

**SURVEY KONDISI FISIK KARATEKA PUTRA
INKADO KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh:

**RIFAL KURNIAWAN
NIM: 14086406**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Survey Kondisi Fisik Karateka Putra Inkado Kota Padang
Nama : Rifal Kurniawan
NIM : 14086406
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2019

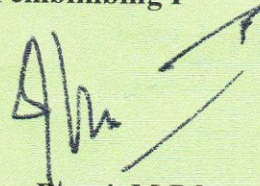
Disetujui oleh:

Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing I



Dra. Darni, M.Pd
NIP. 19601225 198403 2 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Survey Kondisi Fisik Karateka Putra Inkado Kota Padang.
Nama : Rifal Kurniawan
NIM : 14086406
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2019

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Darni, M.Pd
2. Anggota : Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd
3. Anggota : Atradinal, S.Pd., M.Pd

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

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

Padang, Mei 2019

Yang membuat pernyataan



Rifal Kurniawan
NIM. 14086406

ABSTRAK

Rifal Kurniawan, 2019: Survey Kondisi Fisik Karateka Putra inkado Kota Padang

Berdasarkan dugaan pada Karateka Putra Inkado Kota Padang menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet masih kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik Karateka Putra Inkado Kota Padang Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif.

Populasi dalam penelitian ini adalah Karateka Putra Inkado Kota Padang yang berjumlah sebanyak 15 orang, penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *Total sampling* sehingga berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan kondisi fisik daya tahan umum menggunakan tes VO2 Max, daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*, kelincahan menggunakan tes *Illiois Agility Run*, kecepatan menggunakan tes kecepatan tendangan, kelentukan menggunakan tes *Sit and Reach Test* dan keseimbangan menggunakan tes *Stork Stand Test* . Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik yaitu, 1) Indikator Daya Tahan menggunakan tes Vo2 Max berada pada klarifikasi “cukup”. 2) Indikator Daya Ledak Otot Tungkai menggunakan tes *Vertical Jump* berada pada klarifikasi “cukup”. 3) Indikator Kelincahan menggunakan tes *Illiois Agility Run* berada pada klarifikasi “kurang”. 4) Indikator Kecepatan Tendangan berada pada klarifikasi “baik”. 5) Indikator Keseimbangan menggunakan *Strok Stand Test* berada pada klarifikasi “cukup”. 6) Indikator Kelentukan menggunakan *Sit adn Reach Test* berada pada klarifikasi “baik”.

Kata Kunci : Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“SURVEY KONDISI FISIK KARATEKA PUTRA INKADO KOTA PADANG”**.

Dan tak lupa salawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW yang telah berjasa besar dengan membukakan jalan dalam perkembangan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini. Tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai gelar Sarjana Strata Satu pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini, tidak terlepas dari dukungan bantuan berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. H. Zalfendi, M.Kes. AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan dan mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian ini.
3. Ibu Dra. Darni, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.

4. Bapak Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd dan Atradinal, S.Pd., M.Pd selaku tim penguji yang telah memberi masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.
5. Pihak Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya dosen pengajar yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian dan mahasiswa yang telah berkenan untuk berpartisipasi membantu dalam pengambilan data penelitian.
6. Seluruh keluarga besarku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu pengarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh staff pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat memberikan manfaat yang baik bagi kita semua.

Padang, Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

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.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Olahraga <i>Karate</i>	8
2. Daya tahan (<i>Endurance</i>).....	16
3. Daya Ledak Otot Tungkai	22
4. Kelincahan.....	25
5. Kecepatan	26
6. Keseimbangan	28
7. Kelentukan.....	30
B. Kerangka Konseptual	31
C. Pertanyaan Penelitian	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Pemelitan	33
C. Populasi dan Sampel	34
D. Jenis dan Sumber Data	35

E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	35
F. Teknik Analisa Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	48
B. Pembahasan.....	56
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi.....	34
2. Klasifikasi Kesegaran Fungsi Kardiorespiratori VO2 Max untuk Karateka	38
3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	40
4. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan	42
5. Klasifikasi Keseimbangan.....	45
6. Norma Tes Kelenturan.....	46
7. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Daya Tahan Umum Dengan Menggunakan Tes Vo2 Max Karateka Putra Inkado Kota Padang	48
8. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Karateka Putra Inkado Kota Padang	50
9. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan	51
10. Distribusi Frekuensi Tendangan Yang Dimiliki Oleh Karateka Putra Inkado Kota Padang	52
11. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Keseimbangan Dengan Menggunakan Tes Stork Stand Test Karateka Putra Inkado Kota Padang	54
12. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Kelenturan Dengan Menggunakan Tes Sitand Reach Test Karateka Putra Inkado Kota Padang	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot-otot Tungkai	24
2. Kerangka Konseptual.....	32
3. Lintasan <i>bleeb test</i>	38
4. <i>Vertical Junp</i>	40
5. Tes <i>Illiois Agility Run</i>	42
6. Pelaksanaan <i>Mawashi gery</i>	43
7. Keseimbangan <i>Stork Stand Test</i>	45
8. Kelentukan.....	46
9. Grafik VO2 Max Karateka.....	49
10. Grafik Daya Ledak Otot Tungkai Karateka.....	50
11. Grafik Kelincahan Karateka.....	51
12. Grafik Kecepatan Tendangan Karateka.....	53
13. Grafik Keseimbangan Karateka.....	54
14. Grafik Kelentukan Karateka	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Nama-Nama Karateka Puta Inkado Kota Padang	65
2. Formulir Tes Vo2 Max Karateka Puta Inkado Kota Padang	66
3. Data Analisis Tingkat Vo2 Max	67
4. Prediksi Nilai Vo2 Max Multi Tahap (Bleep Test).....	68
5. Data Vertical Jump.....	69
6. Data Mentah Kelincahan Illinois Test	70
7. Data Mentah Kecepatan	71
8. Data Mentah Keseimbangan	72
9. Data Mentah Kelentukan.....	73
10. Dokumentasi Penelitian	74

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Beladiri karate merupakan keturunan dari ajaran yang bersumber dari agama Budha yang luhur. Oleh karena itu, orang yang belajar karate seharusnya rendah hati dan bersikap lembut, punya keyakinan, kekuatan dan percaya diri. Karate atau karate-do adalah salah satu seni beladiri dari Jepang atau salah satu cabang olahraga beladiri dengan menggunakan tangan kosong dan kaki untuk melumpuhkan lawan. Dalam aktifitasnya olahraga karate tidak memerlukan senjata atau hanya menggunakan anggota badan seperti tangan dan kaki sebagai pengganti senjata. Pada umumnya karate lebih digambarkan dengan gerakan serangan dan tangkisan tangan dan kaki secara menyeluruh.

Secara harfiah Karate-do dapat diartikan sebagai berikut : *Kara* = kosong, cakrawala, *Te* = tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan, *Do* = jalan. Dengan demikian karate dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga suatu saat dapat menjadi senjata yang ampuh dan sanggup menaklukkan lawan dengan satu gerakan. Sekarang ini karate hampir mencapai titik puncak penyempurnaan dan penyebaran di seluruh belahan dunia. Bahkan di luar Jepang, di negara Eropa, Amerika, dan Asia sudah menyamai Jepang dengan kemampuan tingkat bertandingnya, tak terkecuali Indonesia.

Olahraga karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri tanpa menggunakan senjata namun bila dilatih secara maksimal bisa menjadi senjata yang berbahaya, dengan berpedoman pada 5 (lima) sumpah pada olahraga karate para karateka dituntut agar tidak menyalahgunakan kemampuan yang mereka miliki. Sumpah karate itu dapat menuntut sikap para karateka yaitu:

- (a) Sanggup memelihara kepribadian
- (b) Sanggup patuh pada kejujuran
- (c) Sanggup mempertinggi prestasi
- (d) Sanggup menjaga sopan santun
- (e) Sanggup menguasai diri.

Dengan adanya lima sumpah tersebut maka diharapkan para karateka dapat menjadi karateka yang baik dan tidak menyalahgunakan ilmu beladiri yang dimilikinya, kelima sumpah tersebut wajib di bacakan oleh seluruh karateka pada setiap upacara di awal dan di akhir latihan, setiap karateka diharapkan dapat memahami dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dapat disimpulkan bahwa dalam belajar beladiri karate bukan hanya di titik beratkan pada kemampuan fisik dan keahlian semata tetapi juga memperhatikan etika dan membentuk watak dan kepribadian seseorang.

Selain sebagai alat beladiri, karate juga berfungsi sebagai seni, olahraga pendidikan dan olahraga prestasi. Karate sebagai seni tercermin pada *Kata* (jurus) yang menuntut karateka menampilkan suatu rangkaian jurus dengan teknik yang benar dan mengandung nilai. Karate sebagai olahraga pendidikan tercermin pada proses pelatihannya yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai sarana pembentukan watak dan kepribadian pelakunya.

Karate sebagai olahraga prestasi adalah dengan dipertandingkannya olahraga karate pada tingkat regional, nasional serta internasional.

Prestasi olahraga bila di tinjau dari kepentingannya, maka akan memberikan dampak positif baik terhadap pribadi, maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara. 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 atlet. 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. Latihan kondisi fisik secara terorganisir dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan.

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, rohani serta pembentukan sikap yang sesuai dengan hakekat pembangunan manusia seutuhnya. Hal itu termuat di dalam UU RI No. 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional 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" (2009:6)

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.

Kota Padang adalah salah satu daerah yang memiliki banyak perguruan beladiri karate ada sekitar 15 perguruan karate salah satunya adalah Inkado kota Padang memiliki 10 *ranting* hal ini di perjelas oleh sekretaris inkado Padang senpai Yan Setevencen yang menjelaskan bahwa perguruan karate di kota Padang merupakan perguruan yang sudah lama berdiri dan juga tempat melahirkan banyak atlet-atlet yang berprestasi mulai dari regional, nasional dan juga internasional.

Berdasarkan pencematan dan tinjauan yang peneliti lakukan di Inkado Kota Padang terlihat mengalami penurunan prestasi, menurut informasi dari pelatih Inkado Kota Padang terjadi penurunan prestasi, pada tahun 2014 Inkado Kota Padang mengikuti kejuaraan Daerah (KEJURDA) dengan memperoleh 7 emas, 3 perak, dan 5 perunggu, pada tahun 2015 Inkado Kota

Padang mengikuti Kejuaraan Daerah (KEJURDA) dengan hasil 5 emas, 1 perak, dan 3 perunggu, pada tahun 2016 Inkado Kota Padang mengikuti Kejuaraan Daerah (KEJURDA) dengan hasil 2 emas, 1 perak, 1 perunggu, dan pada tahun 2017 Inkado Kota Padang mengikuti Kejuaraan Daerah (KEJURDA) dengan memperoleh 2 perak, dan 2 perunggu, tanpa mendapatkan satupun emas.

Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi Inkado Kota Padang, di antaranya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi Inkado Kota Padang adalah pelatih, program latihan, motivasi, sarana prasaran, kondisi fisik, teknik, taknik, stategi, dan mental.

Berdasarkan gejala permasalahan yang ditelah diuraikan sampai saat ini masih kurang baik tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh Inkado Kota Padang.maka diduga penyebab yang mempengaruhi kondisi fisik karateka tersebut seperti daya tahan, kekuatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot tangan, koordinasi, kelentukan, keseimbangan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Program Latihan belum terstruktur
2. Lingkungan Latihan kurang memadai
3. Sarana Prasarana belum mencukupi

4. Teknik, Mental dan Strategi
5. Peningkatan Kondisi Fisik

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka penelitian ini terfokus pada tinjauan kondisi fisik karateka Inkado Kota Padang, terdiri dari:

1. Daya tahan Umum (VO2 Max)
2. Daya ledak otot tungkai.
3. Kelincahan.
4. Kecepatan Tendangan
5. Keseimbangan
6. Kelentukan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana:

1. Bagaimana daya tahan umum (VO2 Max) karateka Inkado Kota Padang?
2. Bagaimanakah daya ledak otot tungkai karateka Inkado Kota Padang?
3. Bagaimanakah kelincahan karateka Inkado Kota Padang?
4. Bagaimanakah kecepatan karateka Inkado Kota Padang?
5. Bagaimana keseimbangan karateka putra inkado kota padang?
6. Bagaimana kelentukan karateka putra inkado kota padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan permasalahan tersebut maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan daya tahan yang dimiliki atletkarateka Inkado Kota Padang.
2. Kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki karateka Inkado Kota Padang Padang.
3. Kelincahan yang dimiliki karateka Inkado Kota Padang.
4. Kecepatan tendangan yang dimiliki karateka Inkado Kota Padang.
5. Keseimbangan yang dimiliki karateka Inkado Kota Padang.
6. Kelentukan yang dimiliki karateka Inkado Kota Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (SI) di Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
2. Sebagai masukan bagi pelatih Inkado Kota Padang untuk menyusun program latihan yang lebih afektif.
3. Sebagai masukan bagi para karateka Inkado Kota Padang untuk pedoman meningkatkan kondisi fisik yang lebih optimal.
4. Sebagai referensi di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.