

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET KARATE  
SMA NEGERI 1 KECAMATAN SULIKI  
KABUPATEN 50 KOTA**

**SKRIPSI**

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



**OLEH :  
GUSTIA LESTARI  
00969/2008**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

### PENGESAHAN SKRIPSI

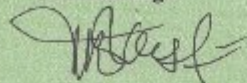
Judul : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate SMA N 1  
Kec. SULIKI Kab. 50 Kota

Nama : Gustia Lestari  
Nim/Bp : 00969/2008  
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakulta : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. Busli

NIP. 19561115 198602 1 002

Pembimbing II

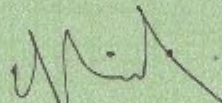


Drs. Umar, M. S. AIFO

NIP. 19610615 198703 1 003

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kepeleatihan Olahraga



Drs. Maidarman M. Pd

NIP. 19600507 198503 1 004



## PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

### TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET KARATE SMA NEGERI 1 KECAMATAN SULIKI KABUPATEN SOLO

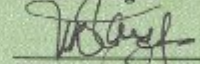

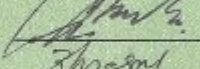
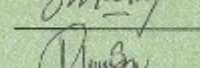
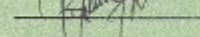
Nama : GUSTIA LESTARI  
NIM : 00969 / 2008  
Jenjang Program : Strata Satu (S1)  
Jurusan : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Tim Penguji

Padang, Juli 2012

Nama	
1. Ketua	: Drs. Busli
2. Sekretaris	: Drs. Umar, M.S, AIFO
3. Anggota	: Drs Hermanzoni, M.Pd
4. Anggota	: Drs. Masrun, M. Kes
5. Anggota	: Roma Irawan, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

# دانشگاه تهران

*"Sesungguhnya disamping kesukaran itu ada kemudahan. Apabila engkau telah selesai mengerjakan suatu pekerjaan maka berusaha lah untuk mengerjakan pekerjaan yang lain" (At-Tin, ayat 6-7)*

*"Alhamdulillah. . .*

*Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT yang telah membukakan hati dan pikiranku dan memberikan karunia-Nya sehingga pada hari ini aku telah dapat menyelesaikan perjuangan ini. . .*

*Hari ini. . . . .*

*Cahaya masa depan terlintas di hadapanku  
Kuharus berlari sebelum nafasku berhenti  
Karena hidup adalah sebuah perjalanan panjang  
Kutajamkan mata untuk melihat masa depan*

*Hari ini ya Allah. . .*

*Dengan sujud syukur kepada-Mu. . .*

*Melalui sebuah karya kecilku ini kucoba lunasi hutangku kepada kedua orang tuaku tercinta "**Ayahanda Mardenis & Ibunda Bettriza**" yang telah mendidikku dengan penuh kasih sayang tanpa mengeluh, dan memberikan dukungan penuh. Terima kasih untuk setiap air susu ibu. . . yang menjadi tulang dan energy di raga ini. Dan dengan cinta kasih dari kalianlah aku tumbuh dan menuai setitik keberhasilan yang besar dalam hidupku. Terima kasih Allah telah memberiku orang tua sempurna.*

*Buat abang ku Reo Shaputra, buat adik2 ku Aprinaldy, Friyko Yulieanda, Rahmad Fadhil, Mikey Astari dan semua keluarga besarku Pak' o (Drs. Irvan), mami (Zul Yetty) terima kasih atas dukungannya, serta guru-guru SMA ku (Pak Kepala Drs. Afrizal, Pak M. Yusuf Lubis, M.Pd, Buk Nurhayati, M.Pd, Pak Yon Waizar Fetra, Pak H. Safwan, Pak Sido, Buk Nursyamsi dll) terima kasih banyak atas motivasi yang diberikan.*

*Dan tak lupa buat kekasihku tercinta (**Hifzul Ridho**) yang selalu menemaniku dan memarahiku serta dukungan dan motivasinya yang telah buruak (*kanda*) berikan selama *dinda* mengerjakan skripsi ini. . . . dan cepat ngusul ya buruak. . . , biar cepat merid. . .  
*.hahaaahaaaa. . .*"*

*Kepada Bapak Drs. Busli dan Bapak Drs. Umar, M.S, AIFO selaku pembimbing beserta Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, Bapak Drs. Masrun, M.Kes, AIFO, dan Bapak Roma Irawan S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji*

*“Terima kasih yang sebesar-besarnya saya ucapkan atas kepedulian, dukungan, bimbingan, dan saran-saran dari bapak selama ini yang mana akhirnya skripsi ini selesai juga. . .semoga ilmu yang bapak berikan dapat saya pergunakan sebaik-baiknya dan semoga Allah SWT memberikan pahala yang setimpal kepada bapak amin. . . .”*

*Buat teman-teman kos di Villa Keheningan Parkit 5 No 14. . . .*

*“Dede Septiana, Devi Rahmawati, Febri Yana Listia, dan Alifah Budi Lestari. . . .terima kasih selama ini telah membantu dan menemani ku dalam penyelesaian skripsi ini. . . .dan terima kasih banyak kepada Jelek (dede) yang menemani ku tidur selama ku sakit dan maaf telah buat tidurmu terganggu selama 2 malam, hehehehe. . . . .dan Devi & Ipeb terima kasih banyak yah. . . .telah menemani dan membantuku sewaktu sakit. . . .pengorbanan dirimu semua tak akan ku lupakan. . . .dan semangat yah Dede, Devi, dan Ipeb dalam mengerjakan skripsinya. .”*

*Terima kasih untuk semua yang pernah hadir dalam hidup ku, semoga kita semua mendapatkan Ridho dari Allah SWT Amien. . . .!!!*



*Gustia Lestari*

## ABSTRAK

### **Gustia Lestari, 2008: Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota.**

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk meninjau kondisi fisik atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota, kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 23 orang. Pengambilan data dilakukan dengan mengambil masing-masing kondisi fisik atlet. Kekuatan dengan tes *hand grip dynamometer test* dan *leg dynamometer test* dengan satuan Kg, daya ledak dengan tes *medicine ball test* dan *vertical jump test* dengan satuan m/cm, daya tahan dengan *Bleep test* dengan satuan ml/kg.BB/min.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi) dari analisis data diperoleh hasil :

1. Hasil tes kekuatan otot lengan, Mean (rata-rata) kemampuan kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota yaitu 29.39, berada dalam kategori kurang sebanyak 13 orang, dengan persentase 56.5%.
2. Hasil tes kemampuan kekuatan otot tungkai, Mean (rata-rata) kemampuan kekuatan otot tungkai yang dimiliki atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota yaitu 142.61, berada dalam kategori kurang sebanyak 13 orang, dengan persentase 56.5%.
3. Hasil tes kemampuan daya ledak otot lengan, Mean (rata-rata) kemampuan daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota yaitu 3.70, berada dalam kategori cukup sebanyak 13 orang, dengan persentase 56.5%.
4. Hasil tes kemampuan daya ledak otot tungkai, Mean (rata-rata) kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota yaitu 93.47, berada dalam kategori kurang sebanyak 20 orang, dengan persentase 87%.
5. Hasil tes kemampuan daya tahan, Mean (rata-rata) kemampuan daya tahan yang dimiliki atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota yaitu 28.35, berada dalam kategori rendah sebanyak 10 orang, dengan persentase 43.5%.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa masih rendahnya tingkat kondisi fisik atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota.

**Kata Kunci : Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Daya Tahan.**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menyelesaikan tugas akhir/skripsi tentang “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota”.

Dalam menyelesaikan tugas akhir/skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan tulus dan ikhlas penulis menyampaikan rasa kehormatan dan terima kasih pada pihak yang telah membantu, terutama kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Maidarman, M. Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
3. Bapak Drs. Hermanzoni, M. Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan juga selaku Dosen Penguji.
4. Bapak Drs. Busli selaku Penasehat Akademik sekaligus Pembimbing I.
5. Bapak Drs. Umar, M. S, AIFO selaku Pembimbing II yang telah memberikan saran serta memberikan masukan dalam mengerjakan skripsi ini sampai akhir.
6. Bapak Drs. Masrun, M. Kes dan Bapak Roma Irawan, S. Pd, M. Pd selaku Dosen Penguji.

7. Bapak dan Ibu Guru SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota.
8. Pelatih Karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota serta atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota.
9. Orang Tua beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun material.
10. Teman–teman seperjuangan yang turut memberikan dukungan moril dalam penulisan proposal ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan tugas akhir/skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Juli 2012

Penulis



## **DAFTAR ISI**

<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>

## **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah .....	5
C. Pembatasan masalah.....	6
D. Perumusan masalah.....	6
E. Tujuan penelitian.....	7
F. Kegunaan penelitian.....	8

## **BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL**

A. Kajian Teori	
1. Hakekat Olahraga Karate .....	9
2. Kondisi Fisik .....	20
3. Unsur – Unsur Kondisi Fisik.....	25
B. Kerangka Konseptual .....	42

C. Pertanyaan Penelitian .....	44
--------------------------------	----

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	46
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	46
C. Populasi dan Sampel .....	46
D. Defenisi Operasional .....	47
E. Jenis dan Sumber Data.....	49
F. Instrumen Penelitian .....	50
G. Teknik Pengumpulan Data.....	57
H. Prosedur Penelitian.....	57
I. Teknik Analisis Data .....	58

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskriptif Data .....	59
B. Analisis Data .....	62
C. Pembahasan .....	68

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Kesimpulan .....	77
B. Saran.....	78

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>79</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian .....	47
Tabel 2. Norma Kekuatan Otot Lengan .....	50
Tabel 3. Norma Kekuatan Otot Tungkai .....	51
Tabel 4. Norma Daya Ledak Otot Lengan .....	52
Tabel 5. Norma Daya Ledak Otot Tungkai .....	54
Tabel 6. Norma Daya Tahan <i>Aerobik</i> .....	56
Tabel 7. Daftar Panitia Pelaksana Tes .....	58
Tabel 8. Kekuatan Otot Lengan .....	59
Tabel 9. Kekuatan Otot Tungkai .....	60
Tabel 10. Daya Ledak Otot Lengan .....	61
Tabel 11. Daya Ledak Otot Tungkai .....	61
Tabel 12. Daya tahan <i>Aerobik</i> .....	62

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Kuda-kuda Zenkutsu - dachi</i> .....	13
Gambar 2. <i>Kata</i> .....	14
Gambar 3. Posisi siap/ <i>Yoi</i> .....	15
Gambar 4. Posisi berdiri sikap penghormatan .....	15
Gambar 5. <i>Kumite</i> .....	16
Gambar 6. Otot lengan bagian bawah .....	34
Gambar 7. Otot Tungkai Atas .....	36
Gambar 8. Otot Tungkai Bawah .....	36
Gambar 9. Kerangka Konseptual .....	44
Gambar 10. Sikap awal Pelaksanaan Tes Vertical Jump .....	54
Gambar 11. Lintasan <i>Bleep test</i> .....	56
Gambar 12. Histogram Kekuatan Otot Lengan .....	63
Gambar 13. Histogram Kekuatan Otot Tungkai .....	64
Gambar 14. Histogram Keterampilan Daya Ledak Otot Lengan .....	65
Gambar 15. Histogram Keterampilan Daya Ledak Otot Tungkai .....	66
Gambar 16. Histogram Keterampilan Daya Tahan <i>Aerobik</i> .....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Nama–nama Atlet Karate SMA N Kec. Suliki Kab. 50 Kota.....	81
2. Rekap Tabel Tes Hand Grip Dynamometer.....	82
3. Rekap Tabel Tes Leg Dynamometer.....	83
4. Rekap Tabel Tes Medicine Ball Push.....	84
5. Data Mentah Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....	85
6. Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Lengan Atlet Karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota.....	86
7. Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai Atlet Karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota.....	87
8. Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota.....	88
9. Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota .....	89
10. Hasil Pengukuran Daya Tahan Aerobik Atlet Karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota .....	90
11. Data Seluruh Hasil Penelitian .....	91
12. Surat Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.....	92
13. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kab. 50 Kota .....	93
14. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota.....	94
15. Surat Keterangan Dari UPTD Balai Pengawasan Mutu Barang .....	95
16. Foto Tes Hand Grip Dynamometer.....	96
17. Foto Tes Leg Dynamometer.....	97
18. Foto Tes Medicine Ball Push .....	98
19. Foto Tes Vertical Jump .....	99
20. Foto Tes Daya Tahan <i>Aerobik</i> .....	100
21. Foto Bersama dan Peralatan.....	101



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis. Hal ini juga dijelaskan dalam Undang – Undang Sistem Keolahragaan Nasional nomor 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 4, tentang tujuan keolahragaan nasional yang berbunyi :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan aklhak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mangangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa“.(2007 : 6)

Dalam rangka meningkatkan olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani. Olahraga juga dilaksanakan untuk menghasilkan suatu prestasi yang bertujuan untuk memperoleh penghargaan dan mengharumkan nama bangsa baik secara nasional maupun Internasional.

Karate merupakan cabang olahraga beladiri yang paling populer didunia hingga kini, dan nomor 2 di Indonesia setelah beladiri tradisonal Pencak Silat yang masih terhitung sepupu jauhnya, Abdul Wahid (2007:1). Jadi

karate adalah cabang olahraga beladiri yang tanpa menggunakan senjata tajam, tetapi tangan kosong tersebut bisa dapat menjadi senjata yang sangat berbahaya jika dilatih secara maksimal dan merupakan cabang olahraga yang keras. Oleh karena itu, setiap karateka dituntut agar tidak menyalahgunakan ilmu beladiri tersebut. Maka dalam cabang olahraga karate ada lima (5) sumpah yang dapat menuntun sikap para karateka dapat menjadi karateka yang baik dan tidak menyalahgunakan ilmu yang dimilikinya.

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kec.Suliki Kab. 50 Kota merupakan salah satu sekolah yang cukup berprestasi dalam cabang olahraga beladiri. Dimana siswa–siswa SMA N 1 Kec.Suliki Kab. 50 Kota sudah ada yang berprestasi ditingkat daerah, provinsi, maupun nasional. Walaupun sudah ada yang masuk pada tingkat Kejurda Forki Solok Selatan tahun 2009/2010 juara 2 Kata dan juara 3 Komite (1) orang, tentu saja itu prestasi yang belum bisa dibanggakan atau dapat dikatakan bahwa prestasinya masih rendah.

Untuk mencapai prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga, kondisi fisik seorang atlet dapat melaksanakan teknik–teknik gerakan dengan baik dan jelas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang sangat perlu diperhatikan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet. Maka penjelasan tersebut Syafruddin( 1999 : 34 ) menjelaskan bahwa :

“Kemampuan kondisi fisik merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan komponen – komponen lainnya seperti kemampuan kekuatan, dayatahan, kecepatan, kelentukan dan lain sebagainya. Kemampuan ini juga syarat utama untuk menentukan pencapaian suatu tujuan dalam hal gerakan sehari – hari dan kebugaran tubuh maupun dalam meraih prestasi dalam olahraga” .

Menurut Hendri Irawadi (2010: 25), ada beberapa unsur–unsur kondisi fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan kekuatan, daya tahan kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi. Sedangkan menurut Rusli Lutan, dkk (1991:232) kondisi fisik yang sangat dominan dibutuhkan atlet karate adalah kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai, *power* otot lengan dan daya ledak otot tungkai, dan daya tahan *aerobik*. Kekuatan otot merupakan komponen yang paling penting bagi atlet karena kekuatan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Sehingga kekuatan otot lengan merupakan komponen kondisi fisik yang cukup penting perannya dalam memukul lawan, target (sasaran) sehingga menghasilkan kemampuan pukulan yang baik dan dapat dilihat pada kemampuan individu itu sendiri, sedangkan kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan otot / sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja sehingga menghasilkan kemampuan tendangan yang baik dan dapat dilihat pada kemampuan individu itu sendiri. Daya ledak otot lengan merupakan kemampuan yang sangat diperlukan dalam pencapaian keterampilan seseorang untuk melakukan pukulan yang lebih cepat, sedangkan daya ledak otot tungkai merupakan suatu kemampuan tungkai kaki untuk mengatasi beban/tahanan dengan kuat dan cepat dengan kontraksi tinggi. Daya tahan *aerobik* adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang – ulang tanpa timbul kelelahan.

Dalam karate pada saat bertanding atlet harus mempunyai kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai yang maksimal untuk menahan suatu

beban saat melakukan pukulan, tangkisan dan tendangan. Disamping itu, juga memiliki daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai yang tinggi pada saat menyerang baik itu pukulan, tangkisan dan tendangan, serta harus mempunyai daya tahan *aerobik* yang baik untuk menyelesaikan pertandingan membutuhkan waktu singkat, cepat dan tenaga yang maksimal.

Rendahnya prestasi atlet karate SMA N 1 Kec.Suliki Kab. 50 Kota tentunya disebabkan oleh banyak faktor, seperti : sarana prasarana,tingkat kesegaran jasmani, status gizi, kemampuan teknik, mental, motivasi, kondisi fisik atlet, pelatih, program latihan dan lainnya. Atlet karate SMA N 1 Kec.Suliki Kab. 50 Kota diduga masih rendahnya tingkat latihan kondisi fisik yang diberikan yaitu pada aspek kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai, dan daya tahan *aerobik*.

Hal ini terlihat pada saat mereka melakukan latihan uji coba ditempatlatihannya, peneliti melihat kondisi kondisi fisik atlet karate SMA N 1 Kec.Suliki Kab. 50 Kota masih kurang baik, karena pada saat mereka melakukan uji coba sesama teman latihan masih banyak yang kelelahan dan juga tidak dapat mengatasi beban/tahanan dengan kuat dan cepat dengan kontraksi yang tinggi. Sehingga pada waktu yang terakhir atlet SMA N 1 Kec.Suliki Kab. 50 Kota sudah kehabisan tenaga untuk bertahan menyelesaikan pertandingan saja atlet sudah kelelahan dan akhirnya kemenangan dalam pertandingan berada dipihak lawan.

Dengan demikian dari hasil pemantauan kondisi fisik atlet karate masih rendah. Apabila hal ini dibiarkan maka akan sulit untuk mencapai hasil yang diharapkan. Untuk menciptakan prestasi olahraga maka karateka harus memiliki komponen-komponen yang mendasari untuk mencapai prestasi diantaranya : fisik, teknik, taktik dan mental.

Berdasarkan uraian di atas berhubungan karena kemampuan kondisi atlet sangat menentukan prestasi seorang dalam olahraga karate, maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana tingkat kondisi fisik atlet karate SMA N 1 Kec.Suliki Kab. 50 Kota pada saat sekarang ini. Mudah-mudahan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan guna mengambil keputusan dalam rangka peningkatan dan perkembangan atlet karate SMA N 1 Kec.Suliki Kab. 50 Kota dimasa yang akan datang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian – uraian pada latar belakang masalah, maka terlihat adanya beberapa faktor yang dapat menyebabkan rendahnya prestasi Atlet Karate SMA N 1 Kec.Suliki Kab. 50 Kota antara lain :

1. Apakah masalah sarana dan prasana yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota ?
2. Apakah tingkat kesegaran jasmani yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota?
3. Apakah status gizi yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota?



4. Apakah kemampuan teknik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota ?
5. Apakah masalah mental yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota?
6. Apakah masalah motivasi yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota?
7. Apakah tingkat kondisi fisik atlet yang menyebabkan rendahnya prestasi atletkarate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota ?
8. Apakah masalah pelatih yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota ?
9. Apakah masalah program latihan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota?

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat masalah yang diteliti cukup luas, dan oleh karena berbagai keterbatasan baik waktu, sarana, biaya dan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti, maka penelitian ini hanya akan melihat : “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota”.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah adalah bagaimana tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate SMA N 1 Kec.Suliki Kab. 50 Kota yaitu :

1. Bagaimana tingkat kekuatan otot lengan yang dimiliki Atlet Karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota,
2. Bagaimana tingkat kekuatan otot tungkai yang dimiliki Atlet Karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota,
3. Bagaimana tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki Atlet Karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota,
4. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki Atlet Karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota,
5. Bagaimana tingkat daya tahan *aerobik* yang dimiliki Atlet Karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet karate SMA N 1 Kec.Suliki Kab. 50 Kota, dapat dilihat dari segi :

1. Untuk melihat kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota,
2. Untuk melihat kekuatan otot tungkai yang dimiliki atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota,
3. Untuk melihat daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota,
4. Untuk melihat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota,

5. Untuk melihat daya tahan *aerobik* yang dimiliki atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

1. Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan .
2. Sebagai bahan bacaan baik diperpustakaan FIK maupun perpustakaan UNP.
3. Sebagai bahan masukan bagi pengurus olahraga di SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota.
4. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dan guru olahraga untuk menyusun program latihan yang tepat.
5. Sebagai pedoman bagi atlet untuk meningkatkan kondisi fisik.
6. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil tes kekuatan otot lengan, Mean (rata-rata) kemampuan kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota yaitu 29.39 berada dalam kategori kurang sebanyak 13 orang, dengan persentase 56.5%.
2. Hasil tes kemampuan kekuatan otot tungkai, Mean (rata-rata) kemampuan kekuatan otot tungkai yang dimiliki atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota yaitu 142.61, berada dalam kategori kurang sebanyak 13 orang, dengan persentase 56.5%.
3. Hasil tes kemampuan daya ledak otot lengan, Mean (rata-rata) kemampuan daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota yaitu 3.70, berada dalam kategori cukup sebanyak 13 orang, dengan persentase 56.5%.
4. Hasil tes kemampuan daya ledak otot tungkai, Mean (rata-rata) kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota yaitu 93.47, berada dalam kategori kurang sebanyak 20 orang, dengan persentase 87%.

5. Hasil tes kemampuan daya tahan, Mean (rata-rata) kemampuan daya tahan yang dimiliki atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota yaitu 28.35, berada dalam kategori rendah, dengan persentase 43.5%.

## B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah dalam penelitian terhadap kondisi fisik atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota, yaitu :

1. Bagi pelatih atlet karate pada umumnya, khususnya pelatih karate atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota disarankan untuk melatih kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan *aerobik* serta unsur-unsur kondisi fisik lainnya secara terprogram, sistematis dan kontiniu.
2. Bagi atlet pada umumnya dan khususnya atlet karate SMA N 1 Kec. Suliki Kab. 50 Kota disarankan dapat meningkatkan kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, daya tahan dan unsur-unsur kondisi fisik lainnya dengan cara melakukan latihan secara disiplin, sistematis dan berkesinambungan. Serta selalu berupaya menjaga konsumsi makanan terhadap makanan yang bergizi, serta mengimbangnya dengan istirahat yang cukup.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, (1990). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Universitas Negeri Padang - Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Arsil, (1999). *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang
- Bafirman, (1999). *Sport Medicine*. Padang : Universitas Negeri Padang - Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Bafirman, (2007). *Fisiologi Olahraga*. Padang : Universitas Negeri Padang - Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Bafirman, Apri A, (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Universitas Negeri Padang - Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Basirun. (2006). “*Kontribusi Eksplosive Power Otot Tungkai Dan Kelenturan Pinggang Terhadap Keterampilan Dribbling Atlit Sepak Bola SSB Taruna Mandiri Padang,*” Tesis. Padang: FIK UNP.
- Hamid, Apris, (2007). *Teknik Dasar Karate (Kihon)*, Padang : Sumatera Barat
- Harsono, (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. PIO – KONI Pusat Jakarta
- Irawadi, Hendri, (2010). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*, Padang : Universitas Negeri Padang - Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Lawanis, Haripah, (2010). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Liga Pendidikan Indonesia (LPI) Sepakbola Rintisan Sekolah Menengah Atas (R SMA) Berstandar Internasional (BI) N 1 Payakumbuh (skripsi)*. Padang : FIK – Universitas Negeri Padang
- Lutan,dkk, (1991). *Manusia Dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Maidarman, (2009). *Pengelolaan Fitness Centre*. Padang : Universitas Negeri Padang - Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Maidarman, (2010). *Ilmu Melatih Lanjutan*. Padang : Universitas Negeri Padang - Fakultas Ilmu Keolahragaan