

**TINJAUAN KONDISI FISIK UMUM KARATEKA  
SMK TARUNA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Olahraga Sebagai Salah  
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH :**

**FEBRI ANNISA  
NIM. 17087137**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

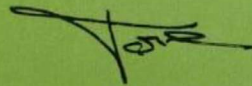
PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KONDISI FISIK UMUM KARATEKA SMK TARUNA PADANG

Nama : Febri Annisa  
NIM : 17087137  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

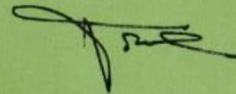
Padang, Januari 2022

Disetujui Oleh  
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19720717 199803 1 004

Mengetahui,  
Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19720717 199803 1 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

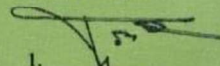

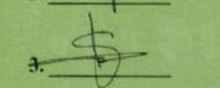
Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Umum Karateka SMK  
Taruna Padang  
Nama : Febri Annisa  
NIM : 17087137  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 27 September 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
2. Anggota : Dr. Yendrizar, S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Septri, S.Si, M.Pd

TandaTangan

1.   
2.   
3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: "*Tinjauan Kondisi Fisik Karateka SMK Taruna Padang*" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftarpustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2021  
Saya yang menyatakan



**FEBRI ANISA**  
**NIM.17087137**

## ABSTRAK

### **Febri Annisa (2021) : Tinjauan Kondisi Fisik Karateka SMK Taruna Padang**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki oleh karateka yang ada di SMK Taruna Padang. Kondisi fisik merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh seorang karateka. Ada beberapa kondisi fisik wajib yang harus mereka miliki, diantaranya adalah: daya tahan aerobik, daya tahan kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik yang dimiliki oleh karateka di SMK Taruna Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dimana peneliti bertujuan untuk mengungkapkan tentang kondisi fisik atlet karate SMK TARUNA Padang. Teknik yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan melibatkan 20 orang sampel, 12 orang laki-laki dan 8 orang perempuan. Instrumen yang digunakan adalah: *bleep test*, *sit up*, *push up*, lari 20 meter, *shuttle run*, lari 300 meter, *standing broad jump* dan *sit and reach*. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dengan rumus persentase.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan beberapa waktu lalu, didapatkan hasil sebagai berikut: (1) Rata-rata nilai daya tahan aerobik karateka laki-laki dan perempuan adalah masing-masing 3 dengan klasifikasi “Sedang”. (2) Rata-rata nilai kecepatan karateka laki-laki dan perempuan adalah masing-masing 3 dengan klasifikasi “Sedang”. (3) Rata-rata nilai kelincahan karateka laki-laki dan perempuan adalah masing-masing 3 dengan klasifikasi “Sedang”. (4) Rata-rata nilai daya tahan kecepatan karateka laki-laki dan perempuan adalah masing-masing 3 dengan klasifikasi “Sedang”. (5) Rata-rata nilai daya ledak otot tungkai karateka laki-laki dan perempuan adalah masing-masing 3 dengan klasifikasi “Sedang”. (6) Rata-rata nilai kelentukan karateka laki-laki dan perempuan adalah masing-masing 3 dengan klasifikasi “Sedang”.

Kata Kunci: *kondisi fisik, daya tahan aerobik, daya tahan kekuatan, daya tahan kecepatan, kelincahan, kecepatan, daya ledak otot tungkai, kelentukan.*

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul “*Tinjauan Kondisi Fisik Karateka SMK Taruna Padang*” dengan baik. Tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Jurusan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan hasil penelitian ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini sesuai dengan rencana. Sebagai tanda hormat penulis, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, PhD selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.
3. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Jurusan Keperawatan Olahraga sekaligus pembimbing yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.
4. Bapak Dr. Yendrizal, S.Pd, M.Pd dan Septri, S.Si., M.Pd penguji yang telah memberikan kritikan dan saran serta masukan dalam perbaikan penulisan Skripsi ini.

5. Peserta didik, karyawan, majelis guru dan kepala sekolah SMK Taruna Padang yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian di sini.
6. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan dorongan baik moril maupun materil, semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Program Studi Pendidikan Kepaltihan Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan serta doa.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Padang, September 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI .....	i
SURAT PERNYATAAN .....	ii
ABSTRAK .....	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Identifikasi Masalah .....</b>	<b>8</b>
<b>C. Batasan Masalah .....</b>	<b>9</b>
<b>D. Rumusan Masalah.....</b>	<b>9</b>
<b>E. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>10</b>
<b>F. Kegunaan Penelitian .....</b>	<b>10</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>12</b>
<b>A. Kajian Teori.....</b>	<b>12</b>
<b>1. Hakikat Karate .....</b>	<b>12</b>
<b>2. Kondisi Fisik .....</b>	<b>20</b>
<b>B. Kerangka Konseptual .....</b>	<b>42</b>
<b>C. Pertanyaan Penelitian .....</b>	<b>47</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>49</b>
<b>A. Jenis Penelitian.....</b>	<b>49</b>
<b>B. Tempat dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>49</b>
<b>C. Populasi dan Sampel.....</b>	<b>49</b>
<b>1. Populasi .....</b>	<b>49</b>
<b>2. Sampel .....</b>	<b>50</b>
<b>D. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>50</b>
<b>E. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes.....</b>	<b>51</b>



F. Teknik Analisa data .....	61
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>63</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	63
1. <i>Bleep Test</i> .....	63
2. <i>Sit Up</i> .....	66
3. <i>Push Up</i> .....	69
4. Lari 20 M.....	72
5. <i>Shuttle Run</i> .....	75
6. Lari 300 M.....	78
7. <i>Standing Broad Jump</i> .....	81
8. <i>Sit and Reach</i> .....	84
B. Hasil Penelitian.....	87
1. <i>Bleep Test</i> .....	91
2. <i>Sit Up</i> .....	94
3. <i>Push Up</i> .....	97
4. Lari 20 Meter .....	100
5. <i>Shuttle Run</i> .....	102
6. Lari 300 M.....	104
7. <i>Standing Broad Jump</i> .....	107
8. <i>Sit and Reach</i> .....	110
C. Pembahasan .....	113
1. Daya Tahan Aerobik .....	115
2. Daya Tahan Kekuatan .....	116
3. Kecepatan .....	119
4. Kelincahan .....	121
5. Daya Tahan Kecepatan.....	124
6. Daya Ledak Otot Tungkai .....	125
7. Kelentukan .....	127
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>130</b>
A. Kesimpulan .....	130
B. Saran .....	131

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>132</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>139</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sampel Penelitian .....	50
Tabel 2. Kecepatan Pemutar Kaset .....	52
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data <i>Bleep Test</i> Laki-laki .....	63
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data <i>Bleep Test</i> Perempuan .....	64
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data <i>Sit Up</i> Laki-laki.....	66
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data <i>Sit Up</i> Perempuan .....	68
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data <i>Push Up</i> Laki-laki.....	69
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data <i>Push Up</i> Perempuan.....	71
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Data Lari 20 m Laki-laki .....	72
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Data Lari 20 m Perempuan.....	74
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Data <i>Shuttle Run</i> Laki-laki .....	75
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Data <i>Shuttle Run</i> Perempuan .....	77
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Data Lari 300 M Laki-laki.....	78
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Data Lari 300 M Perempuan .....	80
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Data <i>Standing Broad Jump</i> Laki-laki .....	81
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Data <i>Standing Broad Jump</i> Perempuan.....	83
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Data <i>Sit and Reach</i> Laki-laki.....	84
Tabel 21. Distribusi Frekuensi Data <i>Sit and Reach</i> Perempuan .....	86
Tabel 22. Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik Karateka Taruna Padang .....	87
Tabel 23. Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik Laki-laki .....	89
Tabel 24. Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik Perempuan.....	90
Tabel 25. Tabel Distribusi Nilai <i>Bleep Test</i> .....	92
Tabel 26. Distribusi Frekuensi Nilai <i>Bleep Test</i> .....	93
Tabel 27. Tabel Distribusi Nilai <i>Sit Up</i> .....	94

Tabel 28. Distribusi Frekuensi Nilai <i>Sit Up</i> .....	96
Tabel 29. Tabel Distribusi Nilai <i>Push Up</i> .....	97
Tabel 30. Tabel Distribusi Frekuensi Nilai <i>Push Up</i> .....	98
Tabel 31. Distribusi Nilai Lari 20 Meter.....	100
Tabel 32. Distribusi Frekuensi Nilai Lari 20 Meter.....	101
Tabel 33. Distribusi Frekuensi Nilai <i>Shuttle Run</i> .....	102
Tabel 34. Distribusi Frekuensi Nilai <i>Shuttle Run</i> .....	103
Tabel 35. Distribusi Frekuensi Nilai Lari 300 Meter.....	105
Tabel 36. Distribusi Frekuensi Nilai Lari 300 Meter.....	106
Tabel 37. Distribusi Frekuensi Nilai <i>Standing Broad Jump</i> .....	107
Tabel 38. Distribusi Frekuensi Nilai <i>Standing Broad Jump</i> .....	109
Tabel 39. Distribusi Frekuensi Nilai <i>Sit and Reach</i> .....	110
Tabel 40. Distribusi Frekuensi Nilai <i>Sit and Reach</i> .....	111

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kondisi Fisik Karate.....	43
Gambar 2. Pelaksanaan Tes Sit-Up.....	55
Gambar 3. Pelaksanaan Tes Push-Up .....	56
Gambar 4. Pelaksanaan Tes Lari 20 M .....	57
Gambar 5. Pelaksanaan Test Shuttle Run .....	58
Gambar 6. Pelaksanaan Tes Lari 100m, 200m dan 300m.....	59
Gambar 7. Pelaksanaan Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	60
Gambar 8. Pelaksanaan Tes <i>Sit and Reach</i> .....	61
Gambar 9. Histogram Data <i>Bleep Test</i> Laki-laki .....	64
Gambar 10. Histogram Data <i>Bleep Test</i> Perempuan.....	66
Gambar 11. Histogram Data <i>Sit Up</i> Laki-laki.....	67
Gambar 12. Histogram Data <i>Sit Up</i> Perempuan .....	69
Gambar 13. Histogram Data <i>Push Up</i> Laki-laki.....	70
Gambar 14. Histogram Data <i>Push Up</i> Perempuan .....	72
Gambar 15. Histogram Data Lari 20 m Laki-laki.....	73
Gambar 16. Histogram Data Lari 20 m Perempuan.....	75
Gambar 17. Histogram Data <i>Shuttle Run</i> Laki-laki .....	76
Gambar 18. Histogram Data <i>Shuttle Run</i> Perempuan .....	78
Gambar 19. Histogram Data Lari 300 M Laki-laki .....	79
Gambar 20. Histogram Data Lari 300 M Perempuan .....	81
Gambar 21. Histogram Data <i>Standing Broad Jump</i> Laki-laki.....	82
Gambar 22. Histogram Data <i>Standing Broad Jump</i> Perempuan .....	84
Gambar 23. Histogram Data <i>Sit and Reach</i> Laki-laki .....	85
Gambar 24. Histogram Data <i>Sit and Reach</i> Perempuan .....	87
Gambar 25. Histogram Data Kondisi Fisik Karateka Taruna Padang .....	88
Gambar 26. Histogram Data Kondisi Fisik Laki-laki.....	90
Gambar 27. Histogram Data Kondisi Fisik Perempuan.....	91
Gambar 28. Histogram <i>Bleep Test</i> .....	93
Gambar 29. Histogram <i>Bleep Test</i> .....	94

Gambar 30. Histogram Nilai <i>Sit Up</i> .....	95
Gambar 31. Histogram Nilai <i>Sit Up</i> .....	97
Gambar 32. Histogram Nilai <i>Push Up</i> .....	98
Gambar 33. Histogram Nilai <i>Push Up</i> .....	99
Gambar 34. Histogram Nilai Lari 20 Meter.....	101
Gambar 35. Histogram Nilai Lari 20 Meter.....	102
Gambar 36. Histogram Nilai <i>Shuttle Run</i> .....	103
Gambar 37. Histogram Nilai <i>Shuttle Run</i> .....	104
Gambar 38. Histogram Nilai Lari 300 Meter.....	106
Gambar 39. Histogram Nilai Lari 300 Meter.....	107
Gambar 40. Histogram Nilai <i>Standing Broad Jump</i> .....	108
Gambar 41. Histogram Nilai <i>Standing Broad Jump</i> .....	110
Gambar 42. Histogram Nilai <i>Sit and Reach</i> .....	111
Gambar 43. Histogram Nilai <i>Sit and Reach</i> .....	112
Gambar 44. Anggota pembantu penelitian sedang memberikan pengarahan .....	151
Gambar 45. Karateka sedang melakukan tes standing broad jump .....	151
Gambar 46. Karateka sedang melakukan tes standing broad jump .....	152
Gambar 47. Karateka sedang melakukan tes sit and reach .....	152
Gambar 48. Karateka sedang melakukan tes sit and reach .....	153
Gambar 49. Karateka sedang melakukan tes sit up.....	153
Gambar 50. Karateka sedang melakukan tes sit up.....	154
Gambar 51. Karateka sedang melakukan tes push up.....	154
Gambar 52. Karateka sedang melakukan tes push up.....	155
Gambar 53. Karateka sedang melakukan tes lari 20 m.....	155
Gambar 54. Karateka sedang melakukan tes lari 20 m.....	156
Gambar 55. Karateka sedang melakukan tes lari 300 m.....	156
Gambar 56. Karateka sedang melakukan tes lari 300 m.....	157
Gambar 57. Karateka sedang melakukan tes shuttle run .....	157
Gambar 58. Karateka sedang melakukan tes shuttle run .....	158

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rumus Skala 5 Untuk Instrumen yang Tidak Ada Norma .....	139
Lampiran 2. Data Mentah Penelitian .....	143
Lampiran 3. Nilai Untuk Setiap Instrumen .....	144
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian .....	151
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	159
Lampiran 6. Surat pernyataan Sampel .....	160

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan suatu bentuk aktifitas yang terstruktur dan terencana yang melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang yang tujuannya untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani. Selain pengertian mengenai olahraga di atas, olahraga juga memiliki beberapa pengertian menurut para ahli. Menurut Hasugian, dkk., (2012), olahraga merupakan salah satu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan memelihara dan menjaga kebugaran tubuh manusia. Dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi.

Menurut Tijo, dkk., (2019), Olahraga merupakan media pendidikan yang menjadi pilar keselarasan serta keseimbangan hidup sehat dan harmonis. Jiwa *fairplay*, *sportivitas*, *team work* dan *nasionalisme* dapat dibangun melalui olahraga. Melalui aktivitas olahraga akan banyak mendapatkan hal-hal positif. Olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik belaka, namun juga dapat melatih mental seseorang. Melalui olahraga akan mengembangkan karakter bangsa, sekaligus merekatkan persatuan bangsa (Tijo, Zul Ilham., & Eddy Maherni, 2019:272).

Maizan, Inggar., & Umar (2020:12) menyatakan bahwa “olahraga merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, serta olahraga juga dapat menjadi sarana untuk membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan



nasional serta mengangkat harkat dan martabat bangsa dimata dunia melalui prestasi yang diraih dalam suatu cabang olahraga”.

Olahraga turut memberikan andil yang besar bagi peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan system pembangunan yang berkelanjutan. Dari berbagai jenis olahraga yang cukup populer dan memasyarakat salah satunya adalah olahraga beladiri karate. Karate adalah olahraga beladiri yang cukup digemari di dunia begitu pun di Indonesia olahraga beladiri karate juga mendapatkan kepopuleran dan tempat dihati masyarakat Indonesia setelah olahraga beladiri pencak silat, khususnya di Sumatera Barat.

Dalam cabang olahraga karate, seorang karateka tidak hanya perlu melatih teknik saja agar mampu mengaplikasikan kemampuan mereka secara maksimal. Ada dua faktor yang menentukan pencapaian prestasi, yaitu indogen (atlet) dan factor eksogen. Salah satu factor indogen yang sangat penting adalah kondisi fisik. (Harsono dalam Sari 2018). Namun kondisi fisik yang baik juga sangat diperlukan dalam pengaplikasian teknik yang benar. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Ada beberapa kondisi fisik yang perlu dijaga oleh para karateka, diantaranya adalah daya tahan aerobic, daya tahan

kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kelentukan.

Daya tahan yang dimaksud dalam uraian ini adalah daya tahan sirkulatori-respiratori (*circulatory-respiratory endurance*, atau ada yang menyebut dengan *cardiovascular endurance*; sirkulatori adalah hal yang berhubungan dengan peredaran darah; respiratori adalah hal yang berhubungan dengan pernafasan; sementara cardio yang berasal dari kata *cardiac* berarti jantung). Seseorang atlet seharusnya memiliki daya tahan yang baik apabila atlet tidak mudah lelah atau dapat kembali bergerak dalam keadaan kelelahan. Daya tahan merupakan faktor utama dari semua komponen kondisi fisik harus dikembangkan terlebih dahulu. Tanpa daya tahan akan sulit mengadakan pengulangan terhadap tipe atau macam latihan lain yang cukup untuk mengembangkan komponen fisik yang lain.

Daya tahan kekuatan dibagi menjadi dua yaitu daya tahan setempat adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu yang cukup relatif lama, dengan beban tertentu. Daya tahan umum adalah kemampuan seorang yang mempergunakan sistem jantung, paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Maka dari itu daya tahan sangatlah diperlukan untuk menunjang performa yang maksimal dalam bertanding karate.

Kecepatan merupakan bagian ketiga terpenting setelah kekuatan dan daya tahan dalam pembinaan kondisi fisik olahragawan termasuk dalam olahraga karate. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang. Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam cabang olahraga. Atlet yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menguasai situasi dalam pertandingan. Pada olahraga karate, kebutuhan akan kecepatan sebenarnya dominan pada kecepatan bergerak dan kecepatan reaksi. Hal ini disebabkan karena olahraga karate membutuhkan gerak yang lebih (terutama pada saat menyerang) termasuk menyerang menggunakan kaki.

Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk merubah arah secara cepat dan tepat tanpa gangguan keseimbangan. Kelincahan adalah kombinasi dari kekuatan, kecepatan, ketepatan, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuro muscular.” Kelincahan seseorang dipengaruhi oleh usia, tipe tubuh, jenis kelamin, dan berat badan. Atlet yang lincah adalah atlet yang memiliki kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Dalam pertandingan karate perubahan arah gerak atlet tidak mudah diduga, karena bergantung pada pergerakan lawan sehingga atlet karate dituntut untuk memiliki kelincahan yang baik.

Dayatahan kecepatan (*speed endurance*) diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan aktifitas kecepatan dalam waktu yang relatif lama (Irawadi, 2019:170). Dayatahan kecepatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang merupakan gabungan antara unsur dayatahan dan kecepatan. Daya tahan kecepatan sangat di perlukan dalam berbagai cabang olahraga, termasuk cabang olahraga karate yang sangat memerlukan daya tahan kecepatan untuk tetap terjaganya pukulan yang cepat dan bertahan lama katika dalam pertandingan, karna pada hakekatnya apapun cabang olahraga jika kondisi fisiknya tidak baik maka tidak akan berfungsi teknik dan lain-lain. Maka dari itu sangatlah penting menjaga kondisi fisik dengan baik. Dalam pertandingan daya tahan kecepatan diperlukan untuk menghasilkan pukulan yang baik, cepat dan bertahan lama karna selama 2 menit di dalam tatami daya tahan kecepatan sangat diperlukan agar tidak cepat lelah dan pukulan cepat dan tidak terbaca oleh lawan.

Daya ledak otot merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam olahraga Karate salah satunya digunakan saat memukul maupun menendang. Tidak sedikit cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan, kecepatan atau power. Kekuatan kecepatan terutama dibutuhkan dalam cabang olahraga dan salah satunya adalah cabang olahraga karate yang banyak menggunakan power, dalam pertandingan kumite maupun kata. Unsur utama untuk mendapatkan poin atau nilai dalam pertandingan harus menggunakan power baik pukulan, tendangan, tangkisan, maupun

bantingan. Olahraga karate memerlukan power sebagai komponen yang sangat penting. Melihat dari beberapa pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa power adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat yang dihasilkan oleh sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan yang maksimal dan kecepatan dalam suatu gerakan. Urutan latihan untuk meningkatkan power diberikan setelah olahragawan dilatih unsur kekuatan dan kecepatan.

Kelentukan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Kelentukan lebih dikenal dengan fleksibilitas. Lentuk tidaknya seseorang ditentukan dari luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya dan ditentukan oleh elastis atau tidak otot-otot, tendon dan ligamen sekitar sendi. Fleksibilitas statis melalui rentang gerak sederhana seperti tunduk perlahan-lahan dan sentuh ubin. Fleksibilitas dinamis adalah kecakapan untuk menggunakan rentang sendi dalam penampilan kegiatan fisik dengan tingkat kecepatan yang diperlukan dalam penampilan. Dalam olahraga beladiri karate, tampak lebih membutuhkan fleksibilitas dinamis dibandingkan fleksibilitas statis.

Olahraga karate juga di gemari di kalangan remaja dan menjadi salah satu cabang olahraga yang di jadikan sebagai ekstra kulikuler di SMK Taruna Padang. SMK Taruna Padang merupakan sekolah yang berbasis Semi militer sehingga kita tidak meragukan lagi tingkat kedisiplinan siswa/i di sekolah tersebut. SMK Taruna berbeda dengan sekolah lain penerapan kedisiplinan yang bagus membuat siswa/i nya tangguh dalam menghadapi rintangan.

SMK Taruna Padang merupakan sekolah yang mengutamakan kedisiplinan dan berwawasan kebangsaan pada siswa/inya membentuk karakter yang lebih baik dengan kesiapan yang tinggi sehingga siswa/i SMK Taruna siap untuk mempersiapkan diri di dunia kerja. Karate merupakan cabang olahraga yang di pilih sebagai olahraga yang saat ini cocok dengan khasnya SMK Taruna Padang di wajibkan untuk bisa beladiri, dikarnakan cabang beladiri karate berguna untuk pertahanan diri siswa/i SMK Taruna. Para siswa/i Smk Taruna Padang yang bergabung dalam beladiri karate disebut dengan Karateka.

SMK Taruna diberikan penghargaan yang berdeda dengan sekolah lainnya dimana karateka SMK Taruna diperbolehkan untuk mengikuti ujian kenaikan sabuk atau kenaikan tingkat lebih cepat di bandingkanseklolah lainnya mengingat smk taruna merupakan sekolah yang menerapkan kediplinan yang bagus dan kondisifisik yang baik membuat smk taruna dibelikan penghargaan untuk lebih cepat untuk naik sabuk. karna di SMK Taruna dominan pada Kondisi Fisik maka peneliti ingin melihat sejauh mana tingkat kondisi fisik SMK Taruna Padang.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan beberapa waktu lalu di SMK Taruna Padadng, peneliti melihat bahwa karateka di SMK ini memiliki kondisi fisik yang memprihatinkan. Slah satu contohnya saja ketika karateka disuruh melakukan pemanasan dengan melakukan lari mengelilingi lapangan, baru 2 keliling yang mereka lakukan mereka sudah terlihat sangat kelelahan. Kemudian ketika mereka diminta untuk melakukan sprint, catatan

waktu yang mereka dapatkan juga cukup besar. Kemudian ketika melakukan *standing broad jump*, lompatan yang mampu mereka lakukan juga relative pendek. Tentu saja hal ini bukanlah hal yang bias dibiarkan begitu saja dan harus mendapatkan latihan yang tepat. Dikarenakan hal ini baru hanya sebatas pengamatan terhadap beberapa karateka saja, maka peneliti berkeinginan untuk mengetahui lebih lanjut secara kelimuan mengenai kemampuan kondisi fisik yang dimiliki oleh karateka di SMK Taruna ini.

Adapun kondisi fisik yang ingin peneliti ingin ketahui, daya tahan aerobic, daya tahan kekuatan, kekuatan, daya tahan kecepatan, kecepatan, kelincuhan, daya ledak otot tungkai, kelentukan, koordinasi keseimbangan. Berdasarkan hal diatas maka peneliti berkeinginan untuk mengetahui "*Kondisi Fisik Umum Karateka SMK Taruna Padang*". Agar dapat memperoleh informasi tentang kondisi fisik yang sebenarnya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan, banyak komponen kondisi fisik yang ingin diketahui :

1. Belum mengetahui daya tahan aerobik karateka SMK Taruna Padang
2. Belum mengetahui daya tahan kekuatan karateka SMK Taruna Padang
3. Belum mengetahui kekuatan karateka SMK Taruna Padang
4. Belum mengetahui daya tahan kecepatan karateka SMK Taruna Padang
5. Belum mengetahui kelincuhan karateka SMK Taruna Padang
6. Belum mengetahui daya ledak otot tungkai karateka SMK Taruna Padang
7. Belum mengetahui kelentukan karateka SMK Taruna Padang
8. Belum mengetahui koordinasi karateka SMK Taruna Padang

9. Belum mengetahui keseimbangan karateka SMK Taruna Padang

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan fenomena yang peneliti temukan dilapangan, maka perlu dibatasi masalah dalam penelitian ini karena mengingat waktu, dan kemampuan penulis, maka dalam penelitian ini dibatasi pada masalah melihat kondisi fisik karateka :

1. Belum mengetahui daya tahan aerobik Karateka SMK Taruna Padang.
2. Belum mengetahui daya tahan kekuatan Karateka SMK Taruna Padang.
3. Belum mengetahui kecepatan Karateka SMK Taruna Padang.
4. Belum mengetahui kelincahan Karateka SMK Taruna Padang.
5. Belum mengetahui daya tahan kecepatan Karateka SMK Taruna Padang.
6. Belum mengetahui daya ledak otot tungkai Karateka SMK Taruna Padang.
7. Belum mengetahui kelentukan Karateka SMK Taruna Padang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Sejauh manakah Tingkat Daya tahan aerobik yang dimiliki Karateka SMK Taruna Padang.
2. Sejauh manakah Tingkat daya tahan kekuatan yang dimiliki Karateka SMK Taruna Padang.
3. Sejauh manakah Tingkat Kecepatan yang dimiliki Karateka SMK Taruna Padang.
4. Sejauh manakah tingkat kelincahan yang dimiliki Karateka SMK Taruna Padang.



5. Sejauh mana tingkat daya tahan kecepatan yang dimiliki KaratekaSMK Taruna Padang.
6. Sejauh mana tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki Karateka SMK Taruna Padang.
7. Sejauh manakah Tingkat kelentukan yang dimiliki Karate SMK Taruna Padang.

**E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat Daya tahan aerobic Karateka SMK Taruna Padang.
2. Mengetahui daya tahan kekuatan Karateka SMK Taruna Padang.
3. Mengetahui Kecepatan Karateka SMK Taruna Padang.
4. Mengetahui kelincihan KaratekaSMK Taruna Padang.
5. Mengetahui daya tahan kecepatan Karateka SMK Taruna Padang.
6. Mengetahui Daya ledak otot tungkai Karateka SMK Taruna Padang.
7. Mengetahui kelentukan Karateka SMK Taruna Padang.

**F. Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan tujuan yang di kemukakan di atas, diharapkan penelitian ini berguna untuk :

1. Penelitian ini sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan dibidang karya tulis ilmiah dan sebagai syarat penyelesaian pendidikan Strata satu (S1) di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Atlet karate Lemkari SMK Taruna Padang dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi olahraga karate yang lebih baik nantinya.
3. Menambah bahan referensi karya ilmiah tentang olahraga beladiri karate.
4. Sebagai bahan mewujudkan dan pembuka wacana untuk penelitian berikutnya.
5. Jurusan, sebagai bahan masukan untuk merencanakan dan melaksanakan pembelajaran karate serta meningkatkan mutu.