

**TINJAUAN KONDISI FISIK KARATEKA PUTRA LEMKARI  
ANGKASA LANUD PADANG**

**SKRIPSI**

untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



**RAMONA HANDAYANI**

**NIM 18087318**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**DEPARTEMEN KEPELATIHAN**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Karateka Putra Lemkari  
Angkasa Lanud Padang**  
Nama : Ramona Handayani  
NIM : 18087318  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 01 November 2022

Mengetahui:  
Ketua Departemen Kepelatihan

Disetujui:  
Pembimbing



**Dr. Donie, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 197207171998031004



**Drs. Hendri Irawadi, M.Pd**  
NIP. 196005141985031002

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ramona Handayani

NIM : 18087318

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
Dengan judul

**Tinjauan Kondisi Fisik Karateka Putra Lemkari Angkasa Lanud Padang**

Padang, 01 November 2022

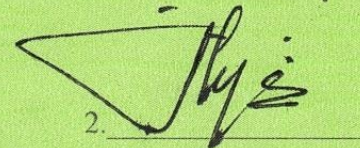
Tim Penguji

Tanda Tangan

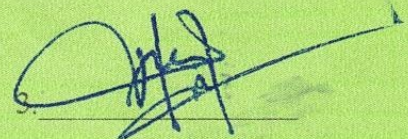
1. Ketua : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd



2. Anggota : Dr. Argantos, M.Pd



3. Anggota : Jeki Haryanto, S.Si., M.Pd



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Karateka Putra Lemkari Angkasa Lanud Padang” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulisan ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2022

Yang membuat pernyataan



Ramona Handayani

NIM. 18087318

## ABSTRAK

**Ramona Handayani. 2022. "Tinjauan Kondisi Fisik Karateka putra Lemkari Angkasa Lanud Padang" Skripsi. Kota Padang Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.**

Penelitian ini membahas tentang peningkatan latihan kondisi fisik karateka Putra lemkari angkasa lanud Padang. untuk mengetahui tinjauan kondisi fisik karateka Lemkari Angkasa Lanud Padang meliputi kecepatan rekasi, kekuatan lengan, kekuatan otot perut, daya ledak otot kaki, dan kelentukan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kondisi fisik yang menggunakan metode kualitatif. Subjek penelitian ini adalah karateka putra yang berjumlah 10 orang, sampelnya KARATEKA putra 10 orang Putra lemkari angkasa lanud Padang. Pengambilan data penelitian dilakukan dengan cara pengukuran kecepatan rekasi dengan tes pukulan gyaku Tsuki, kekuatan lengan dengan tes Tes Two-Hand Medicine Ball Put, kekuatan otot perut dengan tes *sit up*, daya ledak otot kaki dengan tes *Vertical Jump* dan kelentukan dengan tes *sit and reach* yang dilakukan satu kali pertemuan pada masing – masing karateka.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa rata-rata test kecepatan reaksi Karateka Putra Lemkari Angkasa Lanud Padang sebesar 9,00. Reaksi gyaku tsuki paling banyak adalah 9 pukulan yaitu 4 orang (40,0%) yaitu pada kategori baik, rata-rata kekuatan otot lengan Karateka Putra Lemkari Angkasa Lanud Padang sebesar 11,49 atau dengan kategori baik sekali, Rata-rata kekuatan otot perut sebesar 34,80 atau dengan kategori kurang, Rata-rata test daya ledak otot tungkai sebesar 77,60 atau dengan kategori kurang dan Rata-rata kelentukan sebesar 15,05 atau dengan kategori kurang sekali.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam- dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **Tinjauan Kondisi Fisik Karateka Putra Lemkari Angkasa Lanud Padang**".

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah member bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada :

1. Orang tua tersayang yang telah mendukung, bekerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Kepada Bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd selaku ketua jurusan Departemen Kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.
3. Kepada Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.

4. Kepada Bapak Kontributor Dr. Argantos, M. Pd, Jeki Haryanto, M.Pd yang telah dan masukan dalam memperbaiki skripsi ini lebih baik.
5. Rekan-Rekan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, 7 November Oktober 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN TIM PENGUJI</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat Karate.....	11
B. Kondisi Fisik Olahraga Karate.....	24
1. Definisi Kondisi Fisik dan Pliometrik .....	24
2. Unsur - Unsur Kondisi Fisik Secara Umum.....	28



3. Unsur - Unsur Kondisi Fisik Pada Olahraga Karate .....	28
C. Penelitian Relevan .....	40
D. Kerangka Konseptual .....	42
E. Pertanyaan Penelitian.....	45

**BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Desain Jenis penelitian .....	46
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	46
C. Defenisi Operasional.....	46
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	48
E. Jenis dan Sumber Data .....	49
F. Teknik Pengumpulan Data .....	49
G. Instrumen Penelitian .....	50
H. Teknik Analisis Data .....	59

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	60
1. Test Kecepatan Reaksi .....	60
2. Kekuatan Otot Lengan .....	61
3. Kekuatan Otot Perut .....	63
4. Test Daya Ledak Otot Tungkai .....	64
5. Test Kelentukan .....	66
B. Pembahasan .....	67
1. Test Kecepatan Reaksi Pukulan Gyaku Tsuki .....	67
2. Kekuatan Otot Lengan .....	69
3. Kekuatan Otot Perut .....	70

4. Test Daya Ledak Otot Tungkai .....	71
5. Test Kelentukan .....	72

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	74
B. Saran .....	74
1. Kepada Pelatih Karateka Putra Lemkari Angkasa Lanud Padang ....	74
2. Kepada Peneliti Selanjutnya .....	75

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>81</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.2. Norma Tes Kekuatan Otot Lengan .....	52
Tabel 3.3. Norma Test <i>Sit Up</i> (2 menit) (Putra).....	54
Tabel 3.4. Norma Tes Vertikal <i>Jump</i> .....	56
Tabel 3.5. Norma Tngkat Kelentukan Togok Laki – Laki .....	58
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Hasil Test Kecepatan Reaksi Pada Karateka Putra Lemkari Angkasa Lanud Padang.....	60
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Dengan Test Two-Hand Merdicine Ball Putt Pada Karateka Putra Lemkari Angkasa Lanud Padang .....	62
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut dengan Test Sit Up Pada Karateka Lemkari Angkasa Lanud Padang.....	63
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Hasil Test Daya Ledak Otot Tungkai Pada Karateka Putra Lemkari Angkasa Lanud Padang .....	65
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Hasil Test Kelentukan Dengan Test Sit And Reach Pada Karateka Putra Lemkari Angkasa Lanud Padang.....	66

## DAFTAR GRAFIK

	<b>Halaman</b>
Grafik 1. Kecepatan Reaksi.....	61
Grafik 2. Kekuatan otot lengan .....	63
Grafik 3. Kekuatan Otot Perut .....	64
Grafik 4. Daya Ledak Otot Tungkai .....	65
Grafik 5. Kelentukan dengan <i>Test Sit and Reach</i> .....	67

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	44
Gambar 2. Tes Kecepatan Reaksi Pukulan Gyaku Tsuki .....	51
Gambar 3. <i>Tes Two-Hand Medicine Ball Putt</i> .....	52
Gambar 4. Tes Kekuatan Otot Perut .....	54
Gambar 5. Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....	56
Gambar 6. Alat Ukur Fleksibilitas .....	58
Gambar 7. Posisi Tes Kelentukan .....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Master Tabel Penelitian .....	81
Lampiran 2. Hasil olah data .....	83
Lampiran 3. Surat Izin Peneltian .....	85
Lampiran 4. Dokumentasi .....	88

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Karate merupakan cabang olahraga beladiri yang paling populer didunia hingga kini dan nomor 2 di Indonesia setelah beladiri tradisional pencak Silat (Wahid, 2007:1). Karate merupakan salah satu cabang olah raga bela diri yang berasal dari Negara Jepang. Karate yang terdiri dari kata *kara* mempunyai arti kosong dan *te* berarti tangan dan *do* jalan. Jadi secara keseluruhan *Karate-do* mempunyai arti berjalan dengan tangan kosong yang bertujuan untuk meningkatkan kedisiplin, kepribadian serta membentuk manusia seutuhnya yang memiliki ciri khas pribadi yang luhur, berbudi pekerti, memiliki semangat juang yang tinggi serta menjung-jung tinggi nilai etika dan memiliki kedewasaan mental. (Purba, 2013 ; 3)

Karate menjadi menarik dipelajari karena mengandung falsafah dan pembentukan karakter individu yang kuat, itu terlihat dari 5 sumpah Karate yaitu; 1) Sanggup memelihara kepribadian, 2) Sanggup patuh pada kejujuran, 3) Sanggup mempertinggi prestasi, 4) Sanggup menjaga sopan-santun, 5) Sanggup menguasai diri. Dalam sisi olahraga, karate merupakan bela diri yang sangat menarik ditonton karena menampilkan gerakan-gerakan yang efisien dan cepat (Kadir, 2020 ; 5). Kelima sumpah tersebut haruslah dimiliki dan juga diamalkan oleh seorang Karateka.

Menurut Hamid (2007:3) bahwa :

“Karate adalah olahraga yang keras dan jika menguasai teknik-teknik karate dengan baik, teknik tersebut bisa merupakan senjata yang berbahaya bila digunakan sembarangan tanpa ada rambu-rambu pembatas, karena itu olahraga karate selain dilatih fisik berupa teknik-teknik serangan dan tangkisan, seorang karateka dituntut untuk memenuhi etika yang berlaku pada olahraga karate. Etika dalam karate adalah Jalan Seni Beladiri diawali dan diakhiri dengan kesopanan. Secara umum, kegiatan olahraga terutama karate memiliki bermacam-macam tujuan tergantung dari keinginan pelakunya”.

Karate bukan hanya sekedar untuk belajar bela diri saja akan tetapi telah dijadikan tempat untuk berprestasi setinggi tingginya. Jika seseorang ingin berprestasi pada suatu cabang karate, maka orang tersebut harus melakukan kegiatan pembinaan olahraga karate berprestasi seperti latihan secara kontinyu, mengembangkan latihan-latihan mandiri, mengembangkan program latihan dan berbagai faktor yang mempengaruhi supaya sebuah latihan tidak berdasarkan rutinitas saja akan tetapi sudah meningkatkan kepada peningkatan seluruh komponen dalam pembinaan olahraga prestasi. Dalam cabang olahraga karate ada dua jenis komponen gerakan yang dipertandingkan yaitu *kata* atau bisa disebut dengan gerak seni dalam cabang olahraga karate dan *kumite* bisa juga disebut tanding bodi kontak antar lawan.

Menurut Wahid (2007:75) menyatakan bahwa:

“*Kumite* adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan menampilkan teknik-teknik sedangkan *kata* adalah jurus yang merupakan perpaduan dari semua teknik dasar yaitu, tangkisan, tinjauan, sentakan dan hentakan serta tendangan yang dirangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan dalam bentuk yang pasti. Kata menjadi syarat mutlak yang harus dikuasai oleh karateka karena menentukan untuk kenaikan tingkat dan pembinaan berkelanjutan dalam menuju prestasi yang lebih baik”.



Di Kota Padang memiliki banyak perguruan karate yang terdiri dari 15 perguruan salah satunya adalah Lemkari, yang memiliki *dojo* yang terdiri dari 12 *dojo*, hal ini diperjelas oleh Koortek Lemkari Kota Padang Sensei Nazar Efendi bahwa perguruan Lemkari adalah salah satu perguruan tertua di kota Padang yang banyak melahirkan atlet mulai dari regional, nasional, bahkan sampai internasional. Dan salah satu *dojo* Lemkari tertua yang ada di kota Padang adalah *dojo* Lemkari Angkasa Lanud Padang.

Olahraga beladiri karate juga sebagai olahraga yang kerap sekali dipertandingkan diberbagai *event* atau turnamen. Olahraga ini telah banyak diminati masyarakat. Untuk bisa berprestasi, ada beberapa hal yang harus dipenuhi yaitu teknik nya harus bagus, kondisi fisik karateka juga harus prima, taktik dalam bertanding juga bagus dan ada persiapan mental. Di samping itu juga ada sarana dan prasarana dan juga pelatih yang bagus. Dari semua faktor tersebut, unsur yang paling utama dibutuhkan adalah unsur kondisi fisik. Tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dengan baik.

Mengkaji tentang prestasi atlet, merupakan hal yang sangat kompleks serta membutuhkan metodologi kepelatihan yang sesuai (Mylsidayu & Kurniawan, 2015). Terdapat beberapa aspek yang harus diperhatikan terkait dengan peningkatan prestasi atlet. Salah satu di antaranya adalah kondisi fisik (Nugroho, 2012).

Komponen teknik, taktik maupun strategi akan baik digunakan dalam pertandingan maupun perlombaan, manakala ditunjang oleh baiknya

status komponen kondisi fisik dan asupan gizi atlet (Aprilia, 2018). Baiknya status fisik atlet akan membantu atlet tersebut dalam menjalankan program latihannya serta dapat menghindari atlet dari resiko cedera (de Leeuw et al., 2021). Kondisi fisik merupakan faktor yang harus dimiliki setiap atlet, yang kemudian menjadi landasan untuk memperoleh kemampuan teknik dan taktik.

Rudiyanto (2012 ; 12) mengemukakan bahwa :

“Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan pretasi olahraga yang maksimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakter, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga”.

Sedangkan Rahayu (2018 ; 22) mengatakan bahwa kondisi fisik adalah suatu kesatuan khusus dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang harus mendapat perhatian serius, sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam meningkatkan kemampuan lainnya dimiliki oleh setiap atlet apabila ingin meraih prestasi (Ziqra & Welis, 2019). Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam olahraga beladiri karate (Wulansari, 2012). Adanya dasar status komponen kondisi fisik yang baik, maka *peak* atau puncak prestasi akan mudah untuk dicapai oleh atlet (Kadir, 2020)

Untuk mendapatkan fisik yang baik maka hal itu dapat terwujud melalui latihan yang sistematis, terencana terus menerus, dan meningkat.

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Ballreich dalam Syafruddin (2011 ; 11) bahwa komponen-komponen yang mempunyai pengaruh langsung dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisik, teknik,taktik dan mental.

Secara umum ada dua faktor yang saling berhubungan yaitu faktor internal dan eksternal, Faktor secara internal diantaranya adalah minat, persepsi, kognitif, motivasi, gizi dan afektif. Secara eksternalnya sangat banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya, penguasaan teknik dasar (*kihon*), rutinitas, ekonomi, dukungan orang tua, kompetensi pelatih dan kondisi fisik.

Salah satu faktor eksternal adalah kemampuan fisik yang berhubungan dengan kemampuan gerak (*motor ability*) yang berpengaruh dalam latihan maupun dalam pertandingan. Muthohir (2004:75) mengatakan bahwa kemampuan motorik (*motor ability*) adalah “kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak”. Menurut Gusril (2017:110) unsur-unsur dasar kemampuan motorik, yaitu: kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi.

Menurut Irawadi (2010: 25) bahwa ada beberapa unsur–unsure kondisi fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan kekuatan, daya tahan kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan,ketepatan dan koordinasi. Sedangkan M, Alesi dkk (2014; 15) menyatakan bahwa omponen kondisi fisik khusus cabang olahraga karate meliputi kecepatan reaksi, kekuatan lengan, kekuatan otot perut, daya ledak

otot tungkai, dan kelentukan. Kecepatan reaksi merupakan salah satu bagian dari komponen kecepatan.

Menurut Harsono (1988:216), mengemukakan bahwa:

“Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu strength, kecepatan reaksi, dan fleksibilitas. Kecepatan dalam olahraga karate berperan pada saat karateka melepaskan serangan kelawan. Bentuk serangan yang dilepaskan harus cepat dan tepat pada sasaran. Serangan yang cepat tidak akan bisa ditangkap oleh lawan, sehingga karateka mendapatkan poin. Semakin cepat gerakan karateka maka semakin banyak poin yang diperoleh dan karateka mudah meraih kemenangan”.

Selain kecepatan, kekuatan lengan juga sangat dibutuhkan dalam olah raga karate. Kekuatan otot lengan ini sangatlah penting karena didalam tehnik dasar karate seperti memukul dan menangkis serangan lawan, kekuatan lengan sangatlah dibutuhkan. (Wulansari, 2012 ; 10).

Kekuatan otot perut juga sangatlah penting karena didalam tehnik dasar karate seperti memukul dan tendangan yang bagus. Kekuatan otot perut merupakan kemampuan dari otot perut untuk menahan beban. Dengan otot yang lebih maka tubuh manusia dapat melakukan kegiatan dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. (Wulansari, 2012 ; 12).

Selain itu faktor kekuatan otot tungkai juga sangat dibutuhkan dalam olah raga karate. Olah raga karate melakukan gerakan tendangan, dimana dalam hal ini dibutuhkan kekuatan otot kaki dan teknik dalam melakukan tendangan yang baik. Faktor daya ledak dalam pertandingan karate dibutuhkan pada saat atlet melakukan serangan. Serangan yang membutuhkan daya ledak yang kuat ini adalah berupa tendangan dan pukulan. Tendangan yang dilakukan haruslah dengan kuat dan cepat baik

latihan maupun dalam pertandingan. Semakin kuat dan tepat tendangan atlet dalam pertandingan maka semakin mudah atlet meraih kemenangan.

Faktor lain yang dibutuhkan pada kondisi fisik atlet karate adalah membutuhkan kelentukan. Kelentukan merupakan kemampuan seseorang untuk meregangkan otot seluas-luasnya. Sesuai dengan prinsip kumite dalam karate yaitu mampu melakukan gerakan secara perpindah-pindah secara cepat untuk menyerang lawan serta menghindari serangan dari lawan secara cepat dan tepat mengenai sasaran. Dalam penampilan kumite seseorang atlet karate dituntut mampu untuk bergerak fleksibel sesuai dengan arah sasaran atau lawan. Kelentukan seseorang akan mempengaruhi kemampuan atlet melakukan pukulan dan tendangan sesuai teknik dalam karate. (Wulansari, 2012 ; 14).

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan terhadap dojo Lemkari Angkasa Lanud Padang, prestasi dojo Lemkari Angkasa Lanud Padang sangat rendah. Berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan dari pelatih *dojo* Lemkari Angkasa Lanud Padang pada tahun 2011-2015 prestasi karateka *dojo* ini pernah meningkat meraih 2 emas, 2 perak dan 4 perunggu pada kejuaraan Antar Dojo se kota Padang. Tetapi, dari tahun 2016 sampai sekarang prestasi karateka *dojo* ini menurun dengan hanya membawa 2 perunggu saja pada kejuaraan karate antar Dojo Lemkari Championship Cup II se Sumbar - Riau - Jambi di Padang Panjang 29 sampai 31 Desember 2016.

Hasil observasi terhadap karateka pada saat pertandingan terlihat kondisi fisik karateka masih rendah. Hal ini terlihat pada untuk waktu

pertandingan dengan waktu yang diberikan selama 4 menit, tapi pada saat pertandingan berjalan 2 atau 3 menit, karateka sudah nampak lelah pada saat bertanding karena tidak terbiasanya pada saat latihan memakai body pertandingan atau alat pertandingan. Kurangnya kecepatan pukulan dan tendangan karateka pada saat menyerang lawan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dijelaskan bahwa dalam pencapaian prestasi yang maksimal dibutuhkan 4 (empat) aspek latihan yang tidak dapat dipisahkan terutama latihan kondisi fisik. Oleh karena itu peneliti ingin mengadakan penelitian dengan judul “ Tinjauan Kondisi Fisik Karateka Putra Lemkari Angkasa Lanud Padang.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah berikut :

1. Rendahnya kemampuan motorik pada karateka Putra Lemkari Angkasa Lanud Padang.
2. Kurangnya penguasaan teknik dasar pada karateka Putra Lemkari Angkasa Lanud Padang.
3. Model latihan yang belum efektif pada karateka Putra Lemkari Angkasa Lanud Padang.
4. Status gizi yang belum baik pada karateka Putra Lemkari Angkasa Lanud Padang
5. Motivasi yang masih rendah pada karateka Putra Lemkari Angkasa Lanud Padang kurang baik.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat keterbatasan yang penulis miliki untuk melakukan penelitian ini dan agar lebih terarahnya penelitian ini, maka peneliti membatasi masalah pada penelitian ini dan peneliti hanya membahas tentang tinjauan kondisi fisik pada karateka Putra Lemkari Angkasa Lanud Padang meliputi kecepatan reaksi, kekuatan lengan, kekuatan otot perut, daya ledak otot kaki dan kelentukan.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan penelitian ini adalah :

1. Bagaimana kecepatan reaksi karateka Putra Lemkari Angkasa Lanud Padang?
2. Bagaimana kekuatan lengan karateka Putra Lemkari Angkasa Lanud Padang?
3. Bagaimana kekuatan otot perut karateka Putra Lemkari Angkasa Lanud Padang?
4. Bagaimana daya ledak otot kaki karateka Putra Lemkari Angkasa Lanud Padang?
5. Bagaimana kelentukan pada Do karateka Putra Lemkari Angkasa Lanud Padang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan dan untuk mengetahui

tinjauan kondisi fisik karateka Putra Lemkari Angkasa Lanud Padang meliputi kecepatan rekasi, kekuatan lengan, kekuatan otot perut, daya ledak otot kaki dan kelentukan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian adalah untuk:

1. Menambah wawasan dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga karate.
2. Sebagai referensi bagi mahasiswa di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Sebagai pedoman bagi pelatih dalam meningkatkan daya fisik peserta dojo melalui latihan fisik yang teratur dan terprogram.
4. Salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada jurusan kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.