

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET KARATE NOMOR KUMITE DI DOJO
BATO KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada TimPenguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

SYAFRINALDI

NIM. 14112

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

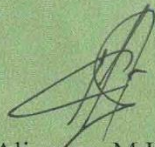
**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET KARATE NOMOR KUMITE DI DOJO
BATO KOTA PARIAMAN**

Nama : Syafrinaldi
NIM : 14112
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2014

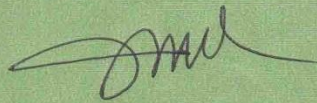
Disetujui Oleh

Pembimbing I



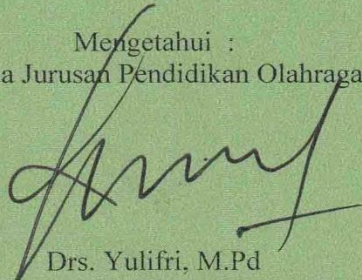
Drs. Ali umar, M.Kes
NIP.19550309198603 1 006

Pembimbing II



Dr. Syahrial Bahktiar, M.Pd
NIP.19621012 198602 1 002

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705198403 1 002

PENGESAHAN

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 : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Nomor Kumite Di Dojo Bato Kota Pariaman.**

Nama : Syafrinaldi

NIM : 14112

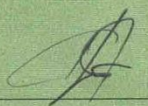
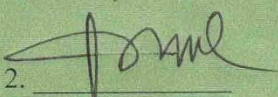
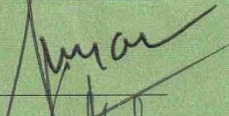
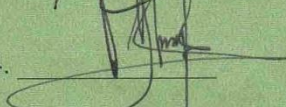
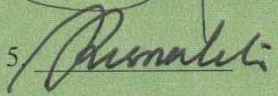
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2014

Tim Penguji

	Nama	TandaTangan
1. Ketua	: Drs. Ali Umar, M.Kes	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Syahrial Bahktiar, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Yaslindo, MS	4. 
5. Anggota	: Ari Asnaldi, S.Pd	5. 

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang maha pemurah lagi maha penyayang, segala puji bagi AllahTuhan semesta alam, maha pemurah lagi maha penyayang, yang menguasai hari pembalasan, hanya kepada Engkaulah kami menyembah dan hanya kepada Engkaulah kami memohon pertolongan, tunjukkanlah kami jalan yang lurus, (yaitu) jalan orang-orang yang Engkau anugerahkan nikmat kepada mereka; bukan (jalan) mereka yang dimurkai dan bukan (pula jalan) mereka yang sesat. (AL-FATIHAH 1-7)

Ya Allah, Lapangkanlah untukku dadaku, dan mudahkanlah untukku urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, supaya mereka mengerti perkataanku. (Ta Ha 25-28)

Habis sudah angguhku di hadapan mu ya Allah, maha suci Engkau yang berkehendak atas segala sesuatu di langit dan di bumi. Engkaulah yang telah menjadikan siang beserta matahari dan malam dengan purnamanya. Hanya berkat rahmat dan karunia-Mu keberhasilan ini dapat kurasakan, tak sedikit cobaan yang Engkau hadir untukku, namun aku tahu Engkau tak akan pernah menguji hamba-Mu melebihi dari kemampuan (hamba mu) ini. Tak cukup air liur ini untuk bersyukur kepada-Mu, jadikanlah sebuah pencapaian ini sebagai awal yang baik untuk kehidupan ku, semoga Engkau ridhoi semua apa yang telah aku dapatkan dan melimpahkan rahmad-Mu. Amiin, ya rabbal alamin. dan tidak pernah lupa aku berterima kasih kepada idolaku, Nabi kesayangan Allah SWT dan umatnya, baginda Rasurullah SAW, yang telah menjungkarbalikkan kebodahan dan menerbitkan

“cahaya” kepada semua, seorang manusia biasa yang dimuliakan Allah, sebagai panutan untuk seluruh umat manusia.

Terima kasih untuk keluarga kecil ku tercinta, untuk ayah yang terlebih dahulu di panggil kembali ke sisi Allah SWT, yang sangat aku cintai, mesti ini tak pernah terungkapkan, tapi aku tau beliau merasakan, terima kasih atas didikan mu yang berkarakter tegas dan mandiri, meski belum bisa membanggakanmu, tapi percaya lah ayah, aku bangga kepada mu. Siapa lagi setelah ayah kalau bukan ibu ku tercinta, seorang wanita yang tegar, penyabar penuh kasih sayang dan selalu akan ada di hati ku sampai waktu telah mengalahkanku. Ibu adalah seorang sahabat yang tak akan pernah meninggalkanku, meski aku terkadang tidak menjadi “sahabat” yang baik untuk nya, tak ada yang bisa mewakili rasa sayang ku kepadamu (ibu). Tentu saja saya bukanlah anak semata wayang, saya bocah ke-4 dari 6 bersaudara, tapi karena ajal adalah rahasia yang Kuasa, abang saya meninggal dunia sebelum saya mengenal dia, jadi kami hanya berlima dan saya naik pangkat jadi anak ke-3(sekilas info). Mereka adalah orang-orang terpilih untuk mendampingi saya, mereka hebat, pengertian, kerja keras, sabar, penyayang dan sedikit cerewet. Meskipun demikian mereka selalu pantas saya ucapkan terima kasih yang selebat-lebatnya, untuk kakak yang memiliki karakter sebagai anak sulung pekat, sedikit parbo tapi saya suka, dan saudara perempuan yang ke-2 (incim) yang beberapa tahun ini betah dengan sifat barunya (pemalas / cepat lelah) tapi saya juga suka, kemudian sepasang adik saya, nof dan fani yang dulunya unyu unyu sekarang sudah beranjak dewasa, semoga kalian bisa menyapu bersih semua rintangan dalam dalam hidup, terutama untuk

kuliahnya, untuk nofirman, semoga telatnya tidak melampaui telatnya udamu ini dalam pencapaian sebuah gelar, dan si bungsu yang belum bisa mengatur jadwal makannya, mukai lah menjadi dewasa dengan hal yang kecil. Tak sedap rasaya jika tidak menyapa sesepuh kami, alm hj, Musnimar, ibu dari ibu saya, terima kasih nenek ku yang cantik, semoga Engkau tenang di sisiNya, kami di sini selalu mendoakanmu. Semoga kita semua selalu di bawah lindungan Allah, di hindarkan dari bahaya, dimudahkan semua uruasan, selamat dunia-akirat dan di jauhkan dari siksa api neraka. Amiin..

Terima kasih banyak kepada bapak Drs. Ali Umar M.Kes. dan Dr. H. Syahrial Bactiar M.Pd selaku dosen pembimbing saya, yang telah bersedia meluangkan waktu dan pemikirannya untuk kepentingan saya. Terima kasih juga kepada Drs. Qalbi Amara, M.Pd, Drs. Yaslindo, MS. Dan Arie Asnaldi, S.Pd yang berusaha menyempurnakan skripsi ini, tanpa kalian semua tidak akan susah rasanya saya mencapai ini.

Sahabat adalah kekuatan –patrick star, (spongebob), dia berkarakter begitu polos, lugu bahkan terkesan bodoh, tapi saya sependapat dengan kalimat kutipan itu, sahabat itu seperti kita membeli pakaian, kenyamanan kita yang rasakan, pas atau tidak kita yang rasakan, dan adakalanya pakaian itu terkadang kotor, namun jika kita nyaman, selalu ada cara untuk membersihkan, dan saya nyaman dengan kalian, sukrionaldi, romi sastra, riko rivaldy, syamsurizal, m. Ivan, bang anto, aulia arman, meigi vardon, amaik kencong, ronal darma, very wakwaw, amaik bingers, marissa

agustin, amy cityzen, ria novra, dan vivi martinyah..... weees... mungkin tak terlulus memua, tapi kalian selalu ada di dalam hati saya.

Kalian tidak hadir begitu saja dalam hidup ini, kalian disetting untuk hadir di dalam hari hari seorang syafrinaldi... :D , membagi waktu dengan kalian itu tidak pernah membuat ku merasa jera, rugi, dan dia-sia, kita tidak hanya berkumpul ketika ssenang, walaupun kita lebih banyak bersenang senang, bukan berarti antara kita selalu sehapaham dan sejalan, tapi kita bukan “murahan” yang dipecah belahkan hanya karna ada pertikaian dalam berpendapat.

Mungkin saja nantinya jika kita bersama akan di hadapkan oleh persimpangan yang mengharuskan kita untuk berjuang dan terpisah, maka pergilah sejauh mungkin, hadapilah, tapi ingat, dunia itu seperti lingkaran, kita akan bertemu lagi di titik saat kita terpisah, in sya Allah, Tuhan tidak akan menyianyiakan hal baik.

Wassalam..

ABSTRAK

Syafrinaldi : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Nomor Kumite Di Dojo Bato Kota Pariaman

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu rendahnya kondisi fisik atlet karate nomor kumite dojo Bato Kota Pariaman, hal ini dapat dilihat pada saat penyelenggaraan kejuaraan. Diakhir pertandingan kondisi fisik para atlet terlihat banyak yang menurun. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik yang dimiliki atlet nomor kumite dojo Bato Kota Pariaman yang berkenaan dengan daya tahan aerobik (VO_2 max) , kekuatan otot lengan, dan kecepatan.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah atlet karate nomor kumite dojo Bato Kota Pariaman yang berjumlah 27 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan *Total Sampling*, data diverifikasi (proses pemeriksaan data) dari 27 orang sampel menjadi 20 orang sampel. Setelah data didapat, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan tabulasi frekwensi.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan : 1) Tinjauan daya tahan aerobik yang dominan dimiliki atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman adalah 42,4 - 36,5 tergolong kategori cukup (50%), 2) Tinjauan kekuatan otot lengan yang dominan dimiliki atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman adalah 22 - 37 tergolong kategori kurang (60%), 3) Tinjauan kecepatan yang dominan dimiliki atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman adalah 4,47 – 4,58 tergolong kategori baik (25%). Dengan demikian hasil penelitian ini dapat menggambarkan keadaan kondisi fisik atlet karate nomor kumite dojo bato kota pariaman khususnya untuk atlet putera. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membaca pada umumnya dan terkhusus kepada atlet dojo bato, pelatih dan karateka di kota Pariaman.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ”Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Nomor Kumite Di Dojo Bato Kota Pariaman”

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. Ali Umar M.Kes. dan Dr. H. Syahril B. M.Pd. Selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
2. Drs. Qalbi amara, M.Pd, Drs. Yaslindo, MS. Dan Ariel Asnaldi, S.Pd. Selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.

3. Drs. H. Arsil, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
5. Kedua orang tua ku tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
6. Teman-teman yang senasib seperjuangan, yang telah memberikan semangat pada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, agustus 2014.

Penulis .

DAFTAR ISI

Halaman

Abstrak.....	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi.....	iv
Daftar Tabel	v
Daftar Gambar	vi
Daftar Lampiran	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
1. Pengertian olahraga karate	7
1.1. Sejarah karate	7
1.2. Karate	10
1.3. Teknik karate	11
1.4. Pertandingan karate	13
1.5. Aliran karate	17
2. Kondisi Fisik.....	19

3. Daya Tahan Aerobik	20
4. Kekuatan	22
5. Kecepatan.....	24
B. Kerangka Konseptual	27
C. Pertanyaan Penelitian	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Jenis dan Sumber Data	31
E. Teknik Pengumpulan Data	32
F. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes.....	32
G. Teknik Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	40
B. Pembahasan	50

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	54
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar populasi penelitian	30
2. Norma untuk daya tahan aerobik (VO_2max).....	35
3. Norma Standarisasi Untuk Kekuatan	37
4. Norma Standarisasi Untuk Kecepatan	39
5. Distribusi frekuensi daya tahan Aerobik.....	41
6. Distribusi Frekwensi Kekuatan otot lengan.....	43
7. Distribusi Frekwensi kecepatan.....	44
8. Distribusi Frekwensi Tinjauan Kondisi Fisik.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	28
2. Bentuk Tes Daya Tahan Aerobik	34
3. Bentuk Tes Kekuatan	35
4. Bentuk Tes Kecepatan	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data	58
2. Dokumentasi Penelitian	64
3. Surat izin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	62
4. Surat Keterangan Melakukan Penelitian dari Dojo Bato Kota Pariaman .	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Karate adalah olahraga beladiri yang cukup lama berkembang di Indonesia. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang di pertandingkan baik di area nasional maupun internasional. Cabang olahraga beladiri karate ada dua jenis komponen gerak yang di pertandingkan, yaitu *kata* dan *kumite*. Nakayama (1981:04) bahwa”kata adalah jurus yang merupakan perpaduan dari semua teknik dasar yaitu tangkisan,tinjuan,sentakan,atau hentakan dan tendangan yang dirangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan bentuk yang pasti”.Sedangkan kumite dalah “pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan saling menampilkan teknik-teknik”.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga, khususnya dalam cabang olahraga karate diperlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh komponen kondisi fisik, karena kemampuan kondisi fisik yang prima sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi. Seperti yang dikatakan Hendri (2011: 3) bahwa “kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap atlet karena dengan kondisi fisik yang prima seorang atlet dapat berprestasi dengan baik”.

Pembangunan dibidang olahraga perlu mendapat perhatian yang lebih serius dari pemerintah dan masyarakat agar pendidikan jasmani individu dapat tumbuh dan berkembang, sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia

Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional, pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu :

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

Pencapaian prestasi dalam olahraga bukanlah pekerjaan yang mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut. Oleh karena itu, dalam olahraga perlu pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan. Peningkatan kompetensi sebagai usaha untuk mencapai prestasi perlu didukung melalui ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan suatu bangsa.

Prestasi olahraga dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi tersebut. Salah satu olahraga yang perlu dibina dan ditingkatkan prestasinya adalah olahraga bela diri karate. Beladiri karate merupakan cabang olahraga yang menampilkan bermacam-macam gerakan dan gerakan tersebut satu sama lainnya saling mendukung. Di samping itu variasi dari gerakan tangan dan kaki gerakan-gerakan dengan seluruh badan mengharuskan seorang atlet karate harus menguasai teknik dasar karate dan kondisi fisik yang terlebih dahulu, begitu juga bagi atlet karate Dojo Bato Kota Pariaman.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting dalam olahraga bela diri karate, sebab tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet karate tidak akan dapat bermain dengan sebaik mungkin dan akan cepat mengalami kelelahan. Dengan

kondisi fisik yang baik seorang atlet dalam latihan maupun pertandingan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi dengan baik.

Menurut Hendri (2011: 3) “semakin baik kondisi fisik atau kemampuan fisik seseorang, maka akan semakin besar peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kondisi tingkat fisiknya maka semakin sulit untuk meraih prestasi”. Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan mengungkapkan bahwa dalam setiap kejuaraan atlet karate Dojo Bato Kota Pariaman bermain cukup bagus di awal-awal pertandingan baik dari segi teknik dan taktik yang dimiliki para atlet. Namun di akhir-akhir pertandingan kondisi fisik para atlet terlihat banyak yang menurun sehingga gerakan atlet terkesan lambat, hilang keseimbangan, dan kurang konsentrasi. Sehingga teknik dasar seperti tendangan dan pukulan kurang tepat, dan keadaan seperti inilah yang biasanya dimanfaatkan oleh lawan mendapatkan poin di dalam pertandingan.

Penulis sangat tertarik untuk melakukan suatu penelitian pada atlet karate nomor kumite dojo Bato Kota Pariaman, karena penulis ingin mengetahui seberapa baik kondisi fisik yang dimiliki atlet nomor kumite dojo Bato Kota Pariaman. Menurut dari hasil opservasi penulis penelitian yang berupa tinjauan fisik atlet karate nomor kumite dojo Bato Kota Pariaman ini pertama kalinya dilakukan di kota Pariaman.

Sehingga penulis ingin melakukan penelitian tentang “tinjauan kondisi fisik atlet karate nomor kumite Kota Dojo Bato Kota Pariaman”. Karena menurut penulis penelitian ini bisa membantu pelatih untuk lebih meningkatkan kondisi fisik atlet

karate khususnya kumite dan hasil penelitian ini bermanfaat bagi dojo-dojo yang berada di kota pariaman dan khususnya dojo bato dalam upaya meningkatkan prestasi atlet karate Kota Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka masalah yang dapat di identifikasikan antara lain :

1. Daya tahan tubuh
2. Kekuatan otot
3. Kecepatan
4. Kelenturan
5. Kelincahan
6. Koordinasi gerakan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas banyak faktor yang mempengaruhi dalam mencapainya prestasi mengingat luasnya permasalahan dan berbagai keterbatasan yang ada. Maka peneliti perlu membatasi masalah agar penelitian dapat dilaksanakan sesuai dengan jangka waktu, serta tercapainya sasaran yang diinginkan. Jadi penelitian ini hanya meneliti tentang Kondisi Fisik yang meliputi :

1. Daya tahan
2. Kekuatan otot
3. Kecepatan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu: Bagaimana kondisi fisik atlet karate Dojo Bato Nomor Komite Kota Pariaman yang berkenaan dengan :

1. Bagaimana Daya Tahan Atlet Karate Nomor Komite Di Dojo Bato Kota Pariaman?
2. bagaimana Kekuatan Atlet Karate Nomor Komite Di Dojo Bato Kota Pariaman?
3. bagaimana Kecepatan Atlet Karate Karate Nomor Komite Di Dojo Bato Kota Pariaman?
4. Bagaimana kondisi fisik Atlet Karate Karate Nomor Komite Di Dojo Bato Kota Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Seberapa baik Daya tahan Karate Nomor Komite Di Dojo Bato Kota Pariaman?
2. Seberapa baik Kekuatan Karate Nomor Komite Di Dojo Bato Kota Pariaman?
3. Seberapa baik Kecepatan yang dimiliki Karate Nomor Komite Di Dojo Bato Kota Pariaman?

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Peneliti selanjutnya sebagai bahan masukan atau referensi dalam meneliti kajian yang sama secara mendalam.
3. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Memberikan masukan kepada pelatih dan pengurus karate Kota Pariaman supaya mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet karate Kota Pariaman.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian olahraga karate

1.1 SEJARAH KARATE

Asal usul karate berasal dari seni beladiri tinju Cina diciptakan oleh Darma, guru Budha yang Agung, manakala tengah bermeditasi di Biara Shorinji, Mt-Sung, Provinsi Henan, Cina. Generasi Darma selanjutnya menyebut bela diri ini dengan nama Shorinji Kempo yang berakar di Okinawa melalui kontaknya dengan Cina pada medio abad ke-14. Lahirnya karate sebagai seni bela diri diketahui pada abad ke – 19 adalah Matsumara Shukon seorang prajurit samurai. Menurut sejarah sebelum menjadi bagian dari Jepang, Okinawa adalah suatu wilayah berbentuk kerajaan yang bebas merdeka. Pada waktu itu Okinawa mengadakan hubungan dagang dengan pulau – pulau tetangga. Salah satu pulau tetangga yang menjalin hubungan kuat adalah Cina. Hasilnya Okinawa mendapatkan pengaruh yang kuat akan budaya Cina. Sebagai pengaruh pertukaran budaya itu banyak orang-orang Cina dengan latar belakang yang berbeda-beda datang ke Okinawa mengajarkan bela dirinya pada orang-orang setempat. Sebaliknya orang-orang Okinawa juga banyak yang hijrah ke Cina sekembalinya ke Okinawa mengajarkan ilmu yang sudah didapatkan di Cina. Pada tahun 1477 Raja Soshin Nagamine di Okinawa memberlakukan larangan

pemilikan senjata bagi golongan pendekar. Tahun 1608 kelompok Samurai Satsuma di pimpin oleh Shimazu Lehisa masuk ke Okinawa dan tetap meneruskan larangan ini. Bahkan pengadilan Bakucon juga menghukum bagi orang yang melanggar larangan sebagai tindak lanjut atas peraturan ini orang-orang Okinawa berlatih Okinawa te (begitu mereka menyebutnya) dan Ryuku Kobudo (Seni senjata) secara sembunyi-sembunyi mereka berlatih. Tiga aliranpun muncul masing-masing memiliki ciri khas yang namanya sesuai dengan daerah asalnya, yaitu : Tomori, Shuri, dan Naha. Namun demikian pada akhirnya Okinawa te mulai diajarkan ke sekolah-sekolah tidak lama setelah itu Okinawa menjadi bagian dari Jepang, membuka jalan bagi karate masuk ke Jepang. Gichin Funakoshi sebagai instruktur pertama ditunjuk mengadakan demonstrasi karate di luar Okinawa bagi orang-orang Jepang. Gichin Funakoshi sebagai Bapak Karate dunia dilahirkan di Shuri, Okinawa, pada tahun 1868. Gichin Funakoshi belajar karate pada Azato dan Itosu. Setelah berlatih begitu lama, pada tahun 1916 Gichin Funakoshi di undang ke Jepang untuk mengadakan demonstrasi di Butokukai yang merupakan pusat dari seluruh bela diri Jepang saat itu.

Selanjutnya pada tahun 1921, Putra Mahkota yang kelak akan menjadi kaisar Jepang datang ke Okinawa dan meminta Gichin Funakoshi untuk demonstrasi karate. Bagi Gichin Funakoshi undangan ini sangat besar artinya karena demonstrasi itu dilakukan di arena istana Shuri. Setelah demonstrasinya yang kedua di Jepang, Gichin Funakoshi seterusnya tinggal di Jepang selama di Jepang pula Gichin Funakoshi banyak menulis buku-bukunya yang terkenal hingga sekarang seperti

“Ryukyu Kempo : Karate” dan “Karate Kyoan”. Sejak saat itu klub-klub karate terus bermunculan baik di sekolah dan Universitas. Gichin funakoshi selain ahli karate juga pandai dalam sastra dan kaligrafi. Nama Shotokan diperolehnya sejak kegemarannya mendaki gunung Torao (yang berarti ekor harimai). Dimana dari sana terdapat banyak pohon cemara tertiup angin yang bergerak seolah gelombang yang memecah dipantai. Terinspirasi oleh hal itu Gichin funakoshi menulis sebuah nama “Shoto” sebuah nama yang berarti kumpulan cemara yang bergerak seolah gelombang, dan “Kan” yang berarti ruang atau balai utama tempat murid-muridnya berlatih. Simbol harimau yang digunakan karate shotokan yang dilukis oleh Hoan Kosugi (Salah satu murid pertama Gichin Funakoshi), mengarah kepada filosofi tradisional Cina yang mempunyai makna bahwa “Harimau tidak pernah tidur”. Digunakan dalam karate Shotokan karena bermakna kewaspadaan dari harimau yang sedang terjaga dan juga ketenangan diri pikiran yang damai yang dirasakan Gichin Funakoshi ketika sedang mendengarkan suara gelombang pohon cemara dari atas Gunung Torao. Sekalipun Gichin Funakoshi tidak pernah memberi nama pada aliran karatenya, murid-muridnya mengambil nama itu untuk dojo yang didirikannya di Tokyo sekitar tahun 1936 sebagai penghormatan pada sang guru. Shotokan adalah karate yang mempunyai ciri khas beragam teknik pukulan, tendangan dan lompatan, gerakan yang ringan dan cepat. Gichin Funakoshi percaya bahwa akan membutuhkan waktu seumur hidup untuk berlatih menguasai untuk penekanan fisik dan bela diri. Gichin Funakoshi mempertegas keyakinannya bahwa karate adalah sebuah seni. Selanjutnya Gicin Funakoshi menjelaskan makna kata “kara” pada karate mengarah kepada sifat

kejujuran, rendah hati dari seseorang. Walaupun demikian sifat kesatria tetap tertanam dalam kerendahan hatinya, demi keadilan berani maju sekalipun berjuta lawan tengah menunggu. (<http://karatepondsel.wap.sh/converted.html> 27 januari pukul 21:55 wib)

1.2 Karate

Karate adalah seni bela diri yang berasal dari cina dan dipopulerkan di jepang. Seni bela diri karate dibawa masuk ke Jepang lewat Okinawa. Seni bela diri ini pertama kali disebut “Tote” yang berarti seperti “Tangan China”. Waktu karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya, sehingga Sensei Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa (Tote: Tangan China) dalam kanji Jepang menjadi ‘karate’ (Tangan Kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Karate terdiri dari atas dua kanji. Yang pertama adalah ‘Kara’ dan berarti ‘kosong’. dan yang kedua, ‘te’, berarti ‘tangan’. Yang dua kanji bersama artinya “tangan kosong”.

Menurut Zen-Nippon Karatedo Renmei/Japan Karatedo Federation (JKF) dan World Karatedo Federation (WKF), yang dianggap sebagai gaya karate yang utama yaitu:

1. Shotokan
2. Goju-Ryu
3. Shito-Ryu
4. Wado-Ryu

Keempat aliran tersebut diakui sebagai gaya Karate yang utama karena turut serta dalam pembentukan JKF dan WKF.

Namun gaya karate yang terkemuka di dunia bukan hanya empat gaya di atas itu saja. Beberapa aliran besar seperti *Kyokushin*, *Shorin-ryu* dan *Uechi-ryu* tersebar luas ke berbagai negara di dunia dan dikenal sebagai aliran Karate yang termasyhur, walaupun tidak termasuk dalam “4 besar WKF”.

Di negara Jepang, organisasi yang mewadahi olahraga Karate seluruh Jepang adalah JKF. Adapun organisasi yang mewadahi Karate seluruh dunia adalah WKF (dulu dikenal dengan nama WUKO - *World Union of Karatedo Organizations*). Ada pula ITKF (*International Traditional Karate Federation*) yang mewadahi karate tradisional.

Adapun fungsi dari JKF dan WKF adalah terutama untuk meneguhkan Karate yang bersifat “tanpa kontak langsung”, berbeda dengan aliran *Kyokushin* atau *Daidojuku* yang “kontak langsung”.

Latihan dasar karate terbagi tiga seperti berikut:

1. *Kihon*, yaitu latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang dan menangkis.
2. *Kata*, yaitu latihan jurus atau bunga karate.
3. *Kumite*, yaitu latihan tanding atau sparring.

Pada zaman sekarang karate juga dapat dibagi menjadi aliran tradisional dan aliran olah raga. Aliran tradisional lebih menekankan aspek bela diri dan teknik

tempur sementara aliran olah raga lebih menumpukan teknik-teknik untuk pertandingan olah raga.

3.3.Teknik Karate

Teknik Karate terbagi menjadi tiga bagian utama : *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus) dan *Kumite* (pertarungan).

a. Kihon

Kihon secara harfiah berarti dasar atau fondasi. Praktisi Karate harus menguasai *Kihon* dengan baik sebelum mempelajari *Kata* dan *Kumite*.

Pelatihan *Kihon* dimulai dari mempelajari pukulan dan tendangan (sabuk putih) dan bantingan (sabuk coklat). Pada tahap *dan* atau Sabuk Hitam, siswa dianggap sudah menguasai seluruh *kihon* dengan baik.

b. Kata

Kata secara harfiah berarti bentuk atau pola. *Kata* dalam karate tidak hanya merupakan latihan fisik atau aerobik biasa. Tapi juga mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung. Setiap *Kata* memiliki ritme gerakan dan pernapasan yang berbeda.

Dalam *Kata* ada yang dinamakan *Bunkai*. *Bunkai* adalah aplikasi yang dapat digunakan dari gerakan-gerakan dasar *Kata*.

Setiap aliran memiliki perbedaan gerak dan nama yang berbeda untuk tiap *Kata*. Sebagai contoh : *Kata Tekki* di aliran *Shotokan* dikenal dengan nama *Naihanchi* di aliran *Shito Ryu*. Sebagai akibatnya *Bunkai* (aplikasi kata) tiap aliran juga berbeda.

c. Kumite

Kumite secara harfiah berarti “pertemuan tangan”. *Kumite* dilakukan oleh murid-murid tingkat lanjut (sabuk biru atau lebih). Tetapi sekarang, ada *dojo* yang mengajarkan *kumite* pada murid tingkat pemula (sabuk kuning). Sebelum melakukan *kumite* bebas (*jiyu Kumite*) praktisi mempelajari *kumite* yang diatur (*go hon kumite*) atau (*yakusoku kumite*). Untuk *kumite* aliran olahraga, lebih dikenal dengan *Kumite Shiai* atau *Kumite* Pertandingan.

Untuk aliran *Shotokan* di Jepang, *kumite* hanya dilakukan oleh siswa yang sudah mencapai tingkat *dan* (sabuk hitam). Praktisi diharuskan untuk dapat menjaga pukulannya supaya tidak mencederai kawan bertanding. Untuk aliran “kontak langsung” seperti *Kyokushin*, praktisi Karate sudah dibiasakan untuk melakukan *kumite* sejak sabuk biru strip. Praktisi *Kyokushin* diperkenankan untuk melancarkan tendangan dan pukulan sekuat tenaganya ke arah lawan bertanding. Untuk aliran kombinasi seperti *Wado-ryu*, yang tekniknya terdiri atas kombinasi Karate dan Jujutsu, maka *Kumite* dibagi menjadi dua macam, yaitu *Kumite* untuk persiapan **Shiai**, yang dilatih hanya teknik-teknik yang diperbolehkan dalam pertandingan, dan **Goshinjutsu Kumite** atau *Kumite* untuk beladiri, semua teknik dipergunakan, termasuk jurus-jurus Jujutsu seperti bantingan, kuncian, dan menyerang titik vital.

1.4 Pertandingan Karate

Pertandingan karate dibagi atas dua jenis yaitu :

1. *Kumite* (perkelahian) putera dan puteri

2. *Kata* (jurus) putera dan puteri

a. **Kumite**

Kumite dibagi atas *kumite* perorangan dengan pembagian kelas berdasarkan berat badan dan *kumite* beregu tanpa pembagian kelas berat badan (khusus untuk putera). Sistem pertandingan yang dipakai adalah *reperchance* (WUKO) atau babak kesempatan kembali kepada atlet yang pernah dikalahkan oleh sang juara. Pertandingan dilakukan dalam satu babak (2-3 menit bersih) dan 1 babak perpanjangan kalau terjadi seri, kecuali dalam pertandingan beregu tidak ada waktu perpanjangan. Dan jika masih pada babak perpanjangan masih mengalami nilai seri, maka akan diadakan pemilihan karateka yang paling ofensif dan agresif sebagai pemenang.

b. **Kata**

Pada pertandingan *kata* yang diperagakan adalah keindahan gerak dari jurus, baik untuk putera maupun puteri. Sesuai dengan *Kata* pilihan atau *Kata* wajib dalam peraturan pertandingan. Para peserta harus memperagakan *Kata* wajib. Bila lulus, peserta akan mengikuti babak selanjutnya dan dapat memperagakan *Kata* pilihan.

Pertandingan dibagi menjadi dua jenis: *Kata* perorangan dan *Kata* beregu. *Kata* beregu dilakukan oleh 3 orang. Setelah melakukan peragaan *Kata*, para peserta diharuskan memperagakan aplikasi dari *Kata* (*bunkai*). *Kata* beregu dinilai lebih prestisius karena lebih indah dan lebih susah untuk dilatih. Menurut standar JKF dan WKF, yang diakui sebagai *Kata* Wajib

adalah hanya 8 *Kata* yang berasal dari perguruan 4 Besar JKF, yaitu Shotokan, Wado-ryu, Goju-ryu and Shito-ryu, dengan perincian sebagai berikut:

- Shotokan : Kankudai dan Jion.
- Wado-ryu : Seishan dan Chinto.
- Goju-ryu : Saifa dan Seipai.
- Shito-ryu: Seienchin dan Bassaidai.

Karateka dari aliran selain 4 besar tidak dilarang untuk ikut pertandingan Kata JKF dan WKF, hanya saja mereka harus memainkan *Kata* sebagaimana dimainkan oleh perguruan 4 besar di atas.

c. Luas lapangan

- Lantai seluas 8 x 8 meter, beralas papan atau matras di atas panggung dengan ketinggian 1 meter dan ditambah daerah pengaman berukuran 2 meter pada tiap sisi.
- Arena pertandingan harus rata dan terhindar dari kemungkinan menimbulkan bahaya.

Pada Kumite Shiai yang biasa digunakan oleh FORKI yang mengacu peraturan dari WKF, idealnya adalah menggunakan matras dengan lebar 10 x 10 meter. Matras tersebut dibagi kedalam tiga warna yaitu putih, merah dan biru. Matras yang paling luar adalah batas *jogai* dimana karate-ka yang sedang bertanding tidak boleh menyentuh batas tersebut atau akan dikenakan pelanggaran.

Batas yang kedua lebih dalam dari batas jogai adalah batas peringatan, sehingga karate-ka yang sedang bertanding dapat memprediksi ruang arena dia bertanding. Sisa ruang lingkup matras yang paling dalam dan paling banyak dengan warna putih adalah arena bertanding efektif.

d. Peralatan dalam pertandingan karate

Peralatan yang diperlukan dalam pertandingan karate

1. Pakaian karate (*DOGİ*)
2. Pelindung tangan
3. Pelindung tulang kering
4. Ikat pinggang (*Obi*) untuk kedua kontestan berwarna merah/aka dan biru/ao
5. Alat-alat lain yang diperbolehkan tapi bukan menjadi keharusan adalah:
 - Pelindung gusi (di beberapa pertandingan menjadi keharusan)
 - Pelindung tubuh untuk kontestan putri
 - Pelindung selangkangan untuk kontestan putera
6. Peluit untuk arbitrator/alat tulis
7. Seragam wasit/juri
 - Baju putih
 - Celana abu-abu
 - Dasi merah

- Sepatu karet hitam tanpa sol
- 8. Papan nilai/n scoring board
- 9. Administrasi pertandingan
- 10. bendera merah & biru untuk juri
- 11. Peluit untuk wasit

Tambahan: Khusus untuk Kyokushin, pelindung yang dipakai hanyalah pelindung selangkangan untuk kontestan putra. Sedangkan pelindung yang lain tidak diperkenankan.

1.5 Aliran Karate

Seperti telah disinggung diatas, ada banyak aliran Karate di Jepang, dan sebagian dari aliran-aliran tersebut sudah masuk ke Indonesia. Adapun ciri khas dan latar belakang dari berbagai aliran Karate yang termasuk dalam “4 besar JKF” adalah sebagai berikut:

a. Shotokan

Shoto adalah nama pena Gichin Funakoshi, *Kan* dapat diartikan sebagai gedung/bangunan – sehingga *shotokan* dapat diterjemahkan sebagai Perguruan Funakoshi. Gichin Funakoshi merupakan pelopor yang membawa ilmu karate dari Okinawa ke Jepang. Aliran *Shotokan* merupakan akumulasi dan standardisasi dari berbagai perguruan karate di Okinawa yang pernah dipelajari oleh Funakoshi. Berpegang pada konsep *Ichigeki Hissatsu*, yaitu satu gerakan dapat membunuh lawan. Shotokan menggunakan kuda-kuda yang rendah serta pukulan dan tangkisan

yang keras. Gerakan Shotokan cenderung linear/frontal, sehingga praktisi Shotokan berani langsung beradu pukulan dan tangkisan dengan lawan

b. Goju-ryu

Goju memiliki arti keras-lembut. Aliran ini memadukan teknik keras dan teknik lembut, dan merupakan salah satu perguruan karate tradisional di Okinawa yang memiliki sejarah yang panjang. Dengan meningkatnya popularitas Karate di Jepang (setelah masuknya *Shotokan* ke Jepang), aliran Goju ini dibawa ke Jepang oleh Chojun Miyagi.

Miyagi memperbarui banyak teknik-teknik aliran ini menjadi aliran Goju-ryu yang sekarang, sehingga banyak orang yang menganggap Chojun Miyagi sebagai pendiri Goju-ryu. Berpegang pada konsep bahwa “dalam pertarungan yang sesungguhnya, kita harus bisa menerima dan membalas pukulan”. Sehingga Goju-ryu menekankan pada latihan *SANCHIN* atau pernapasan dasar, agar para praktisinya dapat memberikan pukulan yang dahsyat dan menerima pukulan dari lawan tanpa terluka. Goju-ryu menggunakan tangkisan yang bersifat circular serta senang melakukan pertarungan jarak rapat.

c. Shito-ryu

Aliran Shito-ryu terkenal dengan keahlian bermain KATA, terbukti dari banyaknya KATA yang diajarkan di aliran Shito-ryu, yaitu ada 30 sampai 40 KATA, lebih banyak dari aliran lain. Namun yang tercatat di soke/di Jepang ada 111 kata beserta bunkainya. Sebagai perbandingan, Shotokan memiliki 25, Wado memiliki 17, Goju memiliki 12 KATA. Dalam pertarungan, ahli Karate Shito-ryu dapat

menyesuaikan diri dengan kondisi, mereka bisa bertarung seperti Shotokan secara frontal, maupun dengan jarak rapat seperti Goju.

d. Wado-ryu

Wado-ryu adalah aliran Karate yang unik karena berakar pada seni beladiri Shindo Yoshin-ryu Jujutsu, sebuah aliran beladiri Jepang yang memiliki teknik kuncian persendian dan lemparan. Sehingga Wado-ryu selain mengajarkan teknik Karate juga mengajarkan teknik kuncian persendian dan lemparan/bantingan Jujutsu. Di dalam pertarungan, ahli Wado-ryu menggunakan prinsip Jujutsu yaitu tidak mau mengadu tenaga secara frontal, lebih banyak menggunakan tangkisan yang bersifat mengalir (bukan tangkisan keras), dan kadang-kadang menggunakan teknik Jujutsu seperti bantingan dan sapuan kaki untuk menjatuhkan lawan.

Akan tetapi, dalam pertandingan FORKI dan JKF, para praktisi Wado-ryu juga mampu menyesuaikan diri dengan peraturan yang ada dan bertanding tanpa menggunakan jurus-jurus Jujutsu tersebut. Sedangkan aliran Karate lain yang besar walaupun tidak termasuk dalam “4 besar JKF” antara lain adalah: (<http://alhasbi.wordpress.com/tag/karate/> 27 januari pukul 22:10 wib.)

2. Pengertian Kondisi Fisik

Untuk terwujudnya prestasi maksimal atlet karate nomor kumite kota pariaman diperlukan kondisi fisik yang baik merupakan suatu hal yang sangat diperlukan. Menurut Hendri (2011: 3) “semakin baik kondisi fisik atau kemampuan fisik seseorang, maka akan semakin besar peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga

sebaliknya, semakin rendah kondisi tingkat fisiknya maka semakin sulit untuk meraih prestasi”. Sajoto (1988: 34) berpendapat:

“Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usah peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan besar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”. Seseorang dapat dikatakan memiliki kondisi fisik yang baik apabila ia mampu melakukan pekerjaan yang dibedakan kepadanya tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan”.

Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Seperti diketahui bahwa setiap cabang olahraga menuntut kebutuhan kondisi fisik yang spesifik yang berbeda antara satu dan yang lainnya, adapun kondisi fisik umum yang harus dimiliki di setiap cabang olahraga yaitu:

1. Kekuatan
2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. Daya tahan
5. Kelentukan
6. Koordinasi

Dari sekian banyak elemen kondisi fisik yang menentukan prestasi atlet karate, tidak semua elemen yang akan dikaji dalam kajian teori ini, ini disebabkan

karena penelitian ini lebih fokus membahas kondisi fisik: daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan.

3. Daya Tahan Aerobik

Daya tahan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik. (Arsil, 2000 : 19). “Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan” (Hendri, 2011 : 34) “Daya tahan (*endurance*) diartikan sebagai kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentangan waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan. Kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan seseorang tidak sanggup melanjutkan pekerjaannya. Jadi secara umum dapat dikatakan bahwa, orang dianggap memiliki daya tahan, kalau dia masih sanggup bekerja terus menerus dalam periode waktu yang *relative* lama”. (Arsil , 2000 : 19). Secara sederhana “daya tahan dapat diartikan dengan kemampuan mengatasi kelelahan”.

Menurut Bafirman dan Apri (2008 : 33) bahwa “Daya tahan adalah salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam kondisi fisik”. Dan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan lamanya seseorang melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan.

Secara fisiologis daya tahan berhubungan dengan kemampuan jantung dan pernapasan, kemampuan jantung dapat menambah volume semenit untuk transfer oksigen dan zat-zat yang dipergunakan dalam system metabolisme. Dari pernyataan diatas dapat dijelaskan bahwa kemampuan sejumlah darah yang dikirim ke otot yang

sedang aktif bergerak, dan mengambil oksigen dari darah sebagai bahan bakar pada waktu tubuh melakukan aktifitas.

Sedangkan VO_{2max} itu sendiri menggambarkan tingkat aktifitas badan untuk mendapatkan oksigen, lalu mengirimkannya ke otot-otot serta sel-sel lain dan menggunakan dalam pengadaan energi, yang dimana pada saat bersamaan tubuh membuang sisa metabolisme yang dapat menghambat aktifitas fisik.

Bompa (1984) dalam Hendri (2011 : 34) menyatakan pengelompokan daya tahan ada dua jenis yaitu :

- daya tahan umum (*general endurance*)
- daya tahan khusus/ daya tahan *local* (*spesifik endurance*)

Daya tahan umum

Daya tahan umum menurut ozolin (1971) dalam Hendri (2011 : 34) “adalah kapasitas untuk kerja suatu jenis kegiatan yang melibatkan berbagai macam otot dan system pernafasan (system syaraf otot, jantung, peredaran darah, dan pernafasan)”. Daya tahan khusus Hendri (2011 : 35) “Daya tahan khusus diartikan sebagai daya tahan yang bersifat lebih khusus berdasarkan kecabangan” daya tahan ini juga sering disebut stamina.

4. Kekuatan

Kekuatan otot merupakan komponen yang penting bagi atlet karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik. Dengan kekuatan otot yang baik

seorang atlet dapat bergerak lebih cepat dan stabilitas sendi-sendi semakin kuat. Fox dalam Arsil (1999 : 44) mengemukakan “Kekuatan adalah daya atau tekanan sebuah otot, lebih tepatnya adalah suatu kelompok otot yang dapat digunakan melawan suatu perlawanan dari dalam usaha atau upaya maksimal”. Selanjutnya Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999 : 46) mengatakan bahwa “Kemampuan kekuatan manusia tergantung dari beberapa faktor sebagai berikut :

- 1) Penampang serabut
- 2) Jumlah serabut otot
- 3) Struktur dan bentuk otot
- 4) Panjang otot
- 5) Kecepatan kontraksi otot
- 6) Tingkat peregangan otot
- 7) Tonus otot
- 8) Kontraksi otot indra (koordinasi di dalam otot)
- 9) Koordinasi otot inter (koordinasi antar otot-otot tubuh yang bekerjasama pada suatu gerakan yang diberikan
- 10) Usia dan jenis kelamin”.

Dari uraian di atas kekuatan merupakan salah satu unsur kemampuan gerak sebagai fundamen dominan untuk mencapai mutu prestasi, demikian juga dengan atlet karate yang ingin berprestasi tentunya diperlukan kekuatan tubuh yang optimal atau prima, bukan hanya sekedar bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih

melakukan gerak fisik yang lainnya seperti menangkis dan berbalik menyerang lawan, dan lain sebagainya. Dengan demikian atlet karate yang tidak memiliki kekuatan akan kesulitan, sehingga tidak bisa menguasai permainan dengan baik di lapangan.

Menurut Arsil (1999 : 52) untuk melatih kekuatan dapat dilakukan latihan sebagai berikut :

“1) Latihan mengatasi berat badan sendiri dan berat badan partner, 2) Latihan dengan penambahan berat badan dengan alat barbel, 3) Latihan dengan penambahan berat badan dalam bermain seperti sepatu pemberat, ikat pinggang, dan besi, 4) Latihan menghentikan dan mengerakkan gerakan dengan alat yang ringan dan dilanjutkan dengan menarik dan mendorong, 5) Latihan dengan alat-alat spesifik yang ditarik dengan karet, menarik teman”.

Dilain pihak kekuatan penting dimiliki oleh atlet karate, kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting bagi atlet, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Dapat di jelaskan bahwa kekuatan merupakan kemampuan otot atau tarik-menarik otot untuk mengatasi beban atau tahanan baik beban dalam arti tubuh sendiri seperti melompat, bergayut angkat badan maupun beban dari luar, seperti mengangkat *barbell*, *dumbbell*, menolak peluru dan lain lainnya.

Dari pendapat-pendapat di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa kekuatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik penting untuk sebuah cabang olahraga, maka dalam olahraga karate kekuatan mendapatkan perhatian khusus untuk bisa menunjang teknik dasar dan prestasi atlet karate nomor kumite dojo Bato Kota Pariaman

5. Kecepatan

Elemen kondisi fisik yang sangat penting, khususnya dalam melakukan teknik dasar yang baik dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan fisik lebih, khususnya pertandingan karate. Kecepatan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang penting untuk melakukan aktivitas olahraga. Sementara Toho Cholik Mutohir dkk (2004 : 81) menjelaskan bahwa “kecepatan adalah sebagai kemampuan yang berdasarkan kelenturan dalam waktu satuan tertentu”. Selanjutnya Ismaryati (2006 : 57) kecepatan yaitu “kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat dan bila ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu”.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang pengertian kecepatan yang telah dikemukakan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh dalam mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak, dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot. Kecepatan ini dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga, seperti dalam melakukan serangan dalam pertandingan karate.

Sementara Nosek dalam Arsil (1999 : 84) mengatakan kecepatan terdiri dari

“1) Kecepatan Reaksi (*Reaktion Speed*), 2) kecepatan bergerak (*Speed of Movement*), 3) Kecepatan Sprint (*Sprinting Speed*). Kecepatan reaksi menurut Syafruddin (1992 : 55) adalah “kemampuan untuk menjawab

rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktil secara cepat. Rangsangan akustik maksudnya adalah rangsangan melalui pendengaran dan rangsangan optik yaitu rangsangan yang diberikan melalui penglihatan (mata)".

Selanjutnya bila ditinjau dari struktur gerak, maka kecepatan gerak dapat dibedakan menjadi tiga bagian seperti yang dikemukakan oleh Ismaryati (2006 : 57) yaitu:

- "1) Kecepatan asiklis adalah kecepatan gerak yang dibatasi oleh faktor-faktor yang terletak pada otot, yakni kekuatan statis, kecepatan kontraksi otot, kerja otot antagonis, panjang pengungkit, dan masa yang digerakan.
- 2) Kecepatan siklis adalah produk yang dihitung dari frekuensi dan amplitudo gerak.
- 3) Kecepatan dasar yaitu sebagai kecepatan maksimal yang dapat dicapai dalam gerak siklis adalah produk maksimal yang dapat dicapai dari frekuensi dan amplitudo gerak".

Dari penjelasan di atas, bila dikaitkan dengan kecepatan yang dibutuhkan dalam melakukan teknik dasar karate dalam situasi pertandingan karate, maka ketiga jenis kecepatan tersebut diperlukan. Karena dalam melakukan serangan kecepatan yang dibutuhkan sangat tergantung oleh situasi pertandingan, misalnya saja pada saat lawan yang ingin menyerang, maka secepat mungkin kita akan bergerak dengan cepat untuk menghindari lawan dan ini menuntut kecepatan dasar.

Seseorang untuk memiliki kecepatan tentunya harus dapat melakukan latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin sering kita melakukan latihan kecepatan, maka akan semakin baik pula kemampuan teknik dasar karate dalam pertandingan, apa lagi pada saat melakukan serangan terhadap lawan, baik dalam aksi penyerangan maupun aksi dalam pertahanan karena saat melakukan teknik dasar karate, kecepatan sangat diperlukan, di samping itu dengan kecepatan yang tinggi akan mampu

menghindari gangguan dan serangan lawan dan menghentikan aksi penyerangan lawan untuk dapat menciptakan poin.

Menurut Fox dalam Arsil (1999 : 995), bentuk latihan kecepatan sprint yaitu :

“a)Acceleration Sprint, lari yang dilakukan dengan menambah kecepatan, dimulai dari pelan seterusnya semakin cepat. Bentuk latihannya seperti : Jogging : 50 – 120 Yard, Stride: 50 – 120 Yard, Jallan : 50 – 120 Yard, b) Hollaw Sprint, yaitu lari secepat-cepatnya diselingi lari pelan atau jalan. Bentuk latihannya seperti : Sprint: 60 Yard,Jogging: 60 Yard, Jalan: 60 Yard”.

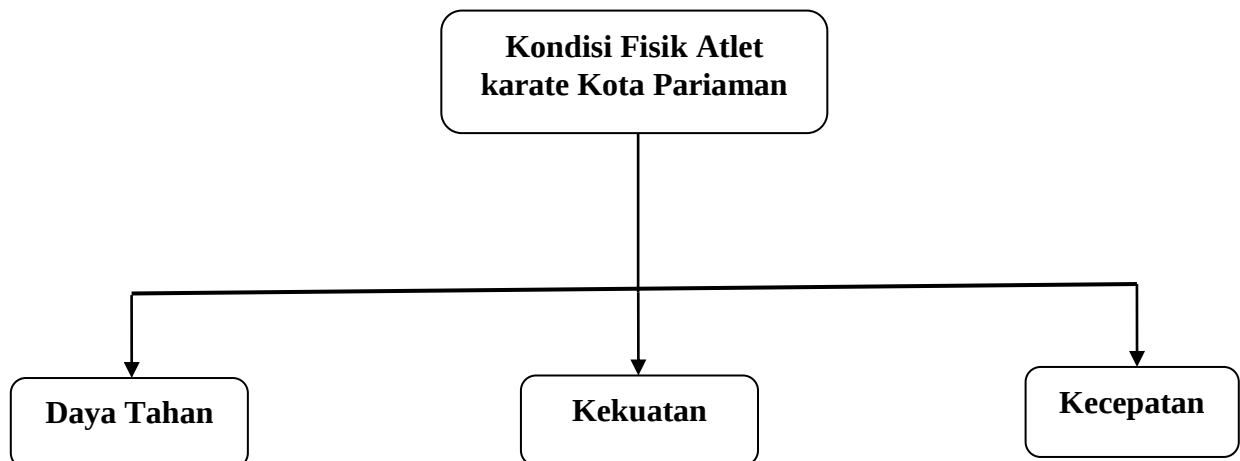
Dalam pertandingan karate, saat melakukan serangan dengan cepat sangat diperlukan kefokuskan pada lawan yang berusaha melakukan penyerangan. Dengan demikian dapat diartikan kecepatan merupakan elemen kondisi fisik yang penting dan harus dimiliki oleh seorang atlet karate, sehingga hal ini akan memudahkan dalam penguasaan kemampuan teknik seperti tendangan dan pukulan. Hal ini biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan yang bervariasi. Saat melakukan pukulan/tendangan yang cepat juga sangat diperlukan situasi yang tepat dan cermat, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan.

Kecepatan yang baik adalah modal dalam melakukan suatu gerakan yang cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerakan yang dilakukan. Pada hakekatnya hasil latihan kecepatan adalah kegiatan atlet karate dalam menggerakkan badan atau anggota tubuh untuk menyelesaikan gerak dan merubah arah gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Begitu juga dengan atlet karate Kota Pariaman, harus memiliki kecepatan sehingga kemampuan teknik dasar dalam pertandingan dapat ditingkatkan.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori dan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik daya tahan, kekuatan, dan kecepatan terhadap prestasi atlet kumite Karate Dojo Bato kota Pariaman dalam pertandingan karate. Daya tahan, kekuatan, dan kecepatan, sangat berperan dalam menentukan tingkat prestasi atlet komite karate dojo Bato kota pariaman, karena dengan daya tahan, kekuatan, dan kecepatan menentukan bagaimana seorang atlet kumite tersebut bertarung dan bagaimana dia bisa mendapatkan poin dengan mudah, sehingga dengan gampang memenangkan pertandingan.

Maka dari itu penulis ingin meninjau daya tahan, kekuatan, dan kecepatan atlet kumite karate dojo Bato kota pariaman. Maka berdasarkan kerangka berfikir diatas dapat dibuat suatu kerangka profil kondisi fisik atlet karate dojo Bato kota pariaman, untuk lebih jelasnya dapat diperhatikan gambar dibawah ini:



Gambar 1. Kerangka konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka dapat diajukan pertanyaan penelitian ini sebagai berikut:

1. Berapakah Daya Tahan Karate Nomor kumite Di Dojo Bato Kota Pariaman?
2. Berapakah Kekuatan Karate Nomor kumite Di Dojo Bato Kota Pariaman?
3. Berapakah Kecepatan Karate Nomor kumite Di Dojo Bato Kota Pariaman?
4. Berapakah kondisi fisik Karate Nomor kumite Di Dojo Bato Kota Pariaman?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

1. Tinjauan daya tahan aerobik yang dominan dimiliki atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman adalah 42,4 - 36,5 tergolong kategori cukup (50%).
2. Tinjauan kekuatan otot lengan yang dominan dimiliki atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman adalah 22 - 37 tergolong kategori kurang (60%).
3. Tinjauan kecepatan yang dominan dimiliki atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman adalah 4,35 – 4,72 tergolong kategori baik (65%).
4. Tinjauan kondisi fisik yang dominan dimiliki atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman adalah 6,00 – 6,99 tergolong kategori sedang (40%).

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran - saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam tinjauan kondisi fisik atlet karate nomor kumite dojo Bato Kota Pariaman sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.

2. Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan daya tahan aerobik melalui latihan interval, latihan lari jarak jauh, *fartlek*, renang jarak jauh dan *cross country*.
3. Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan kekuatan otot lengan melalui metode *weight training*, latihan interval ekstensif, latihan dan latihan *push up*.
4. Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan kecepatan yang ada saat sekarang dengan *running sprin*.
5. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet putera Karate Dojo Bato Kota Pariaman, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet puteri di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Sajoto. Moehammad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- (2009). *Tes Pengukuran dan evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : FIK Universitas Negeri Padang.
- Bompa, Tudor. O. (1999). *Theory and Methodology of Training, The Key to Atletik Performance*. Dubuge, Low: Kendall/Hunt Publishing Company. Terjemahan oleh Sarwono. Surabaya: Program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga. Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga.
- Tudi Aulia, Rahmat, (2007). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Dayung SumateraBarat (skripsi)*. Padang : FIK UNP.
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang (2007). Padang UNP.
- Lutan, Syahril (2001), *Bola voli*. FIK UNP. Padang
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepakbola*. FIK UNP. Padang.
- Depdikbud, (1999). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas, (2007). *Pedoman Lomba/Pertandingan Olahraga Siswa Sekolah Dasar Tingkat Nasional*. Dirjen Dikdasmen. Jakarta.
- Apris hamid (2007) *pedoman shotokan*
- Ilonis agility (2005) *internet.situs google*
- .(2009). *Silabus dan Handout Mata Kuliah Statistika Lanjutan/2*. Padang: FIK UNP.
- Harsono. (1998). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.