

**DAYA TAHAN ATLET PUTRA LEMBAGA KARATE-DO INDONESIA  
DOJO FLOBAMORA KARATE KLUB MENGANTI- KABUPATEN GRESIK**

**Maria Caroline Suryantika Balun\*Wijono**

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

\*maria.17060474146@mhs.unesa.ac.id

**Abstrak**

Flobamora karate klub adalah sebuah perkumpulan pembinaan untuk anak-anak hingga dewasa yang ingin mengikuti olahraga karate. di dalam Olahraga Karate terdapat salah satu nomer pertandingan kumite dengan waktu pertandingan 3 menit di setiap permainannya. Saat PKL dimulai terdapat sebuah masalah dimana kondisi fisik atlet di Flobamora Karate Klub saat melakukan sparing atlet mengalami kelelahan pada permainan ke tiga padahal untuk teknik atlet sangat baik. Sehingga dari kejadian tersebut penelitian menduga kelelahan yang di alami atlet tersebut dikarenakan daya tahan atlet yang kurang baik. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui daya tahan atlet karate Flobamora. penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskrip. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang atlet putra yang keseluruhannya adalah atlet kumite .dari tes yang telah dilaksanakan hasil yang diperoleh yaitu terdapat 20% atau 2 atlet dalam kategori rata-rata dengan rerata vo2max antara 40,0-46,8 selanjutnya terdapat 80% atau 8 atlet dalam kategori kurang dengan vo2max rata-rata 29,6-39,9 Sehingga hasil keseluruhan vo2max atlet di flobamora karate klub yakni 35,3 dalam kategori kurang.

Kata Kunci : Olahraga, Daya tahan, Atlet, Kumite

**Abstract**

Flobamora karate club is a coaching association for children to adults who want to follow the sport of karate. in Karate, there is one number of kumite matches with a match time of 3 minutes in each game. When the street vendors started there was a problem where the physical condition of the athletes at the Flobamora Karate Club during sparring the athletes experienced fatigue in the third game even though the athlete's technique was very good. So from this incident the study suspected that the fatigue experienced by the athlete was due to the athlete's poor endurance. The purpose of this study is to determine the endurance of Flobamora karate athletes. This study uses a quantitative research type with a descriptive approach. The sample in this study amounted to 10 male athletes, all of whom were kumite athletes. From the tests that have been carried out the results obtained are that there are 20% or 2 athletes in the average category with an average vo2max between 40.0-46.8 then there are 80% or 8 athletes in the poor category with an average vo2max of 29.6-39.9 So the overall vo2max result of athletes in the Flobamora karate club is 35.3 in the less category.

Keywords : Sports,Endurance, Athlete, Kumite

**PENDAHULUAN**

Olahraga adalah kegiatan yang dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat dan dalam bermacam kelompok umur dan olahraga saat ini tidak lagi dipandang sebelah mata karena kini olahraga menjadi bagian dari pola hidup masyarakat di Indonesia dan pengertian olahraga dalam UU No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan social. Olahraga di kehidupan bangsa Indonesia merupakan suatu bagian penting dari prestasi bangsa yang berkembang beriringan bersama perkembangan

zaman.(<https://www.dpr.go.id/dokjdi/document/uu/45.pdf>) Kegiatan olahraga juga tidak hanya untuk kesehatan jasmani namun dapat juga menjadi keterampilan olahraga sebagai pencapaian prestasi tertinggi(Santoso 2016) yang dimana dapat dinamakan Olahraga Prestasi. Olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara teratur, berjenjang, dan melalui kopetensi dengan tujuan unruk meraih prestasi tertinggi(Ahmadi:2014). olahraga juga memiliki pengertian membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Peryataan

tersebut senada dengan yang terjadi di Indonesia dimana pembinaan atlet dimulai dari klub dilanjut dengan puslatkab/puslatkot, dilanjut dengan pembinaan di tingkat provinsi dengan didukung pertandingan porprov serta di tingkat nasional terdapat platnas dimana seluruh atlet terbaik dari berbagai provinsi di pusatkan untuk membela Indonesia di kanca Internasional.

Dalam bidang olahraga di tiap harinya kerap terdengar kata atlet istilah ini sering disematkan pada seorang yang menekuni bidang olahraga. Atlet adalah Individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga keperibadian tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Namun dilihat realita dilapangan di katakan atlet apabila seseorang merupakan olahragawan yang berpartisipasi dalam suatu perlombaan ataupun pertandingan dalam bidang olahraga serta memiliki prestasi.

Daya tahan adalah kemampuan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsung aktivitas olahraga atau kerja dalam jangka waktu lama (Sukadiyanto, 2011:60).tingkat kebugaran jasmani suatu bentuk gambaran tentang keberadaan seseorang baik dalam fisik atau psikis di setiap aktivitas.fisik seseorang dapat di lihat dari berbagai factor kebugaran jasmani yaitu meliputi unsur daya tahan kekuatan otot(Amanda2015). tenaga daya ledak otot,dan kecepatan.kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari – hari, setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal dikarenakan sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupan masing-masing.

fisik atlet sangat menjadi fokus penting bagi seluruh pembina olahraga prestasi mengingat fisik merupakan salah satu dari 4 pilar dalam olahraga prestasi karena fisik adalah bagian paling mendasar. Fisik merupakan salah satu komponen dasar dimana bila atlet memiliki fisik yang baik maka selama pertandingan atlet tidak mengalami kelelahan yang berlebih.(Nosa:2013) sedangkan menurut (Jeon dan Eom 2021) Melalui Fisik yang baik mampu mengetahui kemampuan seorang atlet karena fisik merupakan komponen penting dimana dapat mengetahui kemampuan seorang atlet dalam melakukan olahraga dari fisik yang baik pula dapat menunjang kemampuan atlet menuju prestasi. Di tegaskan pula bawasannya fisik adalah pondasi penting dalam prestasi olahraga karena teknik, taktik, dan mental akan mampu berkembang dengan baik dengan kualitas fisik yang baik sebagai penunjang dalam perkembangan prestasi atlet tersebut dalam olahraga karate memiliki komponen fisik

dominan dimana salah satunya yaitu daya tahan. (Supriyoko dan Mahardika 2018:282)

Karate adalah olahraga umum yang membina atlet dengan usia yang bervariasi dan ada banyak sekali memiliki klub dan karate adalah cabang olahraga beladiri yang sekarang termasuk dalam olahraga internasional dan telah diselenggarakan hampir di seluruh dunia (Ziaee 1 & Shobbar 1: Lotfian 1,2015).

serta memiliki arti tangan kosong dan terdiri 2 yakni kata (seni) dan kumite (pertarungan).karate juga merupakan system latihan yang menggunakan gerakan tendangan, pukulan, tangkisan, bantingan.karate pula mengajarkan filosofi positif yang di terjemahkan dalam bentuk bahasa, tingkah laku, serta gaya hidup setiap karate-ka.

Kumite merupakan pertemuan tangan (Wahyudi,2012). Kumite juga dapat diartikan sebagai pertarungan bebas dimana atlet bertanding sesuai kelas masing-masing, kelas dalam pertandingan kumite cabang olahraga karate ini di bedakan oleh berat badan serta usia. Dalam kumite atlet dapat melakukan serangan maupun bertahan serangan dapat berupa pukulan,tangkisan, tendangan, serangan dalam pertandingan kumite dapat di lakukan di badan dan kepala namun di lakukan dengan mengontrol setiap serangan dan tangkisan Sehingga tidak menjadi *full body contact*. Dalam pertandingan kumite juga memiliki peraturan dimana dalam pertandingan ini atlet bermain dengan waktu antara 2,5 menit hingga 3 menit dengan arena permainan 8x8 meter

Flobamora karate klub adalah salah satu tempat pembinaan olahraga karate yang sudah mulai dibuka kurang lebih 10 tahun yang lalu. Klub yang berkembang di kabupaten Gresik tepatnya di kelurahan menganti dengan jadwal latihan 3 hari dalam seminggu yakni, Rabu, Sabtu, dan Minggu namun dikarenakan masa pandemic ini maka latihan dilaksanakan 2hari dalam seminggu yakni pada hari rabu sore dan minggu pagi. Klub ini pula memiliki fasilitas dan latihan yang baik mulai dari matras latihan hingga peralatan latihan lainnya. Di klub ini juga terdapat banyak atlet mulai dari usia dini hingga senior . atlet-atlet tersebut juga sudah banyak menorehkan prestasi mulai dari tingkat regional hingga nasional, dan flobamora karate klub tak pernah absen ditiap tahunnya dalam menyumbangkan atlet-atlet nya untuk mewakili kabupaten gresik dalam pertandingan seperti pomda, porprov, dan O2SN. saat kegiatan PKL (Praktek Kerja Lapangan) yang dilaksanakan pada bulan November 2020 lalu, dari pengamatan saya ada sebuah masalah dimana saat team PKL mulai memberikan materi atlet mampu mengikuti setiap teknik dan taktik yang diberikan akan tetapi saat melakukan sparing dengan waktu sesuai pertandingan yakni 2,5 menit di tiap babak nya saat di amati ternyata di permainan/ babak ke 3

atlet sudah mulai mengalami kelelahan padahal bila mana di pertandingan atlet tersebut harus mampu bermain 5-6 kali untuk menuju juara pertama. Setelah dari pengamatan tersebut dan di perkuat dengan ungkapan pelatih bahwasannya atlet binaanya memang sering kali tak bisa melaju ke babak selanjutnya karena kalah nafas sehingga teknik serangan yang baik tak dapat dilakukan dengan tepat Sehingga perlunya daya tahan Menurut (Donna J. Cech DHS, 2012) Daya tahan saling berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan pekerjaan selama jangka waktu yang panjang, Sehingga pendapat tersebut senada dengan pertandingan cabang olahraga karate pada nomer kumite dimana atlet bermain selama 2,5 menit- 3 menit dengan permainan 3-5 kali sesuai dengan jumlah peserta dalam tiap kelasnya.

Sehingga berdasarkan masalah tersebut peneliti menduga menurunnya permainan atlet di tatami di karena daya tahan/ Vo2max yang dimiliki belum sesuai dengan yang diharapkan Vo2max itu sendiri adalah jumlah maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi selama aktivitas fisik yang intens sampai akhirnya terjadi kelelahan.(www. eprints.undip.ac.id).Sehingga untuk mengetahui ini peneliti mengambil penelitian tentang tingkat kebugaran atlet karate flobamora karate klub.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana daya tahan atlet karate di Flobamora Karate Klub dengan tujuan agar mampu mengetahui kondisi fisik atlet karate di flobamora karate klub-Gresik. Dari permasalahan di atas maka penelitian ini hanya berfokus pada penerapan tes vo2max untuk mengetahui daya tahan atlet. Adapun manfaat dalam penelitian ini yaitu bagi atlet mampu mengetahui kondisi fisiknya serta sebagai motivasi untuk meningkatkan prestasi, serta bagi pelatih dapat digunakan sebagai acuan pembinaan selanjutnya dan sebagai referensi dalam meningkatkan kondisi fisik atletnya.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui daya tahan atlet karate. Adapun waktu penelitian yang di lakukan pada hari Minggu 14 Maret 2021. Penelitian dilakukan di Dojo Flobamora Karate Klub yang bertempat di Balai Desa Menganti Kabupaten Gresik. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 atlet yang terdiri dari 10 atlet putra dengan usia antara 18-20 tahun dimana mereka telah mengikuti pertandingan di tingkat nasional.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)* atau *Bleep Test*. Dengan prosedur tes dilakukan terhadap beberapa orang sekaligus dengan tempat tes yang tidak licin dan datar,

serta panjang tempat tes tidak kurang dari 22meter dengan lebar 1-1,5meter. Adapun perlengkapan yang digunakan mulai dari tape recorder, kaset panduan tes MFT, meteran, tanda batas (untuk memebatasi jarak 20 meter), dan stopwatch. (mahardika:2017)

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan menggunakan persentase berikut ini :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi (skor yang diperoleh)

N : Jumlah sampel tes

Evaluasi dan refrensi dalam penelitian ini adalah Seluruh data tes yang telah diperoleh secara keseluruhan akan diolah menggunakan teknik analisis yang telah tercantum diatas. Sebagai tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui kondisi fisik atlet karate flobamora karate klub menggunakan penerapan tes Vo2max. penilaian keberhasilan dalam penelitian ini yakni mampu memberikan hasil tes atlet sehingga dapat menjadi bahan acuan pelatih untuk pembinaan selanjutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

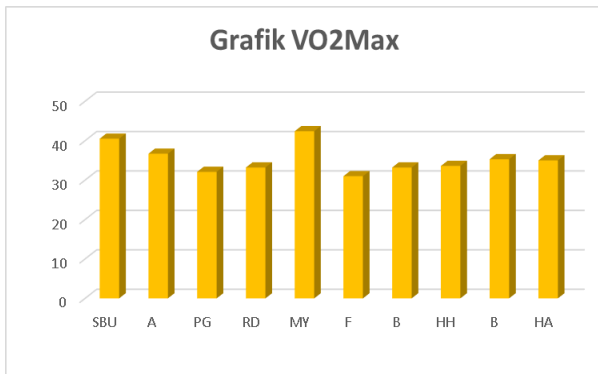
### 1. HASIL

Analisis data diawali dengan memasukkan data pada tabel perhitungan, kemudian masing- masing data hasil tes setiap sampel dimasukan sesuai kategori menurut kriteria sesuai dengan hasil.

Tabel 1. Hasil tes vo2max 10 atlet putra

NO	NAMA	LEVEL	VO2MAX	KATEGORI
1	SBU	8,2	40,5	Rata-Rata
2	A	7,1	36,7	Kurang
3	PG	5,7	32,1	Kurang
4	RD	6,1	33,2	Kurang
5	MY	8,8	42,4	Rata-Rata
6	F	5,4	31	Kurang
7	B	6,1	33,2	Kurang
8	HH	6,2	33,6	Kurang
9	B	6,7	35,3	Kurang
10	HA	6,5	35	Kurang

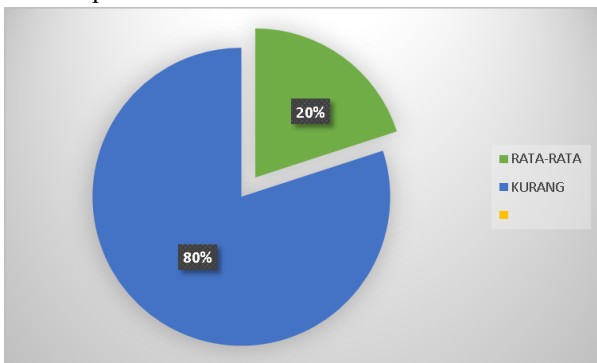
Atlet Flobamora Karate Klub berjumlah 10 orang putra yang mengikuti tes. Dari hasil tes yang dilakukan diketahui 2 atlet dalam kategori rata-rata berikutnya diketahui 8 atlet dalam kategori kurang Sehingga rata-rata keseluruhan Vo2max atlet putra flobamora karate klub yakni 35,3 sehingga masuk dalam kategori kurang .



Grafik 1. Hasil tes vo2max 10 atlet putra

Dari hasil tes Vo2max yang telah dilaksanakan terlihat dalam grafik bahwa MY memiliki daya tahan dalam vo2max yang baik dari atlet lainnya

Dalam persentase :



Grafik 2. Persentase hasil tes vo2max 10 atlet putra

Persentase dari hasil tes yang dilakukan diketahui 2 atlet dalam kategori rata-rata atau sama dengan 20% , 8 atlet dalam kategori kurang dengan persentase 80%.

## 2. PEMBAHASAN

Rata-rata daya tahan para atlet-Athlet karate putra Flobamora karate klub yang diukur pada kapasitas aerobik atau vo2max adalah dengan hasil 2 atlet dalam kategori 35,3 ml/kg/mnt . Sehingga menurut hasil tersebut dapat dikatakan bahwa daya tahan atlet flobamora karate klub Gresik berada di kategori t kurang. Daya tahan kardiorespirasi atau daya tahan jantung dan paru-paru adalah. kesanggupan jantung (sistem peredaran darah) dan paru-paru (sistem pernapasan) untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu cukup lama tanpa mengalami. kelelahan (Indrajaya:2017) Dalam cabang olahraga karate terutama pada nomer kumite daya tahan sangat diperlukan pada saat pertandingan, karena dalam pertandingan karate kumite dilaksanakan dalam satu hari dari babak penyisihan sampai babak final. Hal tersebut juga sangat berpengaruh apabila jumlah peserta dalam satu kelas kumite sangat banyak. Setiap atlet kumite wajib memiliki daya tahan yang sangat baik agar dapat memenangkan setiap babak dengan kekuatan yang. maksimal tanpa mengalami

kelelahan yang berarti. Daya tahan sangat penting dalam pertandingan karate kumite, terutama dalam melakukan teknik serangan maupun teknik bertahan yang dalam intensitas yang tinggi. Sementara anaerobik kurang tepat apabila menjadi yang dominan, karena untuk atlet karate kumite setiap babak memerlukan waktu bertanding selama tiga menit, dan membutuhkan anaerobik hanya sekitar 1- 3 detik saja(Emerson,2015), Maka daya tahan Atlet karate putra flobamora karate klub Kabupaten Gresik harus ditingkatkan dengan cara membuat program latihan khusus daya tahan.

## PENUTUP

### Simpulan dan Saran

Penelitian ini menyimpulkan bahwa daya tahan Atlet Karate di Flobamora Karate Klub yakni 2 atlet dengan persentase 20% dalam kategori rata-rata , 8 atlet dalam kategori kurang 80%. Sehingga dari hasil tes keseluruhan atlet karate Flobamora Karate Klub memiliki rata-rata Vo2max adalah 35,3 sehingga masuk dalam kategori kurang. Sesuai hasil tes yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan atlet merasa kelelahan saat sparing ataupun saat bertanding dikarenakan daya tahan yang dimiliki kurang. baik di buktikan dengan hasil tes yang telah dilaksanakan.

Saran dalam penelitian ini yakni :

1. Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan bahwasannya atlet Flobamora Karate Klub memiliki kekurangan. Terutama dalam daya tahan. Maka diharapkan atlet semangat dan bersungguh-sungguh dalam berlatih sehingga mampu meningkatkan daya tahan dan dapat mencapai prestasi maksimal.
2. Disarankan pula untuk pelatih memberikan program khusus untuk meningkatkan daya tahan atlet – atletnya untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, P. (2014). Studi Analisis Kondisi Fisik ( VO2Max ) Atlet Futsal SMAN Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2013-2014. *Journalpendidikan Olahraga*, 45(3), 1.
- Amanda, N. (2015). Pengaruh Status Nutrisi Terhadap Kebugaran Fisik Atlet Karate Di Bandar Lampung. 1-4.
- Donna J. Cech DHS, P. P. (2012). Functional Movement Development Across the Life Span.
- Franchini,Emerson. Ouergui,Ibrahim,et all. 2015. Physiological Characteristic of Karate Athletes and Karate-Spesific Tasks. Emerson

Franchini, Martial Arts and Combat Sports Research Group, School of Physical Education and Sport, University of São Paulo, Brazil, Av. Prof. Mello Moraes, 65, São Paulo (SP), Brazil.

<https://paralegal.id/pengertian/olahraga-prestasi/>, diakses pada tanggal 28 April 2021.

<http://olahragabagus.blogspot.com/2015/06/pengertian-olahraga-prestasi.html>, diakses pada tanggal 28 April 2021

<https://www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/45.pdf>, diakses pada tanggal 29 April 2021

INDRAJAYA, M. I. (2017). TINGKAT KONDISI FISIK CABANG OLAHRAGA KARATE KOTA SURABAYA.

Mahardika, I Made. 2017. Evaluasi Pengajaran. Surabaya: UNESA UNIVERSITY PRESS

Mahardika, A. S. (2018). KONDISI FISIK ATLET ANGGAR KOTA SURABAYA. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4, 280-292.

Santoso, D. A. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas PGRI Banyuwangi. *Kejora*, 1, 37-46.

SEPTIAN NOSA, A. S. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1-8.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Vahid Ziaee 1, 2., & Montazer Shobbar 1: Sara Lotfian 1, 3. (2015). Sport Injuries of Karate During Training: An Epidemiologic Study in Iran. *Asian J Sports Med*, 1-3.

[www.eprints.undip.ac.id](http://www.eprints.undip.ac.id), diakses pada tanggal 30 April 2021.

Youngirl Jeon, K. E. (2021). Role of physique and physical fitness in the balance of Korean national snowboard athletes. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1-7.