

ABSTRAK

Yogi Okta Pratama, 2013. “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman”

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi Atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman diduga kurangnya tingkat kondisi fisik atlet. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman yang berkenaan dengan daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan dan daya tahan aerobik (VO₂max).

Populasi penelitian berasal dari Atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman di tahun 2017 dengan jumlah 25 orang yang terdiri atlet putra yang berjumlah 20 orang dan atlet putri 5 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposif sampling* yaitu atlet putera yang berjumlah 20 orang yang dijadikan sampel. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur kondisi fisik. Daya ledak otot lengan diukur dengan tes *one hand medicine ball push*, daya ledak otot tungkai diukur dengan *standing broad jump*, kelincahan diukur dengan *shuttle run test 40 m*, kecepatan diukur dengan lari *sprint 30 m* dan daya tahan (VO₂max) diukur dengan *bleeptest*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis data sesuai dengan tes dan pengukuran penelitian diperoleh Hasil : Rata – rata tingkat daya ledak otot lengan atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman 508 cm tergolong kategori sedang, tingkat daya ledak otot tungkai 216 cm tergolong kategori kurang, tingkat kelincahan 12,65 detik tergolong kategori baik, tingkat kecepatan 4,94 detik tergolong kategori kurang, dan tingkat daya tahan aerobik (Vo₂max) 37,50 ml/kgBB/menit tergolong kategori cukup.

Kata Kunci :Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan, Kecepatan dan Daya Tahan Aerobik (VO₂max).