

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET KARATE DOJO  
POLRES KOTA BUKITTINGGI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat Guna  
memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



**Oleh:**

**SIFA AFIAH  
NIM. 19086433**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

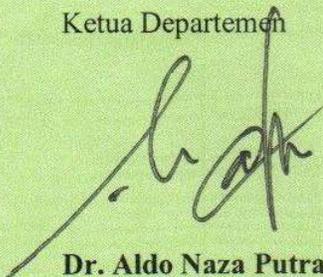
**LEMBAR PERSETUJUAN  
SKRIPSI**

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo Polres Kota Bukittinggi  
Nama : Sifa Afiah  
NIM/BP : 19086433/2019  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2024

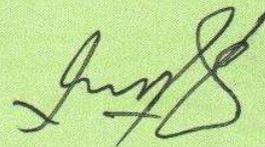
Disetujui oleh,

Ketua Departemen



**Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd**  
NIP.198909012018031001

Pembimbing,



**Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO**  
NIP. 196207021987031002

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Prodi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga

### TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET KARATE DOJO POLRES KOTA BUKITTINGGI

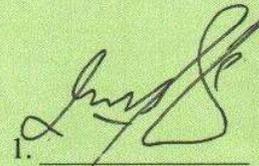
Nama : Sifa Afiah  
NIM/Tahun Masuk : 19086433/2019  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2024

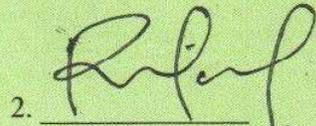
Tim Penguji

Tanda Tangan

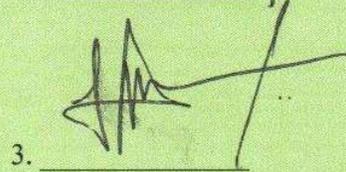
1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO

1. 

2. Anggota : Dr. Rika Sepriani, M.Farm., Apt

2. 

3. Anggota : Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd

3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis yang berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo Polres Di Kota Bukittinggi”**, ini adalah benar dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Januari 2024

Yang membuat pernyataan



**SIFA AFIAH**  
**NIM. 19086433**

## ABSTRAK

### **Sifa Afiah (2023): Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo Polres Di Kota Bukittinggi**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet Karate Dojo Polres di Kota Bukittinggi ini diduga diakibatkan oleh rendahnya kondisi fisik atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet Karate Dojo Polres di Kota Bukittinggi.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Karate Dojo Polres di Kota Bukittinggi berjumlah 18 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*, sebanyak 18 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen kondisi meliputi daya tahan aerobik dengan menggunakan metode *bleep test*, kecepatan dengan menggunakan *Kecepatan*, kelincahan dengan menggunakan tes kelincahan dan daya ledak otot tungkai menggunakan *vertical jump*. Data yang diambil dianalisis dengan menggunakan persentase.

Hasil analisis data dari penelitian menunjukkan bahwa: 1) Hasil tes kecepatan 1,312 kategori sedang, 2) Hasil tes kelincahan 10,397 kategori baik, 3) Hasil tes daya ledak otot tungkai 38,388 sedang, dan 4) Hasil tes daya tahan aerobik 58,333 kategori baik sekali.

**Kata kunci : *Kondisi Fisik, Kecepatan , Kelincahan, Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Tahan***

## KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis sampaikan kepada Allah SWT. yang telah menganugerahkan kekuatan dan kesehatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo Polres Di Kota Bukittinggi.

Shalawat dan salam penulis sampaikan kepada Nabi Besar Muhammad SAW. beserta keluarga dan para sahabat sekalian yang telah membawa perubahan dari alam jahiliyah ke alam yang penuh dengan hidayah.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun material. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Genefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO sebagai dosen pembimbing yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibuk Rika Sepriani, M.Farm, Apt dan Ibuk Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
4. Seluruh Bapak dan Ibuk Dosen Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Pendidikan Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan wawasan serta motivasi kepada penulis.

5. Kedua orang tua saya (Jiman Ramadanu & Misra Julianti) Orang yang hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi, Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya, Terimakasih untuk semua berkat do'a dan dukungan ayah dan mama saya bisa berada di titik ini, sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi mama & ayah harus selalu ada di setiap perjalanan & pencapaian hidup saya.
6. Dan untuk ayah kandung saya Isnal Fianto (Alm) ayah berbahagialah disana karya ini saya persembahkan untukmu, walaupun saya belum pernah melihat wajah ayah tapi saya akan selalu berdoa untukmu setiap malam, Terimakasih sudah menjadi ayahku di dunia ini, semoga allah menjagamu diatas sana.
7. Ketiga kakak kandungku, Radiatum Mardiah yang selalu memberikan dukungan do'a dan perhatian, Terimakasih sudah menggantikan posisi Alm. Ayah untuk terus menyayangi dan menjaga adikmu ini. Dan untuk adik-adikku Farel Siswanto & Akbar Maulana terimakasih telah memberi dukungan dan menjadi penyemangat bagi saya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Muhammad Fadel sebagai partner spesial saya, terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini dan tak henti-hentinya memberikan semangat serta dukungan sehingga skripsi ini dapat selesai. Terimakasih telah menjadi rumah dan menemani saya dalam kondisi apapun dan tidak pernah meninggalkan saya.

9. Sahabat-sahabat yang ku sayangi Sri Latifah dan Nurul Larasati Keluarga besar Shelter dan Teman-temanku yang lainnya, yang telah memberikan support dan perhatian dalam menemani pembuatan skripsi ini.
10. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari kontributor guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

Padang, Januari 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
A. Landasan Teori .....	9
1. Olahraga Karate .....	9
2. Kondisi Fisik .....	13
3. Kelincahan pada Olahraga Karate .....	21
4. Daya Ledak pada Olahraga Karate .....	23
5. Kecepatan pada Olahraga Karate .....	25
6. Daya Tahan pada Olahraga Karate .....	27
7. Komponen-Komponen Yang Dibutuhkan Oleh Atlet Karate .....	29
8. Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik .....	31
B. Kerangka Konseptual .....	34
C. Pertanyaan Penelitian .....	36
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>38</b>
A. Jenis Penelitian .....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
C. Populasi dan Sampel .....	38
D. Defenisi Operasional .....	39

E. Jenis dan Sumber Data .....	40
F. Teknik Pengumpulan Data .....	41
G. Instrument Penelitian .....	41
H. Teknik Analisa Data .....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>50</b>
A. Deskripsi Data .....	50
1. Variabel Kecepatan .....	50
2. Variabel Kelincahan .....	53
3. Variabel Daya Ledak Otot Tungkai .....	55
4. Variabel Daya Tahan VO2Max .....	58
B. Pembahasan .....	61
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>68</b>
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi .....	39
Tabel 2. Norma Kecepatan .....	43
Tabel 3. Norma tes kelincahan .....	45
Tabel 4. Norma Tes Vertikal Jump .....	47
Tabel 5. Norma Bleep Test .....	49
Tabel 6. Distribusi Hasil Data Kecepatan Atlet Putri Karate Dojo Polres Kota Bukittinggi .....	50
Tabel 7. Distribusi Hasil Data Kecepatan Atlet Putra Karate Dojo Polres Kota Bukittinggi .....	51
Tabel 8. Distribusi Hasil Data Kecepatan Atlet Putri dan Putra Karate Dojo Polres Kota Bukittinggi .....	52
Tabel 9. Distribusi Hasil Data Kelincahan Atlet Putri Karate Dojo Polres Kota Bukittinggi .....	53
Tabel 10. Distribusi Hasil Data Kelincahan Atlet Putra Karate Dojo Polres Kota Bukittinggi .....	54
Tabel 11. Distribusi Hasil Data Kelincahan Atlet Putri dan Putra Karate Dojo Polres Kota Bukittinggi .....	55
Tabel 12. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putri Karate Dojo Polres Kota Bukittinggi .....	56
Tabel 13. Distribusi Hasil Data Daya ledak otot tungkai Atlet Putra Karate Dojo Polres Kota Bukittinggi .....	56
Tabel 14. Distribusi Hasil Data Daya ledak otot tungkai Atlet Putri dan Putra Karate Dojo Polres Kota Bukittinggi .....	57
Tabel 15. Distribusi Hasil Data Daya tahan VO2Max Atlet Putri Karate Dojo Polres Kota Bukittinggi .....	59
Tabel 16. Distribusi Hasil Data Daya tahan VO2Max Atlet Putra Karate Dojo Polres Kota Bukittinggi .....	59
Tabel 17. Distribusi Hasil Data Daya tahan VO2Max Atlet Putri dan Putra Karate Dojo Polres Kota Bukittinggi .....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	36
Gambar 2. Pelaksanaan Kecepatan .....	43
Gambar 3. Lintasan Tes Kelincahan .....	45
Gambar 4. Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....	46
Gambar 5. Pelaksanaan Bleep Test .....	48
Gambar 6. Histogram Kecepatan Atlet Putri dan Putra Karate Dojo Polres Kota Bukittinggi .....	52
Gambar 7. Histogram Kelincahan Atlet Putri dan Putra Karate Dojo Polres Kota Bukittinggi .....	55
Gambar 8. Histogram Daya ledak otot tungkai Atlet Putri dan Putra Karate Dojo Polres Kota Bukittinggi .....	58
Gambar 9. Histogram Daya tahan VO2Max Atlet Putri dan Putra Karate Dojo Polres Kota Bukittinggi .....	61

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, social dan budaya. Kegiatan olahraga yang ingin dikembangkan harus dilakukan secara sistematis, terukur dan terarah. Hal tersebut supaya dapat mendorong atlet untuk melakukan aktivitas olahraga yang dapat membina karakter yang lebih baik, mampu mengembangkan potensi jasmani dan rohani serta berjiwa social. Seperti yang ditegaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan Bab II Pasal 3 menyatakan: “Keolahragaan berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat”.

Salah satu yang dapat dilakukan untuk mewujudkan undang-undang di atas yaitu dengan meningkatkan prestasi. Salah satu jenis olahraga yang dapat menciptakan prestasi, meningkatkan jasmani, kesehatan dan kebugaran adalah cabang olahraga karate. Melalui olahraga karate, atlet memperoleh banyak manfaat untuk perkembangan potensi jasmani, perkembangan karakter, moral, dan sosial yang baik.

Sagitarius (2008:01), mengatakan “karate berasal dari huruf kanji; kara berarti kosong, sedangkan te berarti tangan. Kedua huruf kanji tersebut bila digabungkan menjadi karate, yang berarti tangan kosong”. Sehingga seorang karateka tidak hanya mempelajari kekuatan fisik, namun juga

mempelajari mental, spiritual, dan kepribadian.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan, karate merupakan teknik bela diri yang menggunakan tangan kosong. Karate juga dapat membentuk potensi dalam diri seseorang seperti sikap, kepribadian, dan kedisiplinan.

Olahraga karate sudah lama berkembang di Indonesia sejak tahun 1972 yang dibawa oleh putra putri Indonesia yang belajar di Jepang. Sekarang olahraga karate sudah mulai menampakkan prestasi yang cemerlang pada even-even nasional maupun internasional. Olahraga dalam pembinaan atlet selalu menginginkan prestasi yang lebih tinggi untuk kejayaan bangsa dan negara. Untuk mencapai prestasi yang maksimal harus di dukung oleh kematangan mental atlet dalam latihan, Sebagaimana yang dijelaskan oleh Ballreich dalam Syafruddin (2011:32), bahwa “Komponen-komponen yang mempunyai pengaruh langsung dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental”.

Pembinaan kondisi fisik seorang karate bertujuan untuk mengoptimalkan dalam menerima latihan dalam karate. Perhatian terhadap pembinaan kondisi fisik hendaknya sejalan dengan aspek teknik, taktik, dan mental karena keempat aspek ini merupakan komponen yang penting dan saling berhubungan.

Peningkatan kemampuan kondisi fisik harus dilakukan melalui penambahan beban secara bertahap. Pemberian beban latihan fisik selalu terkait dengan proses superkompensasi. Hal ini dapat dicapai dengan

memfariasi volume, intensitas, dan durasi dalam setiap latihan. Fariasi latihan terjadi kapan seorang atlet diberi beban latihan ringan, normal dan berat serta waktu istirahat yang tepat. Perbandingan beban latihan fisik ini sangat tergantung pada kemampuan awal atlet, pada memberikan fariasi latihan kondisi yang harus di perhatikan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa keempat aspek tersebut dapat meningkatkan prestasi atlet karate. Pentingnya kondisi fisik pada atlet berperan pada saat pertandingan terutama pertandingan laga. Faktor-faktor kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga karate diantaranya yaitu: kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan daya ledak.

Kecepatan dalam olahraga karate berperan pada saat atlet melepaskan serangan kelawan. Bentuk serangan yang dilepaskan harus cepat dan tepat pada sasaran. Serangan yang cepat tidak akan bisa ditangkap oleh lawan, sehingga atlet mendapatkan poin. Semakin cepat gerakan atlet maka semakin banyak poin yang diperoleh dan atlet mudah meraih kemenangan.

Dalam olahraga karate kelincahan dibutuhkan pada saat atlet menghindar dari serangan lawan dalam pertandingan. Pertandingan olahraga karate pada kategori kumite atau tanding membutuhkan beberapa bentuk serangan. Serangan yang dilakukan baik tendangan maupun pukulan harus dilakukan dengan cepat dan lincah.

Faktor daya letak 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.

Ketiga faktor kondisi fisik diatas juga membutuhkan daya tahan dalam olahraga karate. Pertandingan kumite pada olahraga karate dalam 4 menit, dengan demikian daya tahan atlet dituntut selama pertandingan berlangsung atau dari awal sampai pada akhir pertandingan.

Teknik yang dominan dilakukan dalam pertandingan adalah teknik tendangan dan pukulan. Tendangan dalam olahraga karate terdiri dari: tendangan maegeri (lurus), tendangan mawashi (melingkar), tendangan kikomi (samping). Untuk mencapai prestasi atlet yang baik dalam pertandingan harus menguasai teknik-teknik tersebut dengan latihan rutin dan efisien. Kondisi fisik yang baik dan teknik serangan yang tepat dan lincah belum sepenuhnya mendukung prestasi atlet dalam pertandingan secara maksimal. Hal itu juga membutuhkan taktik yang terencana agar atlet dapat mengalahkan lawan dengan mudah.

Berdasarkan uraian diatas dapat dijelaskan bahwa dalam pencapaian prestasi yang maksimal dibutuhkan 4 (empat) aspek latihan yang tidak dapat dipisahkan terutama latihan kondisi fisik. Sedangkan teknik utama dalam karate dibagi menjadi tiga, yaitu: Kihon (teknik dasar), Kata (jurus), dan Kumite (pertarungan). Sedangkan nomor yang dipertandingkan dalam olahraga karate adalah nomor kata dan kumite (Peraturan Karate, 2013).

Berdasarkan hasil observasi, fenomena yang terjadi pada atlet Dojo

Polres Kota Bukittinggi pada saat mengikuti pertandingan terlihat mengalami kelelahan pada setiap babak pertandingan. Dimana atlet kurang maksimal melakukan gerakan atau serangan sehingga atlet tidak dapat mempertahankan performanya, baik melakukan pola serangan ataupun bertahan ketika lawan balik menyerang. Beberapa kemungkinan yang diduga penyebab akibat turunnya kondisi fisik atlet adalah gizi atlet yang tidak terpenuhi. Hal ini membuat prestasi atlet Dojo Polres Kota Bukittinggi masih minim/rendah.

Berdasarkan hasil wawancara diperoleh dengan pelatih karate, diketahui bahwa kondisi fisik karateka Dojo Polres Kota Bukittinggi diduga masih kurang baik. Seperti halnya kondisi fisik kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan. Pada kecepatan seperti bentuk serangan yang dilepaskan harus cepat dan tepat pada sasaran. Disini penulis mendapatkan informasi dari pelatih bahwa kecepatan pukulan kurang baik, kekuatan saat melakukan pukulan belum ada, dan kecepatan pukulan masih kurang. Hal ini dibuktikan pada saat melakukan kumite masih banyak pukulan yang hanya di hantar ke sasaran. Penampilan karateka yang kurang baik ini dipengaruhi karena karateka kurang menguasai teknik dasar pukulan yang benar dan tendangan yang diberikan oleh pelatih dalam meningkatkan kekuatan, dan kecepatan.

Dari masalah yang terjadi di lapangan, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo Polres Di Kota Bukittinggi.

**B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasikan beberapa faktor yang menyebabkan masalah sebagai berikut:

1. Kecepatan atlet karate
2. Kekuatan atlet karate
3. Kelincahan atlet karate
4. Kelentukan atlet karate
5. Daya tahan atlet karate
6. Daya ledak atlet karate

**C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, mengingat banyaknya variabel yang di duga mempengaruhi permasalahan dan keterbatasan waktu, sarana dan kemampuan peneliti, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Kecepatan atlet karate
2. Kelincahan atlet karate
3. Daya tahan atlet karate
4. Daya ledak atlet karate

**D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kecepatan atlet karate Dojo Polres Kota Bukittinggi?
2. Bagaimana kelincahan atlet karate Dojo Polres Kota Bukittinggi?

3. Bagaimana daya tahan atlet karate Dojo Polres Kota Bukittinggi?
4. Bagaimana daya ledak atlet karate Dojo Polres Kota Bukittinggi?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan pembatasan dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kemampuan kecepatan atlet karate Dojo Polres Di Kota Bukittinggi.
2. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan atlet karate Dojo Polres Di Kota Bukittinggi.
3. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan atlet karate Dojo Polres Di Kota Bukittinggi.
4. Untuk mengetahui kemampuan daya ledak atlet karate Dojo Polres Di Kota Bukittinggi.

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

Sesuai dengan tujuan yang dikemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka di harapkan hasil penelitian dapat bermanfaat bagi:

1. Peneliti untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program studi Strata satu (S1) Jurusan Pendidikan Olahraga Departemen Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dan pengurus untuk membuat dan menjalankan program latihan olahraga karate.

3. Peneliti selanjutnya sebagai bahan bacaan dalam menulis tugas-tugas, terutama pada tugas-tugas mengenai gerakan-gerakan yang terdapat dalam olahraga karate.
4. Para pembaca pada perpustakaan Universitas Negeri Padang, khususnya pada perpustakaan Departemen Ilmu Keolahragaan.