

**TINJAUAN KONDISI FISIK KARATE-KA PUTRA NOMOR KUMITE
INKANAS DOJO POLSEK SUNGAI PAGU (IDPSP)
SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

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



Oleh:

RESTY DEVITA

NIM. 1104561

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **TINJAUAN KONDISI FISIK KARATE-KA PUTRA
NOMOR KUMITE INKANAS DOJO POLSEK SUNGAI
PAGU (IDPSP) SOLOK SELATAN**

Nama : Resty Devita

NIM : 1104561

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

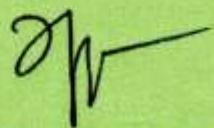
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 01 February 2015

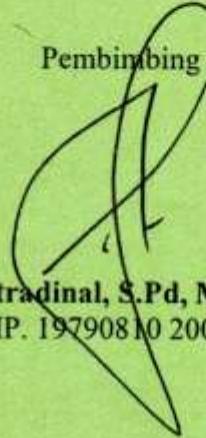
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



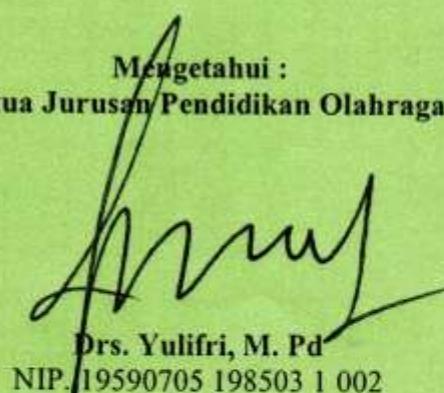
Drs. Hendri Neldi, M.kes. AIFO
NIP.19620520 198703 1 002

Pembimbing II



Atradinal, S.Pd, M.Pd
NIP. 19790810 200604 1 002

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP.19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus

Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

TINJAUAN KONDISI FISIK KARATE-KA PUTRA NOMOR KUMITE INKANAS DOJO POLSEK SUNGAI PAGU (IDPSP) SOLOK SELATAN

Nama : RESTY DEVITA

NIM : 1104561

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

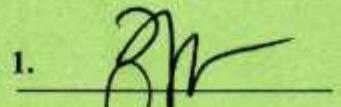
Padang, 01 February 2015

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

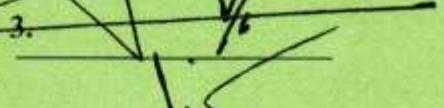
Ketua : Drs. H. Hendri Neldi, M.Kes AIFO 1.



Sekretaris : Atradinal, S.Pd, M.Pd



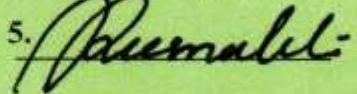
Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes



Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd



Anggota : Arie Asnaldi, S.Pd



ABSTRAK

Resty Devita, (2015): "Tinjauan Kondisi Fisik Karate-ka Putra Nomor Kumite INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu Solok Selatan"

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik karate-ka IDPSP SOLSEL belum begitu baik, terbukti dalam prestasi yang belum maksimal. Banyak faktor yang menyebabkan belum maksimalnya prestasi diantaranya daya tahan, kelincahan, DLOL, dan DLOT. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian untuk meninjau Daya Tahan, Kelincahan, DLOL, dan DLOT karate-ka putra IDPSP SOLSEL.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian berasal dari karate-ka IDPSP SOLSEL dengan jumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *porpositive sampling* yaitu karate-ka putera yang berjumlah 20 orang. Pengambilan data dilakukan yaitu daya tahan diukur dengan *bleep tes*, kelincahan diukur dengan *dodging run tes*, DLOL diukur dengan tes tolak bola *medicine* dan DLOT diukur dengan *vertical jump test*. Teknik analisis data adalah dengan analisis deskriptif.

Dari analisis data menunjukkan bahwa: Hasil tes tingkat daya tahan aerobik (VO₂max) karate-ka IDPSP SOLSEL tergolong kategori cukup (60%), tingkat kelincahan tergolong kategori sedang (45%), tingkat DLOL tergolong kategori kurang sekali (55%), dan tingkat DLOT tergolong kategori kurang (90%).

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul ” Tinjauan tentang kondisi fisik karate-ka putra nomor kumite INKANAS dojo Polsek Sungai Pagu Solok Selatan”.

Penulisan Skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk meninjau tentang kondisi fisik karate-ka putra nomor kumite INKANAS dojo Polsek Sungai Pagu Solok Selatan.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan – masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan Skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan – badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya Skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

2. Drs. Yulifri, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam menyelsaikan studi.
3. Drs. H. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO pembimbing I dalam penulisan Skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
4. Atradinal, S.Pd, M.Pd pembimbing II dalam penulisan Skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
5. Drs. Edwarsyah, M.Kes, Drs. Suwirman, M.Pd, dan Arie Asnaldi, S.Pd sebagai tim penguji dalam penulisan Skripsi ini yang telah memberikan kontribusi dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
6. Yang tercinta Ayah dan Ibu yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk penulis.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.

Padang, Februari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Sejarah Karate	8
2. Sarana dan Prasarana Karate.....	11
3. Hakekat Kondisi Fisik.....	14
a. Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	16
b. Kelincahan (Agility).....	17
c. Daya Ledak Otot Lengan	19
d. Daya Ledak Otot Tungkai	20
B. Kerangka Konseptual.....	21
C. Pertanyaan Penelitian.....	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Jenis dan Sumber Data	25
E. Defenisi Operasional	25
F. Instrumen Penelitian.....	26
G. Prosedur Penelitian	33
H. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data.....	35
1. Daya Tahan	35
2. Kelincahan.....	37
3. Daya Ledak Otot Lengan	39
4. Daya Ledak Otot Tungkai.....	40
B. Pembahasan	41
C. Keterbatasan Penelitian.....	46

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	47
B. Saran – saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Distribusi Populasi dan Sample Karate-ka IDPSP Solok Selatan	24
2. Distribusi Sample karate-ka Putra IDPSP Solok Selatan	24
3. Norma Standarisasi Untuk Daya Tahan Dengan <i>Bleep Tes</i>	28
4. Norma Standarisasi Untuk Kelincahan Dengan <i>Dodging Run</i>	29
5. Norma Standarisasi Untuk Daya Ledak Otot Lengan Dengan Tolak Bola <i>Medicine</i>	31
6. Norma Standarisasi Untuk Daya Ledak Otot Tungkai Dengan <i>Vertikal Jump</i>	33
7. Klasifikasi <i>Bleep Tes</i>	36
8. Klasifikasi <i>Dodging Run</i>	37
9. Klasifikasi Tolak Bola <i>Medicine</i>	38
10. Klasifikasi <i>Vertikal Jump</i>	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lintasan <i>Bleep Tes</i>	28
2. Lintasan <i>Dodging Run</i>	29
3. Bentuk Pelaksanaan <i>Vertikal Jump</i>	32
4. Diagram Daya Tahan Dengan <i>Bleep Tes</i>	36
5. Diagram Kelincahan Dengan <i>Dodging Run</i>	38
6. Diagram Daya Ledak Otot Lengan Dengan Tolak Bola <i>Medicine</i>	39
7. Diagram Daya Ledak Otot Tungkai Dengan <i>Vertikal Jump</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir Penghitungan Tes Bleep	50
2. Norma Perhitungan <i>Bleep Test</i>	51
3. Data Sample Karate-Ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu Solok Selatan	54
4. Data Secara Keseluruhan	55
5. Data Mentah Daya Tahan (vo2max).....	56
6. Data Mentah Kelincahan (<i>Dodging Run</i>).....	57
7. Data Mentah Daya Ledak Otot Lengan (Tolak Bola Medicine).....	58
8. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Vetical Jump</i>)	59
9. Dokumentasi Penelitian	60
10. Surat-surat Izin Penelitian.....	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian yang integral dari warisan kebudayaan manusia yang digemari banyak orang baik sebagai pelaku maupun sebagai penggemar. Dengan berolahraga dapat membantu pertumbuhan badan dan perkembangan pribadi serta memahami nilai – nilai kehidupan manusia yang sangat berharga. Berkaitan dengan hal itu, pemerintah telah menggariskan dalam Undang – Undang No 3 Tahun 2005 Pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Lebih lengkap dalam dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan nasional yaitu :

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

Sistem keolahragaan Nasional Republik nomor 3 tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa : “pembinaan dan pengembangan olahraga prsetasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olaharaga,

menumbuhkembangkan serta olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan “.

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

Untuk memperoleh prestasi yang baik di dalam olahraga perlu dilakukan pembinaan yaitu : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Ballreich dalam Syafruddin (1994:32) bahwa : “ Komponen-komponen yang mempunyai pengaruh langsung dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.” Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa keempat aspek tersebut dapat meningkatkan prestasi. Artinya, prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik, maupun oleh kemampuan mental (psikis) nya.

Jika dilihat dari penjelasan di atas, maka terlihat bahwa ke empat unsur prestasi saling berkaitan dan merupakan satu kesatuan yang utuh. Bila salah satu

unsur belum dimiliki atau dikuasai, maka betapapun baiknya ke tiga unsur yang lain, prestasi terbaik yang diinginkan tidak akan tercapai, karena prestasi olahraga di pengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik, maupun oleh kemampuan mental (psikis) nya.

Olahraga kian berkembang pesat saat ini. Terbukti dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan, baik tingkat daerah, provinsi maupun nasional, salah satunya cabang olahraga karate. Cabang olahraga karate adalah cabang olahraga yang menuntut kondisi fisik yang baik, diantaranya daya tahan, kelincahan, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai. Olahraga karate sudah lama berkembang di Indonesia sejak tahun 1972 yang dibawa oleh putra putri Indonesia yang belajar di Jepang. Sekarang olahraga karate sudah mulai menampakkan prestasi yang cemerlang pada event nasional maupun internasional. Olahraga dalam pembinaan atlet selalu menginginkan prestasi yang lebih tinggi untuk kejayaan bangsa dan negara. Untuk mencapai prestasi yang tinggi harus didukung oleh kematangan mental atlet, kedisiplinan atlet dalam latihan dan faktor lain yang dapat mendukung terhadap peningkatan prestasi. Pencapaian prestasi yang tinggi harus melalui metode latihan yang tepat, atlet yang berbakat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik yang baik.

Pembinaan prestasi terhadap beladiri karate diarahkan kepada tim INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu (IDPSP) yang mana anggotanya adalah polisi, anak-anak dari polisi setempat dan terbuka untuk umum. Rata-rata telah

memiliki kemampuan standar sebagai dasar atlet beladiri karate karena sudah pernah meraih prestasi di kejuaraan – kejuaraan daerah bahkan provinsi. Walaupun karate-ka Dojo Polsek Sungai Pagu ini sudah pernah mendapatkan medali tetapi perkembangan prestasi dalam tiap – tiap pertandingan kurang maksimal, hal ini dapat dilihat dari pertandingan yang telah diikuti, karate-ka tidak bisa menjaga kondisinya selama melaksanakan pertandingan. Ini terlihat jika karate-ka memenangkan pertandingan pertama, pada saat pertandingan kedua kondisi tubuh karate-ka menurun. Pertandingan kumite pada olahraga karate selama 3 menit, dengan demikian daya tahan atlet dituntut selama pertandingan berlangsung atau dari awal sampai pada akhir pertandingan.

Kemudian dalam olahraga karate kelincahan dibutuhkan pada saat atlet menghindar dari serangan lawan dalam pertandingan. Pertandingan olahraga karate pada kategori kumite atau tanding membutuhkan beberapa bentuk serangan. Serangan yang dilakukan baik tendangan maupun pukulan harus dilakukan dengan cepat dan lincah. Dan pada saat pertandingan dimulai karate-ka terlihat kurang lincah dalam melakukan serangan dan pukulan tidak sempurna sehingga pukulan mudah diblok atau ditangkis oleh lawan sehingga tidak mendapatkan poin.

Faktor daya ledak dalam pertandingan karate dibutuhkan pada saat atlet melakukan serangan. Serangan yang membutuhkan daya ledak yang kuat ini adalah berupa tendangan dan pukulan. Tendangan yang dilakukan haruslah dengan kuat dan cepat baik latihan maupun dalam pertandingan. Semakin kuat

dan tepat tendangan atlet dalam pertandingan maka semakin mudah atlet meraih kemenangan. Dan begitu juga sebaliknya, apabila tendangan dan pukulan tidak kuat dan cepat, maka semua itu diduga karena lemahnya daya ledak yang dimiliki.

Oleh sebab itu, apabila terus dibiarkan maka prestasi yang ditorehkan oleh karate-ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu akan semakin menurun dan susah untuk bersaing ditingkat yang lebih tinggi. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap karate-ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu (IDPSP) Solok Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat di identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana mental karate-ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu Solok Selatan?
2. Bagaimana teknik karate-ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu Solok Selatan?
3. Bagaimana taktik karate-ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu Solok Selatan?
4. Bagaimana daya tahan, kelincahan, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai karate-ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu Solok Selatan?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan fenomena yang dominan peneliti temukan di lapangan untuk lebih fokusnya maka peneliti membatasi penelitian ini yang berhubungan dengan “Bagaimana daya tahan, kelincahan, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai karate-ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu Solok Selatan”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana daya tahan, kelincahan, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai karate-ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu Solok Selatan”

E. Tujuan Peneltian

Sesuai dengan perumusan masalah penelitian yang diajukan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan :

1. Daya Tahan yang dimiliki karate-ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu (IDPSP) Solok Selatan.
2. Kelincahan yang dimiliki karate-ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu (IDPSP) Solok Selatan.
3. Daya ledak otot lengan karate-ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu (IDPSP) Solok Selatan.

4. Daya ledak otot tungkai karate-ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu (IDPSP) Solok Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Dengan masalah yang dikemungkan diatas, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis sebagai syarat memperoleh gelar sarjana di FIK UNP.
2. Pelatih sebagai untuk dapat mengembangkan kemampuan atletnya.
3. Atlet sebagai pedoman untuk meningkatkan kemampuannya ke arah lebih baik.
4. Mahasiswa sebagai bahan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.
5. Perpustakaan sebagai bahan bacaan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sejarah Karate

Karate atau karate-do adalah salah satu seni beladiri dari Jepang atau salah satu cabang olahraga beladiri dengan menggunakan tangan kosong dan kaki untuk melumpuhkan lawan. Dalam kanji Jepang karate terdiri atas dua kanji. Yang pertama adalah ‘kara’ berarti ‘kosong’, dan yang kedua ‘te’ berarti ‘tangan’. Yang kedua kanji bersama artinya ‘tangan kosong’. Dalam aktifitasnya olahraga karate tidak memerlukan senjata atau hanya menggunakan anggota badan seperti tangan dan kaki sebagai pengganti senjata. Pada umumnya, karate lebih digambarkan dengan gerakan serangan dan belaian kaki dan tangan secara menyeluruh. Di samping itu Sensai Apris Hamid (2007:3) menyatakan bahwa:

“Karate adalah olahraga yang keras dan jika menguasai teknik-teknik karate dengan baik, teknik tersebut bisa merupakan senjata yang berbahaya bila di gunakan sembarangan tanpa ada rambu-ranbu pembatas, karna itu olahraga karate selain di latih fisik berupa teknik-teknik serangan atau tangkisan, seorang karateka di tuntut untuk memenuhi etika yang berlaku pada dunia karate”.

Berdasarkan pernyataan di atas maka olahraga karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri tanpa menggunakan senjata tajam tetapi tangan kosong tersebut bisa dapat menjadi senjata yang sangat berbahaya jika di latih secara maksimal dan merupakan cabang olahraga

yang keras, oleh karena itu setiap karate-ka di tuntut agar tidak menyalahgunakan ilmu beladiri karate tersebut. Maka dari itu dalam cabang olahraga karate ada lima sumpah yang dapat menuntun sikap para karateka yaitu:

1. Sanggup memelihara kepribadian
2. Sanggup patuh pada kejujuran
3. Sanggup mempertinggi prestasi
4. Sanggup menjaga sopan santun
5. Sanggup menguasai diri

Dengan adanya lima sumpah tersebut maka di harapkan para karate-ka dapat menjadi karate-ka yang baik dan tidak menyalah gunakan ilmu beladiri yang di milikinya, kelima sumpah tersebut wajib di bacakan oleh seluruh karateka pada setiap upacara di awal dan di akhir latihan, setiap karate-ka diharapkan dapat memahami dan mengamalkanya dalam kehidupan sehari-hari. Dapat di simpulkan bahwa dalam belajar bela diri karate bukan hanya di titik beratkan pada kemampuan fisik dan keahlian semata tetapi juga memperhatikan etika dalam membentuk watak dan kepribadian seseorang. Maka penulis berkesimpulan bahwa olahraga karate merupakan cabang olahraga yang baik yang dapat mendidik dan membina mental atlet.

Selain sebagai alat beladiri, karate juga berfungsi sebagai seni, olahraga prestasi dan pendidikan. Karate sebagai seni tercermin pada nomor *Kata* (jurus) yang menuntut karate-ka menampilkan suatu rangkaian jurus dengan teknik yang benar dan mengandung nilai. Karate sebagai olahraga

prestasi adalah dengan di pertandingkannya karate di berbagai pertandingan olahraga, baik ditingkat regional, nasional maupun internasional. Adapun nomor – nomor yang dipertandingkan adalah nomor *Kata* (jurus) dan nomor *Kumite* (pertarungan/laga).

1.1 Kata

Kata secara harfiah berarti bentuk atau pola. *Kata* dalam karate tidak hanya merupakan latihan fisik. Tapi juga mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung. Setiap *kata* memiliki ritme gerakan dan pernapasan yang berbeda (<http://id.wikipedia.Org/wiki/Karate>). Pada pertandingan *kata* yang diperagakan adalah keindahan gerak dari jurus, baik untuk putra maupun putri. 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 di nomor *kata* dibagi menjadi dua jenis: *kata* perorangan dan *kata* beregu. *Kata* beregu dilakukan oleh 3 orang dan pada final akan menampilkan *kata* beserta bunkai (aplikasi dari *kata*).

1.2 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*).

Untuk kumite aliran olahraga, lebih dikenal dengan *Kumite* Shuai atau *kumite* pertandingan (<http://id.wikipedia.org/wiki/Karate>). *Kumite* dibagi atas *kumite* perorangan dengan pembagian kelas, mulai dari usia dini, pra pemula, pemula, kadet, junior, dan senior. *Kumite* juga dibagi berdasarkan berat badan beserta umur, dan *kumite* beregu.

Pertandingan nomor *kumite* dilakukan dalam satu babak, dimana dalam setiap babak waktu yang dipakai 3 menit untuk putra dan 2 menit untuk putri. Namun jika terjadi persamaan skor/poin maka dilakukan penambahan waktu 1 menit atau diadakan pemilihan karate-ka yang paling agresif sebagai pemenang. Dalam pertandingan *kumite* komponen kondisi fisik (daya tahan) sangat dibutuhkan.

Secara umum dalam *kumite* karate-ka di larang menyerang menggunakan siku, lutut, cakaran, cekikkan, mematahkan sendi dan menyerang bagian vital. Maka daerah yang hanya boleh di serang adalah kepala, wajah, leher, dada, perut, sampaung tubuh dan punggung.

2. Sarana dan Prasarana Karate

a. Luas lapangan

Ukuran lapangan (matras) dalam olahraga karate adalah 8x8 meter. Matras yang paling luar adalah batas *jogai* dimana karate-ka yang sedang bertanding tidak boleh menyentuh batas tersebut, apabila karate-ka menyentuh batas matras *jogai* maka akan dikenakan pelanggaran.



b. Peralatan dalam pertandingan karate

Peralatan yang diperlukan dalam pertandingan karate:

1. Pakaian karate (karategi) untuk kedua kontestan



2. Pelindung tangan, dan pelindung kaki



3. Sabuk untuk kedua kontestan berwarna merah (AKA) dan biru (AO)



4. Pelindung gigi



5. Pelindung tubuh



6. Seragam wasit/juri

7. Administrasi pertandingan

3. Hakekat Kondisi Fisik

Kondisi fisik menurut Syafruddin dalam dasar – dasar kepelatihan olahraga (1999:23) kondisi berasal dari kata *condition* (bahasa latin) yang berarti keadaan. Sedangkan secara definitive yaitu keadaan fisik/ tubuh dan

psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan – tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Menurut istilah kondisi fisik berarti keadaan fisik, bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan.

Unsur-unsur kondisi fisik yang dijelaskan oleh Moeloek dalam Arsil, (2000 : 14) :

1. Daya tahan (*cardiovascular-respiratory*),
2. Kekuatan otot (*muscle strength*)
3. Daya ledak otot (*muscle explosive power*),
4. Kelentukan (*flexibility*)
5. Kecepatan (*speed*),
6. Kelincahan (*agility*),
7. Keseimbangan (*balance*),
8. Koordinasi (*coordination*),
9. Ketepatan (*accuracy*),
10. Reaksi (*reaction*).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa faktor kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam tiap cabang olahraga termasuk cabang olahraga karate. Tidak semua faktor kondisi fisik yang dibutuhkan dalam cabang olahraga ini. Hal ini dilihat pada gerakan – gerakan dalam olahraga memiliki unsur teknik. Teknik yang dilakukan atlet dalam latihan maupun dalam pertandingan yaitu: serangan dan tangkisan. Unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga karate adalah :

a. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat di butuhkan dalam aktifitas fisik, dan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan.

Adapun pengertian daya tahan yaitu, menurut Annarino dalam Bafirman dan Apri Agus (2008:33) menyatakan “daya tahan merupakan hasil kemampuan individu untuk memelihara gerakannya dalam kurun waktu tertentu” sedangkan syafrudin (1992) menjelaskan “daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan menghadapi kelelahan. Namun secara defenisi daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebahan dalam waktu yang relatif lama”.

Menurut Nawawi, (2006:38) :

“ Tinggi rendahnya daya tahan seseorang akan dipengaruhi oleh tinggi rendahnya VO2Max seseorang. VO2Max adalah volume oksigen maksimal yang disebut juga sebagai kapasitas aerobic, yaitu kemampuan tubuh mengkonsumsi oksigen secara maksimal permenit. VO2Max ditunjang oleh kemampuan paru-paru sebagai organ yang menyediakan oksigen, kualitas darah (*hemoglobin*) yang akan mengikat dan membawa oksigen keseluruh tubuh, jantung sebagai organ yang memompa darah keseluruh tubuh, pembukuh darah (*sirkulasi*) yang akan menyalurkan darah keseluruh tubuh dan otot rangka sebagai salah satu organ tubuh yang akan memakai oksigen untuk proses oksidasi bahan makanan sehingga menghasilkan energi “

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat kita analisa bahwa daya tahan yang dibutuhkan karateka-ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu

Solok Selatan harus mencakupi kapasitas, apabila salah satu komponen tersebut kapasitasnya rendah, maka akan mempengaruhi tingkat *VO2Max*. Tujuan utama dari *VO2Max* adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru – paru dan system peredaran darah. Secara umum kemampuan *VO2Max* yang tinggi dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Dalam pertandingan karate nomor kumite daya tahan sangatlah berperan penting dimana karate-ka harus menyelesaikan pertandingan selama 2/3 menit per babak. Dan apabila karate-ka menang, mereka harus mempersiapkan kondisi tubuhnya untuk melanjutkan ke babak selanjutnya dengan waktu yang singkat. Maka dari itu komponen daya tahan sangat dibutuhkan pada nomor kumite. Untuk mengetahui sejauh mana daya tahan karate-ka dapat dilakukan tes *VO2Max*, karena peranan *VO2Max* itu sendiri akan mudah memulihkan kondisi tubuh karate-ka, sehingga karate-ka sudah siap kembali untuk melanjutkan ke babak berikutnya.

Dari uraian di atas terlihat bahwa sangat penting oksigen maksimal (*VO2Max*) bagi tubuh manusia, terutama kesegaran jasmani dan kondisi fisik serat ketahanan jantung. Dengan demikian faktor daya tahan tubuh atlet sangat menunjang prestasi yang diraih oleh karate-ka itu sendiri.

b. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah dengan cepat dan efektif, sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh. Menurut Depdiknas dalam Kamus Bahasa Indonesia

(2005:674) Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cepat. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi. Menurut Poerwadarminta (2000) dalam kamus bahasa Indonesia, mengartikan kata “lincah” dengan gesit atau cekatan. Makna yang terkandung dalam kata gesit atau cekatan adalah dapat bergerak dengan mudah dan cepat. Sedangkan menurut Suharno, (1985:32) mengatakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendakinya”.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah atau posisi dengan cepat. Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: kekuatan, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen - komponen kondisi fisik yang saling terkait. Pada cabang olahraga karate kelincahan yang baik akan berdampak pada kemampuan pada saat melakukan pukulan yang dapat mempermudah penguasaan teknik. Karate-ka yang memiliki kelincahan yang baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar, karena koordinasi merupakan kerjasama antara sistem syaraf pusat dan otot - otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. Kelincahan juga berdampak baik untuk mengurangi cidera yang terjadi di saat bertanding maupun disaat latihan.

Dalam cabang olahraga karate kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik tangkisan ataupun menghindari serangan

lawan efektif dan efisien didalam penggunaan tenaga. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan pergerakan diri serta gerak dalam menyerang ataupun bertahan. Melakukan gerak tipu atau melakukan gerakan yang dapat mematikan serangan lawan dengan gerakan yang tiba – tiba dan cepat dalam merubah arah. Kelincahan dalam olahraga karate sering membantu atlet dalam mengatasi situasi yang sulit saat diserang oleh lawan, sedikit saja lengah dari serangan lawan akan mengakibatkan lawan mendapatkan nilai (*poin*).

Kelincahan yang baik dalam olahraga karate dapat mempermudah penguasaan teknik tangkisan ataupun menghindari serangan lawan efektif dan efisien didalam penggunaan tenaga. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan pergerakan diri serta gerak dalam menyerang ataupun bertahan. Semakin lincah atlet dalam melakukan gerakan maka mempermudah atlet dalam meraih kemenangan dalam pertandingan.

c. Daya Ledak Otot Lengan

Kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet atau olahragawan yang berprestasi hendaknya memperhatikan unsur – unsur kondisi fisik yang dimaksud seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi dan beberapa unsur lainnya. Unsur kondisi fisik yang didukung oleh dua komponen kondisi fisik kekuatan dan kecepatan sering dikatakan daya ledak (*Explosive power*). Bompa (1990) menyatakan : bahwa power adalah hasil dari kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum.

Daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. Otot yang bekerja dalam melakukan pukulan adalah otot lengan. Daya ledak otot lengan sangat berperan penting dalam olahraga karate, apabila daya ledak otot lengan kurang, maka teknik pukulan akan mudah ditangkis oleh lawan dan tidak mendapatkan poin sama sekali. Sangat penting artinya bagi seorang atlet atau yang terkait didalamnya mengetahui hal ini agar lebih menimtingkan kemampuan, dan lebih melatih daya ledak otot lengan mereka.

d. Daya Ledak Otot Tungkai

Dalam olahraga karate daya ledak berperan dalam melakukan tendangan. Begitu juga dengan tendangan merupakan serangan yang dominan dilakukan dalam pertandingan. Hal itu dibuktikan bahwa tendangan memiliki poin yang lebih tinggi dibandingkan dengan serangan yang lain.

Untuk mendapatkan tendangan yang tepat maka karate-ka mendapat latihan kekuatan dan daya ledak. Tendangan dalam olahraga karate terdiri dari : tendangan *maegeri* (lurus), tendangan *mawashi* (melingkar), tendangan *kikomi* (samping). Tendangan yang dilepaskan ke lawan harus memiliki daya ledak yang bertenaga sehingga pukulan dan tendangan yang dihasilkan cepat dan terkontrol. Daya ledak berperan dalam kuatnya tendangan yang dilakukan, semakin kuat daya ledak karate-ka dalam

melakukan serangan maka semakin baik bentuk serangan dan dapat mempermudah atlet meraih kemenangan.

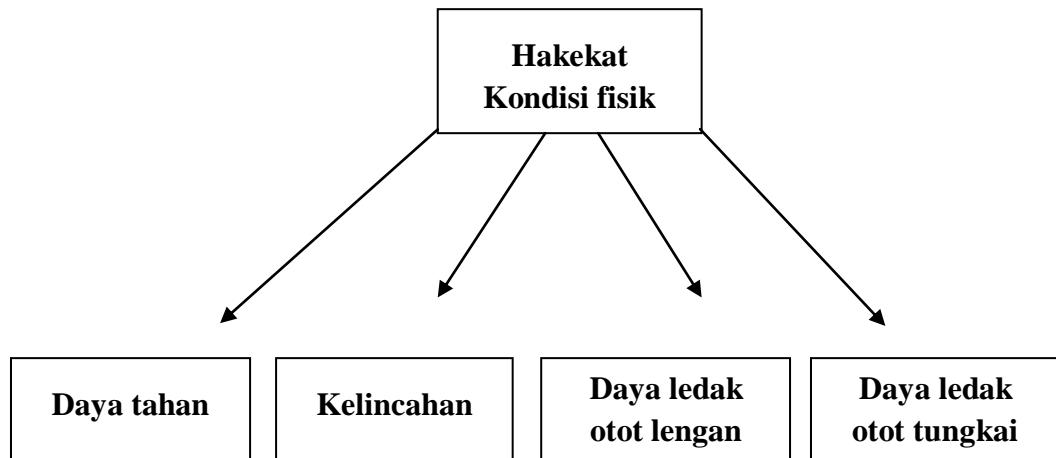
Berdasarkan penjelasan di atas bahwa keempat faktor kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam olahraga karate. Dengan empat kondisi fisik tersebut karate-ka akan mudah meraih kemenangan dan prestasi yang maksimal.

B. Kerangka Konseptual

Dalam olahraga karate daya tahan, kelincahan, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai sangat mempengaruhi prestasi karate-ka pada nomor kumite di lapangan. Ke empat komponen kondisi fisik tersebut sangat berfungsi pada saat karate-ka melakukan serangan. Bentuk serangan yang dilakukan yaitu berupa pukulan, tendnagan, tangkisan dan hindaran. Serangan yang cepat akan mempermudah karate-ka dalam melakukan serangan lanjutan sehingga atlet melakukan serangan sebanyak mungkin dan meraih poin yang tinggi.

Daya tahan adalah salah satu faktor utama dalam pertandingan karate. Daya tahan yang dibutuhkan oleh karate-ka adalah kemampuannya dalam mempertahankan kondisi fisik dalam bertanding. Semakin baik daya tahan maka semakin baik pula karate-ka meraih prestasi.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada bagan di bawah ini :



Gambar . Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori yang dikemukakan dapat diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Seberapa besar tingkat daya tahan karate-ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu (IDPSP) Solok Selatan?
2. Seberapa besar tingkat kelincahan karate-ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu (IDPSP) Solok Selatan?
3. Seberapa besar tingkat daya ledak otot lengan karate-ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu (IDPSP) Solok Selatan?
4. Seberapa besar tingkat daya ledak otot tungkai karate-ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu (IDPSP) Solok Selatan?

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Rata – rata tingkat daya tahan Karate-ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu (IDPSP) 36,45 tergolong kategori cukup.
2. Rata – rata tingkat kelincahan karate-ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu (IDPSP) Solok Selatan 25,78 tergolong kategori sedang.
3. Rata – rata tingkat daya ledak otot lengan Karate-ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu (IDPSP) 348,5 tergolong kategori kurang sekali.
4. Rata – rata tingkat daya ledak otot tungkai karate-ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu (IDPSP) Solok Selatan 87,77 tergolong kategori kurang.

B. Saran – saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran – saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik (daya tahan, kelincahan, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai) Karate-ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu (IDPSP) Solok Selatan sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik (daya tahan, kelincahan, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot

tungkai) karate-ka yang ada saat sekarang agar ditingkatkan menjadi lebih baik.

2. Diharapkan pelatih membuat program latihan yang akan meningkatkan kondisi fisik karate-ka sehingga prestasi di INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu (IDPSP) Solok Selatan bisa meningkat dan target dari pelatih bisa tercapai.
3. Diharapkan kepada Karate-ka INKANAS Dojo Polsek Sungai Pagu (IDPSP) Solok Selatan untuk dapat meningkatkan daya ledak otot lengan dan tungkai melalui latihan beban, meningkatkan kelincahan melalui latihan lari zig-zag, dan meningkatkan daya tahan melalui latihan lari jarak jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Annarino dalam Bafirman dkk. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Arikunto, Suharsimi. (1990). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil dkk. (2014). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang:Wineka Media.
- Ballreich dalam Syafruddin. (1994). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP.
- Bompa dalam Arsil (1990). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Hamid, Apris. (2007). *Teknik Dasar Karate (Kihon)*. Padang.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : FIK UNP.
- Moeloek dalam Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik* . Padang : FIK UNP.
- Nawawi, (2006 : 38) : *Fisiologi Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Poerwadarminta dalam Hendri Irawadi. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : FIK UNP.
- Suharno dalam Arsil. (1985). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Jakarta : Depdikbud.
- Syafrudin. (1992). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP.
- Syafrudin. (1999). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP.
- UNP, 2011. *Panduan Penulisan Tugas Akhir*. Padang.
- UU RI No. 3 tahun 2005, tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Wahid, Abdul. (2007). *Shotokan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persaja.
- Weineck dalam Syafruddin (1992:67). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : Padang.
- Weineck dalam Syafruddin (1994). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP.
- (<http://id.wikipedia.org/wiki/Karate>).