi.org/10.24036/jpo134019>
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *IKIP PGRI Bali, Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.
- Yangfan Cheng , Honghao Ma , Rong Liu & Zhaowu Shen. (2014). Explosion Power and Pressure Desensitization Resisting Property of Emulsion Explosives Sensitized by MgH₂ , *Journal of Energetic Materials*, 32 (3): 207-218, DOI: 10.1080/07370652.2013.818078.