

## ABSTRAK

### **Satria Valiantinus (2019): Tinjauan Kemampuan Biomotorik Atlet Karate Dojo Kantor PU (Pekerjaan Umum) Kota Solok**

Masalah dalam penelitian ini yaitu berawal dari belum maksimalnya prestasi atlet karate Dojo kantor PU (Pekerjaan Umum) Kota Solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan biomotorik atlet karate Dojo kantor PU (Pekerjaan Umum) Kota Solok, yang meliputi daya tahan aerobik, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kecepatan reaksi tangan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi mata-tangan.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate Dojo kantor PU (Pekerjaan Umum) Kota Solok yang berjumlah 21 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 21 orang atlet putra. Instrumen tes ini adalah : 1) *Bleep test* adalah tes daya tahan aerobik, 2) *Leg dynamometer* adalah tes kekuatan otot tungkai, 3. *Standing broad jump* adalah tes daya ledak otot tungkai, 4) *Two hand medicine ball put* adalah tes daya ledak otot lengan, 5) *Nelson hand reaction test* adalah tes kecepatan reaksi tangan, 6) *Sit and reach* adalah tes kelentukan, 7) *Shuttle run* adalah tes kelincahan, 8) *Stork stand* adalah tes keseimbangan, 9) Lempar tangkap bola tenis kedinding sasaran adalah tes koordinasi mata-tangan. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : Daya tahan aerobik ( $Vo_2$ maks) atlet termasuk dalam klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 30.51, 2) kekuatan otot tungkai termasuk dalam klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 51.43, 3) Daya ledak otot tungkai termasuk pada klasifikasi kurang sekali dengan nilai rata-rata 146.24, 4) Daya ledak otot lengan atlet termasuk pada klasifikasi kurang dengan nilai rata-rata 3.13, 5) Kecepatan reaksi tangan atlet termasuk dalam klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 50.05, 6) Kelentukan atlet termasuk dalam klasifikasi cukup dengan nilai rata-rata 15.93, 7) Kelincahan atlet termasuk dalam klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 14,05, 8) Keseimbangan atlet termasuk dalam klasifikasi kurang dengan nilai rata-rata 7.53, 9) Koordinasi mata-tangan atlet termasuk dalam klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 9.57.

**Kata Kunci : Kemampuan Biomotorik, Karate**