

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET KARATE DOJO KPJS
(KAMPUNG JUA SAIYO) PADANG**

*(Studi Deskriptif Tentang Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo KPJS (Kampung
Jua Saiyo) Padang)*

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



MEGA DWI JAYANTI

NIM.1303237

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**


HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : PROFIL KONDISI FISIK ATLET KARATE DOJO KPJS
(KAMPUNG JUA SAIYO) PADANG
Nama : MEGA DWI JAYANTI
Nim : 1303237
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragasan

Padang, Februari 2018

Disetujui oleh:

Pembimbing I


Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

Pembimbing II


Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19810726 200604 1 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan


Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Mega Dwi Jayanti
NIM : 1303237

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Didepan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

PROFIL KONDISI FISIK ATLET KARATE DOJO KPJS (KAMPUNG JUA SAIYO) PADANG

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

Tanda Tangan

- | | | |
|---------------|-------------------------------|----|
| 1. Ketua | : Dr. Umar, MS., AIFO | 1. |
| 2. Sekretaris | : Dr. Roma Iriwan, S.Pd, M.Pd | 2. |
| 3. Anggota | : Dr. Alnedral, M.Pd | 3. |
| 4. Anggota | : Drs. M. Ridwan, M.Pd | 4. |
| 5. Anggota | : Yogi Setiawan, M.Pd | 5. |



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Profil Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang", adalah asli karya sayasendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan 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, Januari 2018

Pembuat Pernyataan



Mega Dwi Jayanti
NIM/BP.1303237/2013

ABSTRAK

Mega Dwi Jayanti. (2018). "Profil Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang"

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang, hal ini terlihat dari penampilannya pada saat bertanding. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya prestasi karate-ka pada saat bertanding salah satunya faktor kondisi fisik diantaranya daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan daya tahan. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan daya tahan atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian berasal dari atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang dengan jumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* yaitu karate-ka yang sering mengikuti pertandingan sebanyak 10 orang. Pengambilan data daya ledak otot lengan diukur dengan *two hand medicine ball push test*, daya ledak otot tungkai diukur dengan *vertical jump tes*, kelincahan diukur dengan *shuttle run test* dan daya tahan diukur dengan *bleep test*. Teknik analisis data adalah analisis deskriptif.

Dari analisis data menunjukkan bahwa: Hasil tes tingkat daya ledak otot lengan atlet Karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang tergolong kategori kurang (70%), tingkat daya ledak otot tungkai tergolong kategori kurang (70%), tingkat kelincahan tergolong kategori kurang (60%), daya tahan aerobik ($VO_2\text{max}$) tergolong kategori cukup (40%), dan tingkat kondisi fisik tergolong kategori sedang (30%).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan proposal yang berjudul **“Profil Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan proposal ini, penulis telah banyak dapat bantuan dan dorongan baik materi maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Teristimewa kedua orang tua tercinta Ayahanda kinama dan ibunda tercinta Siti Khadijah (Almh) ,kakak tercinta Sri dewi Mulyatti serta kembaran tercinta Megi Dwi jayanti yang telah mendukung secara moril maupun materil selama penulis dalam masa pendidikan.
2. Bapak Dr. Umar, MS., AIFO Sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd. Sebagai Pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing penulis.
4. Bapak, Dr. Alnedral, M.Pd. Sebagai dosen penguji.
5. Bapak, Drs. M Ridwan, M.Pd. sebagai dosen penguji.

6. Bapak, Yogi Setiawan, M.Pd. sebagai dosen penguji.
7. Kepada pelatih dojo KPJS Padang sdri. Sri Yolanda Putri dan rekan-rekan dojo KPJS Padang.
8. Seluruh rekan-rekan pendidikan kepelatihan khususnya Bp 2013, yang sama-sama berjuang dalam menggapai cita-cita.
9. Untuk semua pihak yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi, dan parasahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga amal baik Bapak dan Ibu serta semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan proposal ini mendapat balasan yang berlipat gandaoleh Allah SWT.

Akhirnya Penulis menyadari bahwa proposal ini belum sempurna, maka dengan kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan proposal ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan pada masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kitasemua. Aamiin.

Padang, Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	xi

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	10
1. Karate	10
1.1 Kihon	14
1.2 Kata	15
1.3 Kumite	16

2. Kondisi Fisik	17
2.1 Daya Ledak Otot Lengan	20
2.2 Daya Ledak Otot Tungkai	21
2.3 Kelincahan	26
2.4 Daya Tahan	30
B. Penelitian Relevan.....	32
C. Kerangka Konseptual	34
D. Pertanyaan Penelitian	35

BAB III PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu	37
C. Defenisi Operasional	37
D. Populasi dan Sampel	38
E. Jenis dan Sumber Data	39
F. Teknik Pengumpulan Data	39
G. Instrumen Penelitian	40
H. Teknik Analisis	47

BAB IV ANALISIS DAN HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data	48
1. Daya Ledak Otot Lengan	48
2. Daya Ledak Otot Tungkai	50
3. Kelincahan	52

4. Daya Tahan	53
5. Kondisi Fisik	55
B. Pembahasan	57
1. Daya Ledak Otot Lengan	57
2. Daya Ledak Otot Tungkai	59
3. Kelincahan	61
4. Daya Tahan	63
5. Kondisi Fisik	65
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	69
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar Kerangka Konseptual	35
2. Bola <i>Medicine</i>	40
3. Bentuk Pelaksanaan <i>Vertikal Jump</i>	43
4. Lintasan <i>Shuttle Run</i>	44
5. Lintasan <i>Bleep Test</i>	46
6. Histogram Daya Ledak Otot Lengan	50
7. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	52
8. Histogram Kelincahan	53
9. Histogram Daya Tahan	55
10. Histogram Kondisi Fisik	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Atlet Karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang.....	38
2. Norma Standarisasi Untuk Daya Ledak Otot Lengan Dengan <i>Two Hand Medicine Ball Push</i>	41
3. Norma Standarisasi Untuk Daya Ledak Otot Tungkai Dengan <i>Vertical Jump</i>	43
4. Norma Standarisasi Untuk Kelincahan Dengan <i>ShuttleRun</i>	45
5. Norma Standarisasi Untuk Daya Tahan Dengan <i>Bleep Test</i>	47
6. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Dengan <i>Two Hand Medicine Ball Push Test</i>	49
7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Dengan <i>Vertical Jump</i>	51
8. Distribusi Frekuensi Kelincahan Dengan <i>Shuttle Run Test</i>	52
9. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Dengan <i>Bleep Test</i>	54
10. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Karate-ka dengan Norma	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir Perhitungan <i>Bleep Test</i>	77
2. Norma Perhitungan <i>Bleep Test</i>	75
3. Data Sampel Atlet Karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang.....	79
4. Data Mentah Daya Ledak Otot Lengan (<i>Two Hand Medicine Ball Push</i>)	80
5. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Vertical Jump</i>).....	81
6. Data Mentah Kelincahan (<i>Shuttle Run</i>)	82
7. Data Mentah Daya Tahan (VO2Max).....	83
8. Data Secara Keseluruhan	84
9. Data T Score Kondisi Fisik.....	85
10. Data Kondisi Fisik Setelah T Score.....	86
11. Dokumentasi Penelitian.....	87
12. Blangko Penelitian	92

BAB I

PEDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam dunia olahraga, setiap orang yang menekuni suatu cabang olahraga biasanya diasumsikan memiliki tubuh dengan kondisi fisik yang baik, karena tanpa hal itu seseorang/atlet akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga yang ditekuninya. Bagi seorang atlet yang menjadikan olahraga sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi, maka memiliki kebugaran jasmani yang baik adalah mutlak harus dimiliki, tidak terkecuali dalam olahraga beladiri khususnya karate. Para atlet harus melakukan latihan-latihan yang telah diprogramkan oleh pelatih agar dapat mencapai target yang telah ditentukan sesuai dengan program latihan itu sendiri. Karena tanpa latihan yang teratur, terukur, dan kontinyu seorang atlet tidak akan bisa berprestasi secara optimal. Atlet dengan kondisi fisik yang baik akan lebih mudah untuk menerima dan melakukan latihan, baik latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang diberikan oleh pelatih.

Atlet harus berusaha keras untuk mencapai prestasi yang tinggi, dan untuk mencapai prestasi diperlukan persiapan yang relatif lama. Persiapan tersebut salah satunya menyangkut persiapan kondisi fisik. Atlet harus dibina dan ditingkatkan kondisi fisiknya sebelum mengikuti pertandingan yang sesungguhnya, sehingga atlet tersebut siap menghadapi tekanan-tekanan yang timbul dalam pertandingan baik berupa tekanan mental maupun tekanan fisik. Dimana menurut Harsono (1993 : 1), sebelum diterjunkan ke dalam

gelanggang pertandingan, seorang atlet harus sudah berada dalam kondisi fisik dan tingkatan *fitness* untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang bakal dihadapinya dalam pertandingan. Tanpa persiapan kondisi fisik yang seksama dan serius atlet harus dilarang untuk mengikuti suatu pertandingan.

Olahraga beladiri karate merupakan jenis olahraga beladiri *body contact*, cabang olahraga karate lebih terkait dengan intensitas tinggi saat bertanding. Nomor *kumite*/pertarungan lamanya pertandingan untuk satu pertarungan yaitu 3 (tiga) menit untuk *kumite* putra senior (baik perorangan atau beregu) dan 2 (dua) menit untuk *kumite* putri senior. *Kumite* dibatasi oleh waktu, hal itu menjadikan situasi semakin menekan bagi para karateka yang bertanding, karena dalam waktu yang relatif pendek harus dapat mengalahkan lawan menggunakan teknik pertarungan yang sesuai dengan peraturan sehingga atlet memerlukan komponen fisik yang prima.

Kondisi ini menyebabkan karateka yang bertanding harus didukung oleh kebugaran fisik, teknik yang sempurna, taktik yang jitu dan kekuatan mental yang tinggi. Nomor *kata* yaitu jurus mempertandingkan kemampuan seseorang untuk mendemonstrasikan dalam penguasaan ilmu beladiri karate tradisional dengan harmonisasi gerak yang mencerminkan kekuatan, kecepatan, kelincahan dan keindahan. Atlet yang bertanding pada pertandingan *kata* dan *kumite* harus memiliki kondisi fisik serta stamina yang baik saat bertanding, selain itu juga harus memiliki keberagaman teknik yang

baik serta mental bertanding yang mantap. Oleh karena itu antara teknik-teknik dan komponen fisik atlet saling berkaitan dan saling mempengaruhi.

Komponen fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika mulai latihan sejak dini dan dilakukan secara terus menerus sepanjang tahun dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Pengembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi atlet cabang olahraga, dan faktor-faktor lain seperti: gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan. Program latihan, merupakan faktor-faktor yang berperan penting dalam pencapaian prestasi.

Proses berlatih melatih yang baik akan menghasilkan atlet-atlet yang tangguh. Penyelenggaraan sistem latihan yang baik, akan dapat mengurangi resiko cedera, meningkatkan kemampuan biomotor, serta meningkatkan mutu yang lain seperti unsur fisiologis, teknik dan taktik serta psikologis atlet. Kondisi fisik merupakan dasar dalam penampilan seorang atlet. Dengan kondisi fisik dasar yang baik atlet akan lebih mudah menjalani latihan teknik maupun mengaplikasikan taktik. Peningkatan kondisi fisik bertujuan agar kemampuan fisik atlet meningkatkan dan berguna untuk melakukan aktivitas olahraga dalam pencapaian prestasi maksimal.

Untuk mencapai kondisi fisik yang bagus, diperlukan latihan yang terarah dengan mengaplikasikan metode-metode latihan yang sesuai. Seorang

atlet karate, selain membutuhkan kekuatan, kelincahan, kecepatan reaksi, *power* dan ketahanan otot. Komponen fisik dasar yang baik diperlukan agar gerakan-gerakan dan bentuk teknik maupun taktik dapat bertahan lama dan optimal selama pertandingan.

Untuk menjadikan pemain yang mampu tampil stabil pada level penampilan tinggi (*high level performance*) bukan pekerjaan yang mudah. Perlu adanya pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek negatif di kemudian hari. Komponen fisik dasar atlet harus selalu dikelola hingga memasuki masa kompetisi, dipertahankan atau dipelihara dengan baik hingga pertandingan selesai.

Pada pertandingan karate, atlet yang bertanding dituntut memiliki daya tahan tubuh yang baik dalam pertandingannya. Daya tahan sangat dibutuhkan, karena pada pertandingan kumite yang berlangsung selama 3 menit atlet harus menjaga staminanya agar dapat memaksimalkan pertandingan di ronde berikutnya. Atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang ini cenderung mengalami kelelahan setelah pertandingan pertama selesai sehingga pada pertandingan berikutnya penampilan atlet akan semakin menurun.

Komponen kondisi fisik kelincahan juga dibutuhkan pada saat pertandingan berlangsung. Pada olahraga karate dibutuhkan serangan yang akan menghasilkan poin. Serangan tersebut bisa berbentuk pukulan maupun

tendangan. Pukulan atau tendangan tersebut hendaknya harus cepat dan lincah sehingga akan mempermudah mendapatkan poin untuk memenangkan pertandingan. Disamping itu dengan komponen kondisi fisik kelincahan dibutuhkan untuk menghindari diri dari serangan lawan, karena dengan bergerak lincah atau mampu merubah arah, lawan akan semakin sulit melihat sasaran yang akan diserang. Para atlet Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang ini kesulitan mendapatkan poin karena serangan yang dilakukan mudah terbaca dan mudah diblok oleh lawan.

Faktor daya ledak pada saat pertandingan juga sangat diperlukan oleh para *karate-ka* yang mengikuti pertandingan. Pada serangan yang dikeluarkan membutuhkan daya ledak yang baik agar pukulan maupun tendangan tersebut kuat dan cepat. Semakin kuat dan cepat serangan yang dikeluarkan oleh atlet tersebut maka akan semakin mudah mendapatkan poin untuk menjadi pemenang dalam pertandingan tersebut. Pada pertandingan yang diikuti oleh *karate-ka* ini dalam *performanya*, serangan yang dikeluarkan cenderung lambat dan lemah yang menjadikan serangan tersebut tidak bernilai atau mendapatkan poin.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti hari Jumat tanggal 15 September 2017 dengan pelatih Dojo KPJS Padang yang bernama *senpai* Sri Yolanda Putri prestasi yang pernah diraih oleh atlet karate Dojo KPJS Padang adalah dalam kejuaraan nasional INKADO juara 1 di kelas *kumite* -55 kg atas nama Meiza Mahendra. Namun saat ini prestasi tidak pernah terulang lagi, hal ini ditandai dengan tidak adanya satupun atlet karate Dojo KPJS Padang ikut

serta dalam kejuaraan yang paling bergengsi. Mencermati problema yang dihadapi atlet karate Dojo KPJS Padang tersebut diatas, maka kedepannya perlu disikapi secara serius terhadap pembina kondisi fisik atlet karate Dojo KPJS Padang.

Berdasarkan latar belakang masalah seperti yang telah diuraikan diatas, Maka penulis ingin melakukan suatu penelitian terhadap atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang khususnya daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan daya tahan.

Oleh karena itu penulis ingin melakukan suatu penelitian terhadap atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang, bahwasanya atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang mengalami penurunan prestasi. Terlihat dari kemampuan fisik atlet dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang yang masih rendah dari harapan pelatih. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan fisik atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebelum menentukan faktor mana yang paling berkaitan dengan pencapaian prestasi karate atlet Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang. Unsur tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pentingnya kemampuan fisik daya ledak otot lengan.
2. Pentingnya kemampuan fisik daya ledak otot tungkai

3. Pentingnya kemampuan fisik kelincahan.

4. Pentingnya kemampuan fisik daya tahan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi prestasi atlet jelas tidak mungkin diteliti secara keseluruhan karena keterbatasan waktu, tenaga, dan luas permasalahan. untuk itu yang akan diteliti adalah kondisi fisik yang terdiri dari:

1. Daya ledak otot lengan atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang.
2. Daya ledak otot tungkai atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang.
3. Kelincahan atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang.
4. Daya Tahan atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki oleh atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang ?
2. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang ?

3. Bagaimanakah tingkat kelincahan yang dimiliki oleh atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang ?
4. Bagaimanakah tingkat daya tahan yang dimiliki oleh atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik yang dimiliki atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang, yang berhubungan dengan:

1. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki oleh atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang.
3. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki oleh atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang.
4. Untuk mengetahui tingkat daya tahan yang dimiliki oleh atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Penelitian ini sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan di bidang karya tulis ilmiah dan sebagai syarat penyelesaian pendidikan Strata satu

(S1) di jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang untuk dapat meningkatkan motivasi demi pencapaian prestasi olahraga karate yang lebih baik nantinya.
3. Menambah bahan referensi karya ilmiah tentang olahraga beladiri karate.
4. Sebagai bahan mewujudkan dan pembuka wacana untuk penelitian berikutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada tinjauan tentang daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan daya tahan dapat dikemukakan kesimpulan yaitu :

1. Rata – rata tingkat daya ledak otot lengan Atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang tergolong kategori kurang dengan persentase 60%.
2. Rata – rata tingkat daya ledak otot tungkai Atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang tergolong kategori kurang dengan persentase 70%.
3. Rata – rata tingkat kelincahan Atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang tergolong kategori kurang dengan persentase 60%.
4. Rata – rata tingkat daya tahan Atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang tergolong kategori cukup dengan persentase 40%.
5. Rata- rata tingkat kondisi fisik Atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang tergolong kategori sedang dengan persentase 30%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik (daya ledak otot lengan, daya ledak otot

tungkai, kelincuhan dan daya tahan) atlet karate Dojo KPJS (Kampung Jua Saiyo) Padang sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih dan karate-ka untuk dapat memperhatikan komponen kondisi fisik daya ledak otot lengan, membuat program-program bentuk latihan daya ledak otot lengan seperti mengangkat besi atau beban dengan berat badan disesuaikan dengan kebutuhan. Mengangkat beban dilakukan berulang-ulang dengan cepat. Perlu diingat bahwa penentuan berat beban jangan terlalu berat, agar beban dapat diangkat dengan berulang kali. Bisa juga dengan karet ban sepeda yang diikatkan di tiang, lalu karate-ka memegang karet dan melakukan pukulan sesuai instruksi dari pelatih dan juga dengan menggunakan program latihan beban dengan mendorong dan menarik kembali beban yang diangkat didepan dada dengan pengawasan pelatih yang *profesional*.
2. Diharapkan kepada pelatih dan karate-ka untuk dapat memperhatikan komponen kondisi fisik daya ledak otot tungkai, membuat program-program bentuk latihan daya ledak otot tungkai seperti latihan beban *leg press*, *leg extention*, melompat dengan dua kaki, melompat dengan satu kaki dan juga melompat dengan dua kaki melewati *box*.
3. Diharapkan kepada pelatih dan karate-ka untuk dapat memperhatikan komponen kondisi fisik kelincuhan, membuat program-program bentuk latihan kelincuhan seperti latihan lari *zig-zag* melewati teman-temannya yang disusun memanjang sebagai patoknya.
4. Diharapkan kepada pelatih dan karate-ka untuk dapat memperhatikan komponen kondisi fisik daya tahan, membuat program-program bentuk

latihan daya tahan seperti latihan dengan *interval training* atau latihan berkala dan lari lintas alam dengan jarak yang cukup jauh.

5. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik (daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan daya tahan karate-ka yang ada saat sekarang agar ditingkatkan menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto (1990). *Metode penelitian*. Jakarta: Angkasa.
- (2002). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
-(2000). *Pembinaan Kondisi Fisik* .Padang : FIK UNP.
-(2009). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
-(2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
-(2014). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media.
- Aziz, Ishak. (2010). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Hasil Belajar Penjas*. Malang : Wineka Media.
- Bafirman. (1999). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK – UNP
-(2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Depdiknas (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta.
- Ferdian, Feri. (2006). *Studi Tentang Motivasi Dalam Kaitannya Dengan Kemenangan dan Kekalahan Atlet Karate Jawa Barat Pada PON 2004 Palembang*, Skripsi. Bandung: UPI Bandung
- Funakoshi, Gichin (1973). *Karate-Do Kyohan*. Tokyo
- Hamid, Apris. (2007). *Teknik Dasar Karate (kihon)*. Padang
- Kadir, Abdullah, (2005) *pedoman karate*: Jakarta: studio 3 plus
- M. Sajoto (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press
- Nawawi, (2014) : *Fisiologi Olahraga*. Padang : FIK UNP
- PB Forki (2012). *Peraturan Pertandingan Kumite (Federasi Olahraga Karate-do Indonesia)*: Jakarta
- Sujoto, JB. (2006). *Kihon, kata, kumite*. Jakarta