

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET KARATE DOJO RIMBUN KARATE  
FIGHTER KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**OLEH:  
NURUL LARASATI  
NIM:19086476**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

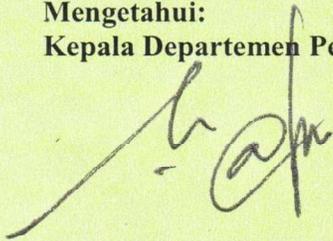
**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Analisis Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo Rimbun Karate  
Fighter Kota Padang  
**Nama** : Nurul Larasati  
**NIM** : 19086476  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Departemen** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

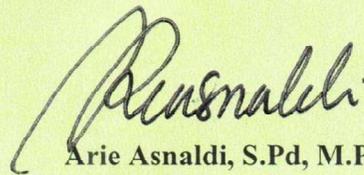
Padang, Februari 2024

**Mengetahui:**  
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



**Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19890901 201803 1 001

**Disetujui:**  
Pembimbing



**Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd. AIFO-FIT CST**  
NIP. 19801103 200501 1 003

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Nurul Larasati  
NIM : 19086476

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

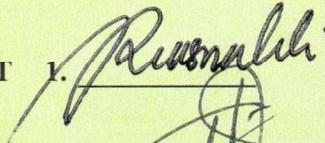
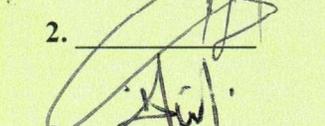
**Analisis Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo Rimbun Karate Fighter  
Kota Padang**

Padang, Februari 2024

**Tim Penguji**

1. Ketua : Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd. AIFO-FIT CST
2. Anggota : Drs. Ali Umar, M.Kes
3. Anggota : Weny Sasmitha, S.Pd, M.Pd

**Tanda Tangan**

1.   
2.   
3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya yang berjudul **Analisis Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo Rimbun Karate Fighter Kota Padang** adalah karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana di Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya dan bukan merupakan duplikasi orang lain.
3. Di dalam skripsi 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 dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2024  
Yang membuat pernyataan



Nurul Larasati  
NIM:19086476

## ABSTRAK

### **Nurul Larasati. 2024. Analisis Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo Rimbun Karate Fighter Kota Padang.**

Permasalahan penelitian ini adalah diduga masih rendahnya tingkat kondisi fisik atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang yang disebabkan oleh beberapa factor diantaranya kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan, kekuatan dan kelentukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deksriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2023 s.d Januari 2024 di lapangan Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang yang berjumlah 25 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang atlet putra. Instrument yang digunakan adalah: 1) *Sprint Test 30 meter*, 2) *Illinois Agility Test*, 3) *standing broad jump*, 4) *Bleep test*, 5) *sit up test*, dan 6) *sit and reach test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskrriptif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Kecepatan atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang memiliki nilai rata-rata sebesar 4,98 detik, berada pada kategori kurang. 2) Kelincahan atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang memiliki nilai rata-rata sebesar 19,51 detik, berada pada kategori kurang sekali. 3) Daya ledak otot tungkai atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang memiliki nilai rata-rata 2,56 meter, berada pada kategori cukup. 4) Daya tahan aerobik atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang memiliki nilai rata-rata 43,68 ml/kg/menit, berada pada kategori kurang 5) Kekuatan atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang memiliki nilai rata-rata 25,60, berada pada kategori kurang sekali 6) Kelentukan atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang memiliki nilai rata-rata 12,40, berada pada kategori buruk. Maka kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang berada pada kategori sedang, hal ini perlu dilakukan peningkatan dengan program latihan kondisi fisik secara disiplin dan kontinu.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo Rimbun Karate Fighter Kota Padang”. skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi program strata satu (S1) di Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Kepada Ayah dan Ibu serta keluarga besar penulis yang sangat penulis sayangi dan banggakan terimakasih atas semua dukungan moral maupun material serta doa bagi penulis.
2. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd., AIFO-FIT CST selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dalam proses penulisan skripsi dan telah menjadi ayah bagi penulis selama penulis menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang.

4. Drs. Ali Umar, M.Kes dan Weny Sasmitha, S.Pd, M.Pd., selaku penguji dua yang akan memberikan masukan dan arahan pada penulisan skripsi ini.
5. Seluruh staff karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan yang baik untuk kelancaran administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahgaraan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.
7. Teman-teman tercinta yang memberikan dukungan, dorongan dan doanya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Atas bantuan dan bimbingan yang telah penulis terima selama ini, penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih dan berdo'a semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan kurnia-Nya kepada kita semua. Jika pada skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan penulis mohon kritik dan sarannya untuk perbaikan dimasa mendatang.

Padang, Januari 2024

**Nurul Larasati**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABLE</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Masalah .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Dojo (Tempat Latihan).....	7
2. Hakikat Olahraga Beladiri Karate .....	7
3. Hakikat Kondisi Fisik .....	13
B. Kerangka Konseptual .....	21
C. Pertanyaan Penelitian .....	22
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	22
B. Tempat Penelitian .....	23
C. Populasi dan Sampel .....	23
D. Jenis dan Sumber Data .....	24
E. Teknik Pengumpulan Data .....	25
F. Instrument Penelitian .....	25
G. Teknik Analisa Data .....	37

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	37
1. Kecepatan Atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang	37
2. Kelincahan atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang	38
3. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang.....	40
4. Daya Tahan Atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang.....	42
5. Kekuatan Atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang.	43
6. Kelentukan Atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang.....	45
B. Pembahasan.....	47

#### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	55
B. Saran.....	55

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	57
-----------------------------	----

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Jumlah populasi.....	24
2. Norma Tes Kecepatan.....	27
3. Norma Tes kelincahan dengan Illinois Agility Test .....	28
4. Norma Standarisasi untuk <i>Standing Broad Jump</i> .....	30
5. Norma Bleep Test .....	32
6. Norma Sit up (repetisi).....	34
7. Data normative Sit and Reach Test.....	35
8. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang.....	37
9. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang.....	39
10. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai Atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang.....	40
11. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan Atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang.....	42
12. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang.....	44
13. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang.....	45

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka konseptual.....	22
2. Lintasan Tes Kecepatan .....	26
3. Illinois Agility Test.....	28
4. <i>Standing Board Jump</i> .....	30
5. Pelaksanaan Bleep Test.....	31
6. ilustrasi Tes Sit-Up.....	33
7. Sit and reach test .....	36
8. Histogram Data Kecepatan Atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang.....	38
9. Histogram Data Kelincahan Atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang.....	40
10. Histogram Data Daya ledak otot tungkai Atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang.....	41
11. Histogram Data Daya tahan Atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang.....	43
12. Histogram Data Kekuatan Atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang.....	45
13. Histogram Data Kelentukan Atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter kota Padang.....	46

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Karate adalah salah satu olahraga beladiri tangan kosong sehingga didalam latihan-latihan teknik lebih cenderung menggunakan tangan dari pada kaki, dalam penggunaan tangan untuk memukul dan menangkis dengan prinsip satu kali serangan membuat lawan tidak mampu lagi untuk memberikan perlawanan (Arie Asnaldi, 2019). Karate merupakan salah satu kebanggaan didunia. Hal ini disampaikan Ketua umum Federasi Olahraga Karate Indonesia (FORKI) Sumatera Barat, Hendra Irwan Rahim saat membuka Pekan Olahraga Beladiri Daerah (PORDIDA), Jumat 20/9, di GOR Telkom Padang. (Admin Dispora 20 September 2019 18:36:16 WIB)

Lebih lanjut Hendra mengatakan, karena itu Forki Sumatera Barat sangat memperhatikan kemajuan olahraga karate di Ranah Minang dengan melakukan berbagai upaya. “pembinaan atlet usia dini sampai dewasa, dan juga mengirim atlet-atlet berpotensi untuk menjalani latihan serta mengikuti berbagai kejuaraan di level internasional adalah upaya yang dilakukan tersebut”. (Admin Dispora 20 September 2019 18:36:16 WIB)

Disampaikannya, Forki sebagai tempat berkumpulnya perguruan karate yang tersebar pada kabupaten dan kota di Sumatera Barat, meminta semua perguruan agar saling menjaga kekompakan, dan PORDIDA merupakan wahananya.“ tanpa kekompakan mustahil Olahraga karate dapat menorehkan prestasi bagi Tuah Sakato. Bagi atlet agar menjunjung sportifitas dan serius

selama bertanding, begitu juga wasit juri agar adil mengambil keputusan,’’  
himbau Hendra yang masih menjabat Ketua DPRD Sumbar ini

Karate merupakan olahraga beladiri berasal dari Jepang yang menggunakan tangan dan kaki sebagai alat untuk melepaskan kekuatan pukulan, serangan, dan tendangan. Karate selain sebagai olahraga tempur yang menyegarkan juga dapat melatih mental agar berani dan kuat (ABDI On Monday, May 20, 2019). Kata "karate" berarti tangan kosong dan orang yang mempraktekkan karate disebut karateka.

Olahraga karate merupakan yang polpuler dan digemari oleh masyarakat Indonesia umumnya dan Sumatera Barat khususnya, baik dikalangan dewasa maupun remaja dan telah berkembang baik di kota maupun daerah. Hal ini terlihat dengan adanya kejuaraan daerah maupun kejuaraan Nasional yang diselenggarakan FORKI maupun perguruan.

Perkembangan olahraga di Sumatera Barat ini sangat pesat, hal ini ditandai dengan munculnya berbagai perguruan karate dan dojo salah satunya Dojo Rimbun Karate Fighter. Kondisi fisik juga merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam olahraga karate (F Wibisana, A Rinaldy, M Nusufi 2016 ).

Kondisi fisik adalah keadaan tubuh seseorang yang mampu memaksimalkan penggunaan dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan dan daya tahan tubuh secara baik. Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang berupa motivasi kerja, semangat kerja, percaya diri dan sebagainya. Secara psikologis

keadaan kondisi fisik yang baik dampaknya sangat besar pengaruhnya dalam lingkungan kegiatan sehari-hari kita dan juga terutama dalam olahraga (MYA Dary - 2021).

Menurut Sukendro dan Indrayana (2017:178) Komponen kondisi fisik pada olahraga karate meliputi: Kecepatan, Kekuatan otot, Daya ledak otot, Kelincahan, Kelentukan, dan Daya tahan. Kondisi fisik sangat penting dalam mencapai prestasi atlet dalam karate, maka karate dan kondisi fisik saling mempengaruhi satu sama yang lain. Dengan kondisi fisik yang memadai tentunya seorang atlet beladiri karate dapat melakukan teknik dengan lebih sempurna dalam mencapai prestasi yang akan diraih.

Berdasarkan observasi peneliti pada hari Selasa 21/02/2023 di Dojo Rimbun Karate Fighter Kota Padang tanpa atlet melakukan latihan bersama pelatihnya. Dalam latihan tersebut pelatih mencontohkan pukulan chudan zuki dengan kuda-kuda zenkutsu dachi, setelah itu atlet melakukan gerakan tersebut dalam waktu 3-5 menit pertama dengan gerakan maju dan mundur dengan mendengarkan aba-aba dari pelatihnya. Atlet tanpa melakukan dengan sangat bertenaga sehingga gerakan dilakukan sangat cepat. Berbeda dengan 3-5 menit kedua para atlet mulai melakukan gerakan pukulan lambat dan kuda-kuda sudah tidak seperti awal para atlet melakukannya.

Pada hari Kamis 23/02/2023 peneliti kembali

melihat para atlet melakukan latihan yang berbeda, dimana pelatih membagi 2 kelompok. Setiap kelompok melakukan gerakan dengan cara yang berbeda, kelompok A melakukan pukulan chudan zuki dengan 2 arah yaitu

depan dan belakang, dimana atlet melakukan pukulan chudan zuki dengan kuda-kuda zenkutsu dachi memukul ke arah depan dengan cepat dan langsung berganti ke arah belakang gerakan dilakukan sebanyak 10 kali. Pada 5 kali gerakan pertama para atlet melakukan dengan baik dan cepat beda dengan 5 kali gerakan kedua para atlet mulai melakukan dengan tidak beraturan dan tidak adanya tenaga pukulan dari atlet dan kuda-kuda sudah berdiri seperti biasa. Hal tersebut yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada Dojo Rimbun Karate Fighter Kota Padang.

Untuk melihat kemampuan dan tingkat kondisi fisik maka perlu diadakan tes dan pengukuran bagi atlet. Tes ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah kondisi fisik atlet sudah memadai. Untuk mengevaluasi kondisi fisik yang baik maka harus didukung dengan alat pengukur dan komponen-komponen tes yang sudah valid.

Hasil data dari pengukuran atlet dapat diketahuinya standarisasi atau status kondisi fisik pada atlet, apakah sudah masuk dalam kategori yang baik sekali, baik, sedang, kurang atau pun kurang sekali. Sehingga data tersebut dapat di evaluasi untuk menjadikan program latihan yang diberikan pelatih kepada tlet tiap tahunnya

Seorang atlit akan menghasilkan prestasi yang bagus apabila memiliki kondisi fisik yang bagus dan tidak mengalami penurunan yang besar. Agar kondisi fisik atlet tetap terjaga maka atlet harus menjaga asupan yang di masukkan kedalam tubuh baik dalam minuman, makanan serta istirahat yang cukup sehingga membuat atlet tidak mudah lelah dalam menjalani latihan maupun pertandingan yang dihadapi. Selain itu peranan seorang pelatih juga

sangat berpengaruh terhadap keadaan kondisi fisik atlet olahraga beladiri karate.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka secara rinci dapat diuraikan tentang masalah dari penelitian ini :

1. Daya ledak otot
2. Kelincahan
3. Kecepatan
4. Kekuatan otot
5. Kelentukan
6. Daya tahan kekuatan
7. Koordinasi
8. Reaksi

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan banyaknya masalah dan batas waktu, tenaga dan biaya yang tersedia, maka penulis membatasi masalah penelitian ini yakni Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo Rimbun Karate Fighter Kota Padang yang meliputi

1. Daya ledak otot
2. Kelincahan
3. Kecepatan
4. Kekuatan otot
5. Kelentukan

6. Daya tahan kekuatan

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka lebih terfokus permasalahan yang akan diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “ **bagaimana tingkat kondisi fisik atlet karate Dojo Rimbun Karate Fighter Kota Padang? “**

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

Sesuai dengan pembatasan dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet karate dojo rimbun antara lain :

1. Daya ledak otot
2. Kelincahan
3. Kecepatank
4. Kekuatan otot
5. Kelentukan
6. Daya tahan kekuatan.

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

Adapun penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Bagi atlet sebagai pedoman dalam latihan dan motivasi dalam tujuan peningkatan kualitas khususnya kondisi fisik atlet tersebut.
2. Bagi pelatih, sebagai acuan di masa yang akan datang dalam pembuatan program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik atletnya.

3. Bagi Fakultas, untuk bahan referensi di perpustakaan khususnya bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan S-1 di Universitas Negeri Padang.