

**KONDISI FISIK ATLET KARATE SMA 2 PARIAMAN PADA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S1)*



**Oleh :
Andre
00948 / 2008**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

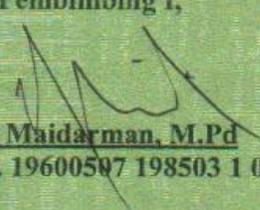
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kondisi Fisik Atlet Karate SMA 2 Pariaman Pada Kegiatan Ekstrakurikuler.
Nama : Andre
Nim/Bp : 00948/2008
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Disetujui oleh :

Pembimbing I,

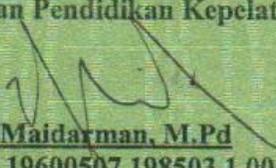

Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

Pembimbing II,


Dr. Svahrial Bachtiar, M.Pd
NIP.19621012 198602 1 002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan


Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

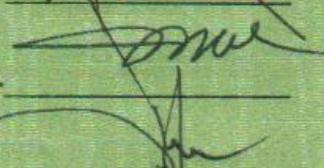
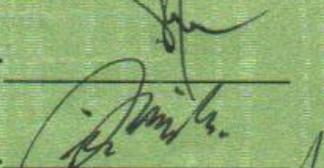
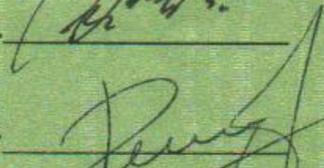
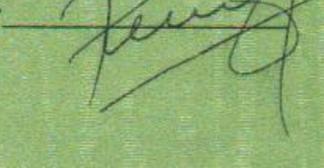
PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Kondisi Fisik Atlet Karate SMA 2 Pariaman Pada Kegiatan Ekstrakurikuler

Nama : Andre
NIM/BP : 00948/2008
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Nama	Tanda Tangan
Pembimbing I : Drs. Maidarman, M.Pd	1. 
Pembimbing II : Dr. Syahrial Bachtiar, M,Pd	2. 
Penguji : Drs. Yendrizal, M.Pd	3. 
Drs. Hermanzoni, M.Pd	4. 
Padli, S.Si, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Andre : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate SMA 2 Pariaman Pada Kegiatan Ekstrakurikuler.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi atlet karate SMA 2 Pariaman pada kegiatan ekstrakurikuler, yang berkenaan dengan daya tahan aerobic, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Jenis penelitian yaitu deskriptif.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet karate SMA 2 Pariaman yang berjumlah 28 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *Purposive Sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan mengambil masing-masing kondisi fisik atlet. Daya tahan aerobic dengan lari 2.400 m, daya ledak otot lengan dengan *test two hand ball medicine push*, daya ledak otot tungkai dengan *test standing broad jump*, kelincahan dengan tes *zigzag run*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabelasi frekuensi).

Dari analisis data diperoleh hasil: 1) Kemampuan daya tahan aerobic atlet karate SMA 2 Pariaman berada pada kategori sedang, karena skor rata-rata daya tahan aerobic yang diperoleh yaitu 12,30 menit berada pada kelas interval (12,05-14,29). 2) Kemampuan daya ledak otot lengan atlet karate SMA 2 Pariaman berada pada kategori baik, karena skor rata-rata daya ledak otot lengan yang diperoleh yaitu 4,42 meter berada pada kelas interval (4,29-4,51). 3) Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet karate SMA 2 Pariaman berada pada kategori baik, karena nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 2,49 meter berada pada kelas interval (2,40-3,00). 4) Kelincahan atlet karate SMA 2 Pariaman berada pada kategori cukup, karena nilai rata-rata daya tahan aerobic yang diperoleh yaitu 9,47 berada pada kelas interval (9,40-10,1).

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan pada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Sma 2 Pariaman Pada Kegiatan Ekstrakurikuler”.. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing satu serta Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Syahrial Bachtiar, M.Pd, selaku pembimbing dua yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak dosen penguji yaitu bapak Drs. Yendrizal, M.Pd, Drs. Hermanzoni, M.Pd serta Fadli, S.Si. M.Pd yang senantiasa memberikan saran dan kritikan terhadap perbaikan skripsi ini.

5. Bapak, ibu kakak dan adik serta keluarga besar penulis, yang telah memberikan bantuan moril maupun materil dalam mengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa tahun 2008 Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu, dan Saudara berikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Aamiin.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua yang membaca. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Aamiin...

Padang, Januari
2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	11
D. Perumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	13
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	14
1. Hakekat Olahraga Karate	14
2. Hakekat Kondisi Fisik.....	17
3. Ekstrakurikuler Karate	27
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
D. Defenisi Operasional	33
E. Jenis dan Sumber Data	34
F. Instrumen Penelitian	35
G. Prosedur Penelitian	40
H. Tekknik Analisa Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif Data	43
B. Pembahasan	48
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55

DAFTAR PUSTAKA..... 57
LAMPIRAN..... 59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	33
Tabel 2. Norma lari 2400 M	36
Tabel 3. Norma tes <i>two hand ball medicine push</i>	37
Tabel 4. Norma tes <i>Standing Broad Jump</i>	39
Tabel 5. Norma tes <i>zig-zag run</i>	40
Tabel 6. Pembantu Penelitian	41
Tabel 7. Daya tahan aerobik.....	43
Tabel 8. Daya ledak otot lengan	44
Tabel 9. Daya ledak otot tungkai.....	46
Tabel 10. Kelincahan	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gambar otot lengan	18
Gambar 2. Bagan kondisi fisik atlet SMA 2 Pariaman	32
Gambar 3. Lintasan lari 2400 meter.....	35
Gambar 4. Tes <i>Standing Broad Jump</i>	38
Gambar 5. Tes <i>zig-zag run</i>	40
Gambar 6. Histogram daya tahan aerobik.....	44
Gambar 7. Histogram daya ledak otot lengan.....	45
Gambar 8. Histogram daya ledak otot tungkai.....	47
Gambar 9. Histogram kelincahan.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Analisa Tingkat Daya Tahan Aerobik	59
Lampiran 2 : Analisa Tingkat Daya Ledak Otot Lengan.....	60
Lampiran 3 : Analisa Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai	61
Lampiran 4 : Analisa Tingkat Kelincahan.....	62
Lampiran 5 : Dokumentasi Penelitian.....	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan dibidang olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat saat ini. Hal ini disadari sepenuhnya bahwa melalui olahraga akan dapat meningkatkan prestasi, kesegaran jasmani, roham serta pembentukan sikap yang sesuai dengan hakekat pembangunan manusia seutuhnya. Hal itu termuat di dalam undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional no.3 Pasal 4 tahun 2005 yang menyatakan bahwa:

"Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa"

Berdasarkan kutipan diatas, maka dapat diungkapkan bahwa untuk meningkatkan manusia yang berkualitas, sadar akan pentingnya kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan melakukan aktifitas olahraga. Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, akan tetapi masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat serta kesegaran jasmani yang baik, tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja maupun olahraga. Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingannya, maka akan memberikan dampak positif baik terhadap pribadi, maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan

nama bangsa dan negara. Kesehatan yang prima dan kesegaran jasmani yang baik serta prestasi yang tinggi tidak dapat dengan sendirinya, akan tetapi diperoleh dengan latihan yang terencana, terprogram dan berkesinambungan, baik fisik maupun mental.

Sehubungan dengan hal itu, pembangunan manusia Indonesia seutuhnya adalah suatu upaya yang dilaksanakan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna. Olahraga merupakan salah satu cara yang tepat dilakukan untuk memperoleh dan mempertahankan kebugaran tubuh, kegiatan olahraga juga mempunyai arti yang sangat penting dalam memelihara dan mengembangkan potensi diri seperti yang tercantum dalam UU RI No. 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu “Olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani rohani dan sosial “Oleh karena itu dijelaskan pula dalam UU RI No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang sistem keolahragaan nasional bahwa :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa memperkokoh ketahanan Nasional serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, tanpa kesegaran jasmani tidak akan tercapai tujuan tersebut ”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pembinaan ekstrakurikuler memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-

hari siswa. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan oleh para siswa sesuai dengan bakat dan minatnya yang dilakukan diluar jam pelajaran atau pada waktu libur. Agar para siswa dapat memanfaatkan kegiatan ini terutama untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat, minat, kepribadian dan potensi serta kreativitas pada diri masing-masing individu. Kegiatan ini juga dapat menambahkan atau menunjang pada kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan dalam kelas.

Penyelenggaraan pendidikan jasmani dan kesehatan dapat dilaksanakan dalam bentuk kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler pendidikan seperti yang dikemukakan berikut ini :

“Intrakurikuler adalah kegiatan belajar yang di lakukan melalui tatap muka yang alokasinya telah ditentukan dalam susunan program dan diperdalam melalui tugas tugas. Ekstrakurikuler adalah merupakan kegiatan belajar yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di luar sekolah atau dalam sekolah untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai cabang olahraga yang diminatinya (Depdikbud, 1997: 5-6)

Di jelaskan berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler adalah “kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran menyalurkan minat dan bakat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani peserta didik sesuai dengan minatnya masing-masing dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik lebih leluasa mengembangkan

pengetahuan serta keterampilannya untuk penyaluran minat dan bakat peserta didik sesuai dengan bidang yang diminatinya serta bakat mereka, banyak kegiatan yang dapat dilakukan di luar jam pelajaran, yang dimaksudkan disini seperti kegiatan, seni, olahraga, pramuka dan lain sebagainya.

Diantara yang dapat dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler yakni olahraga. Kalau kita perhatikan olahraga kian berkembang pesat saat ini, terbukti dengan banyaknya klub-klub yang bergerak dibidang keolahragaan serta dijadikan juga sebagai salah satu jenis olahraga yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Salah satunya adalah olahraga cabang karate. Olahraga cabang karate adalah cabang olahraga yang menuntut kekuatan, kecepatan dan daya tahan kekuatan. Olahraga karate melibatkan hampir seluruh otot tubuh, mulai dari otot jari, otot tangan, otot lengan, sampai otot kaki. Faktor lainnya ialah keberanian, ketenangan, kelenturan tubuh, dan teknik yang benar. 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 menampakan prestasi yang cermelang pada even-even nasional maupun internasional.

Olahraga karate dalam pembinaan atlet selalu menginginkan prestasi yang lebih tinggi untuk kejayaan bangsa dan negara. Untuk mencapai prestasi yang tinggi harus didukung oleh kematangan mental atlet, kedisiplinan atlet dalam latihan dan faktor lain yang dapat mendukung terhadap peningkatan prestasi. Sebab pencapaian prestasi yang tinggi harus melalui metode latihan yang tepat, atlet yang berbakat, perencanaan yang matang dan pembinaan

kondisi fisik yang baik.

Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik olahragawan. Kemampuan fisik olahragawan sebagai dasar penunjang pencapaian prestasi puncak. Kondisi fisik dalam pembinaan karate harus diberikan seirama dengan latihan teknik, taktik dan kematangan bertanding. Karena pertandingan secara umum adalah sarana untuk melihat sejauh mana hasil pembinaan yang dilakukan untuk membuktikan apakah program latihan itu berjalan dengan semestinya.

Selain Pembina, pelatih maupun pengurus yang harus memiliki kinerja yang maksimal, dan juga atlet harus memiliki daya juang yang tinggi dalam berlatih dan bertanding. Komponen-komponen yang sangat perlu dimiliki oleh seorang karateka atau olahragawan secara umum adalah pembinaan dari segala aspek yang dapat menunjang prestasi atlet antara lain : fisik, teknik, taktik, dan kematangan bertanding. Sejalan dengan ungkapan penulis tersebut, menurut Lutan (1991 : 17) mengemukakan :

"Prestasi olahraga tidak timbul dengan begitu saja atau secara kebetulan melainkan adanya faktor-faktor pendukung dalam pencapaian prestasi olahraga itu sendiri. Adapun faktor-faktor pendukung tersebut adalah sebagai berikut : (1) faktor bibit atlet, (2) faktor pembina, (3) faktor pelatih, (4) faktor organisasi, (5) faktor dana, dan (6) faktor lain (bakat kemauan , tekad dan sebagainya)".

Sehubungan dengan pendapat tersebut dengan itu Soekarman (1987 : 27) mengatakan bahwa "faktor yang mempengaruhi prestasi seseorang dalam olahraga terdiri dari beberapa aspek, yaitu : 1) Aspek Medis, 2) Aspek Psikologis, 3) Aspek Tekhik, dan 4) Aspek fisik".

Sebagaimana yang dikemukakan tersebut, kondisi fisik dapat

mempengaruhi prestasi olahraga seseorang, aspek fisik merupakan aspek yang sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi seseorang. Sejalan dengan itu, Sajoto (1988 : 11) menyatakan bahwa faktor-faktor penentu prestasi dalam olahraga adalah sebagai berikut:

1. Aspek biologis, yang terdiri dari : Potensi/kemauan dasar tubuh-. fungsi organ-organ tubuh, struktur dan postur tubuh, gizi sebagai penunjang aspek biologis.
2. Aspek fisiologis, yang terdiri dari : Intelektual, motivasi, kepribadian, kordinasi kerja otot dan syaraf.
3. Aspek lingkungan yang terdiri dari : Sosial, kehidupan sosial ekonomi, interaksi antara pelatih, atlet sesama team, sarana prasarana olahraga, cuaca iklim sekitar, orang tua, keluarga dan masyarakat (dorongan dan pengharapan).
4. Aspek penunjang yang terdiri dari : Pelatih yang berkualitas tinggi, program yang tersusun secara sistematis, penghargaan dari masyarakat do pemerintah, dana yang memadai dan organisasi yang tertib.

Ungkapan di atas, mengemukakan bahwa, untuk mencapai prestasi yang tinggi harus didukung oleh, ilmu fisiologi, ilmu anatomi, ilmu gizi, ilmu faal dan ilmu lain yang mendukung terhadap peningkatan prestasi. Sebab pencapaian prestasi yang tinggi harus melalui metode latihan yang tepat, atlet yang berbakat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik. Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik olahragawan. Kemampuan fisik olahragawan sebagai dasar penunjang pencapaian prestasi puncak. Kondisi fisik dalam pembinaan karate harus diberikan seirama dengan latihan teknik, taktik dan kematangan bertanding. Karena pertandingan secara umum adalah sarana untuk melihat sejauh mana hasil pembinaan yang dilakukan untuk membuktikan apakah program latihan yang diterapkan sudah tepat. Sehingga melalui hasil pertandingan dapat dievaluasi untuk memperbaiki program latihan yang telah dibuat sesuai dengan

tujuan yang ingin dicapai. Seorang karateka memerlukan kemampuan kondisi fisik yang prima. Untuk itu perlu mempedomani dan melakukan latihan dalam kondisi fisik yang stabil.

Pembinaan kondisi fisik seorang karateka bertujuan untuk mengoptimalkan dalam menerima latihan-latihan karate. Perhatian terhadap pembinaan kondisi fisik hendaknya sejalan dengan aspek teknik dan taktik, karna ketiga 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 memvariasikan volume, intensitas dan durasi dalam setiap latihan, Variasi 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 variasi latihan kondisi fisik yang harus diperhatikan menurut Harsono (1988 : 112) menyatakan bahwa, "jika intensitas latihan terlalu tinggi dan volume latihan terlalu banyak akan terjadi over training, sebaliknya apabila intensitas dan volume rendah maka akan terjadi plato (prestasi stabil tanpa kemajuan)".

Selanjutnya Nossek dalam Syafruddin (1999 : 23) mengemukakan bahwa, "untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam suatu cabang olahraga, seseorang harus memiliki kondisi fisik dasar yaitu kekuatan, kecepatan, ketahanan, kelincahan dan kelentukan". Selanjutnya kemampuan kondisi fisik dalam bentuk pelaksanaannya dapat dikelompokkan dalam latihan kondisi fisik

umum dan khusus. Kondisi fisik umum menurut Martin dalam Syafruddin (1999 : 23) merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan prestasi tubuh yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, dayatahan dan kelentukan. Frohner at al dalam Syafruddin (1999;24) mengatakan bahwa latihan kondisi fisik umum berarti latihan – latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kondisi fisik khusus.

Kondisi fisik khusus menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999;17) mengatakan bahwa bila kondisi fisik dihungkan dengan kemampuan prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu maka kondisi fisik di sini disebut sebagai kondisi fisik khusus. Rothig dan Grossing dalam Syafruddin (1999:26) mengartikan kondisi fisik khusus sebagai suatu latihan yang optimal dari kemampuan kondisi yang menentukan prestasi suatu cabang olahraga.

Dari uraian-uraian diatas jelas bahwa kondisi fisik terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelentukan, power, daya tahan, reaksi, koordinasi dan keseimbangan merupakan kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan terhadap peningkatan prestasi atlet karate. Dengan demikian dalam latihan atlet karate latihan kondisi fisik harus diberikan secara terencana. Dengan adanya kondisi fisik atlet karate yang baik, tentu atlet akan mudah meningkatkan prestasinya, karena kondisi fisik sangat membantu dalam hal penerapan teknik, taktik serta mental seseorang dalam bertanding, oleh sebab itu kondisi fisik merupakan faktor utama yang dapat menentukan keberhasilan seorang atlet karate dalam memperoleh prestasi yang sebaik-baiknya.

Namun hasil pengamatan dalam latihan dan waktu bertanding yang dilakukan di SMA 2 Pariaman, tempat penulis akan meneliti ditemukan bahwasannya kemampuan kondisi fisik atlet karate SMA 2 Pariaman yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler masih rendah. Rendahnya kemampuan kondisi fisik tersebut terlihat di saat atlet berlatih, banyak atlet yang tidak memiliki daya tahan aerobik yang baik sehingga tidak memiliki daya tahan yang baik dalam latihan, sehingga di saat baru selesai pemanasan atau *warming up* ada diantara atlet yang telah kelelahan. Selain itu, atlet karate SMA 2 Pariaman juga belum memiliki daya ledak otot tungkai yang baik, hal itu dapat dilihat saat atlet berlatih maupun bertanding. Ketika melakukan tendangan, atlet tidak mampu menghasilkan tendangan yang cepat, kuat dan akurat sehingga sering tendangan yang dilakukan diantisipasi oleh lawan. Sama halnya dengan daya ledak otot tungkai, kemampuan daya ledak otot lenganpun juga belum dikatakan maksimal, dimana pukulan yang dilakukan tidak memiliki power, sehingga pukulan seolah-olah tampak sia-sia karena pukulan yang dihasilkan mudah ditangkis oleh lawan. Selain itu, kelincahan yang dimiliki oleh Atlet karate SMA 2 Pariaman juga dikatakan kurang baik, karena di saat bertanding atlet sering terlihat susah merubah arah gerakan dan menghindar dengan cepat ketika lawan melancarkan serangan, sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan sering dibaca oleh lawan dan juga atlet sulit menghindar dari pukulan lawan.

Selain unsur yang telah disampaikan sebelumnya, asupan gizi dan istirahat yang cukup juga sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet,

yang mana atlet bergerak membutuhkan energi. Namun dilihat dari kenyataan yang ada para atlet tidak memperhatikan makanan yang dikomsumsinya sehari-hari mereka sangat kurang mengkonsumsi makanan yang bergizi. Pada malam hari pemain lebih sering dampak bergadang sehingga pada saat latihan sering terlambat datang dan tidak bergairah. Jika hal ini terus terjadi, tentu prestasi akan sulit dicapai oleh atlet karate SMA 2 Pariaman.

Sehubungan dengan hal itu, jika kemampuan kondisi fisik yang dimiliki atlet tidak meningkat tentu untuk penerapan teknik gerakan karate baik dalam berlatih maupun bertanding tidak akan pernah maksimal, karena taktik gerakan tentu akan mudah dilakukan seandainya atlet memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik, begitu juga dengan taktik dalam bertanding, tanpa kondisi fisik yang baik, taktikpun susah diterapkan dalam berlatih dan bertanding. Jika hal ini terus dibiarkan tentu atlet di dalam bertanding akan mengalami gangguan mental, sehingga menjadi tidak percaya diri karena dengan kondisi fisik yang kurang baik tentu atlet mengalami gugup, kecemasan saat menghadapi lawannya yang memiliki kondisi fisik yang baik dan prima saat bertanding. Tentu hal ini membuat atlet sering kalah dalam bertanding, sehingga tanpa adanya kemenangan dalam berkompetisi tentu atlet tidak akan bisa meningkatkan prestasinya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kondisi fisik atlet karate SMA 2 Pariaman yang mengikuti kegiatan

ekstrakurikuler.

2. Program latihan atlet karate SMA 2 Pariaman yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
3. Kemampuan teknik atlet karate SMA 2 Pariaman yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
4. Kemampuan taktik atlet karate SMA 2 Pariaman yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
5. Asupan gizi atlet karate SMA 2 Pariaman yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
6. Mental atlet karate SMA 2 Pariaman yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang diteliti terlalu banyaknya komponen-komponen yang mempengaruhi dan rendahnya prestasi atlet karate SMA 2 Pariaman pada kegiatan ekstrakurikuler, maka peneliti membatasi masalah pada kemampuan kondisi fisik

yang terdiri dari :

1. Daya tahan aerobik atlet karate SMA 2 Pariaman.
2. Daya ledak otot lengan atlet karate SMA 2 Pariaman.
3. Daya ledak otot tungkai atlet karate SMA 2 Pariaman.
4. Kelincahan atlet karate SMA 2 Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet karate SMA 2 Pariaman yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler?
2. Bagaimana tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet karate SMA 2 Pariaman yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler?
3. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet karate SMA 2 Pariaman yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler?
4. Bagaimana tingkat kelincahan yang dimiliki atlet karate SMA 2 Pariaman yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tentang :

1. Tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet karate SMA 2 Pariaman yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
2. Tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet karate SMA 2 Pariaman yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
3. Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet karate SMA 2 Pariaman yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
4. Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet karate SMA 2 Pariaman yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler?

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Sebagai persyaratan bagi peneliti untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai pedoman bagi pelatih dan pembina olahraga, khususnya pembina olahraga karate.
3. Sebagai pedoman bagi atlet untuk meningkatkan kondisi fisik dalam olahraga karate.
4. Dapat memberikan informasi bagi para penelitian selanjutnya.