

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET KARATE (LEMKARI)
DOJO PALAPA SAIYO KAB. PADANG PARIAMAN**

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

SKRIPSI



Oleh:

**FERDIAN
2007/85627**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo
Kab. Padang Pariaman

Nama : Ferdian

NIM/BP : 85627/2007

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Universitas : Negeri Padang

Padang, Agustus 2012

Disetujui oleh :

Pembimbing I

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

Pembimbing II

Dr. H. Svabrial B, M.P
NIP. 19621012 198602 1 002

Diketahui
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga

Drs. Vlaiderman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

PENGESAHAN

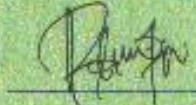
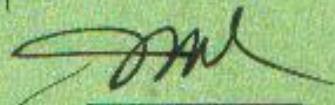
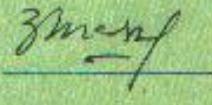
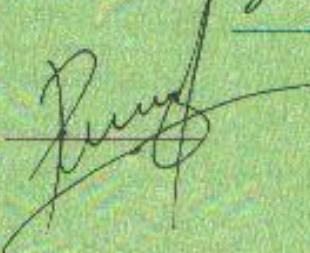
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

**Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa
Saiyo Kab. Padang Pariaman**

Nama : Ferdian
NIM : 85627
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

Padang, Agustus 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Rama Irawan, S.Pd, M.Pd	
2. Sekretaris	: Dr. H. Syahrial B, M.Pd	
3. Anggota	: Drs. Sawirman, M.Pd	
4. Anggota	: Drs. Masrun, M.Kes., AIFO	
5. Anggota	: Padli, S.Si., M.Pd	

ABSTRAK

Ferdian, 2012 : "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman diduga kurangnya tingkat kondisi fisik atlet. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman yang berkenaan dengan kecepatan kelincahan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan ($VO_2\text{max}$).

Populasi penelitian berasal dari atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman di tahun 2012 dengan jumlah 30 orang yang terdiri atlet putera yang berjumlah 18 orang dan atlet puetri 12 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposif sampling* yaitu atlet putera yang berjumlah 18 orang yang dijadikan sampel. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur kondisi fisik. Kecepatan diukur dengan lari *sprint* 30 meter, kelincahan diukur dengan *shuttle run tes*, daya ledak otot tungkai diukur dengan *vertical jump test*, dan daya tahan ($VO_2\text{max}$) diukur dengan *bleeptest*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil :

1. Rata - rata tingkat kecepatan Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman 4,76 detik tergolong kategori sedang.
2. Rata - rata tingkat kelincahan Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman 13,81 detik tergolong kategori sedang
3. Rata - rata tingkat daya ledak otot tungkai Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman 80,4 tergolong kategori sedang
4. Rata - rata tingkat daya tahan aerobic ($VO_2\text{max}$) Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman 35,8 ml/kgBB/menit tergolong kategori sedang.

Kata kunci: **Kecepatan, Kelincahan, Daya ledak otot tungkai dan Daya tahan aerobic ($VO_2\text{max}$).**

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan Kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini dengan judul “ Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman”. Penulisan Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan penulisan Skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M. Pd Sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Maidarman, M. Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga.
3. Bapak Roma Irawan, S.Pd M. Pd sebagai Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik. dan Bapak Dr. H. Syahrial B. M.Pd Pembimbing II.
4. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd, Bapak Drs. Masrun, M.Kes AIFO dan Bapak Padli, S.Si M.Pd sebagai tim tim penguji Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang..

5. Pengurus, Pelatih dan Atlet Karate-Ka Dojo Palapa Saiyo
6. Kepada kedua orang tua dan keluarga besar yang telah memberikan dorongan dan doa .
7. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan moril dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan penulisan Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2012

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	9
a. Hakekat Karate	9
b. Hakekat Kondisi Fisik	12
1. Kelincahan	14
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	17
3. Kecepatan.....	19
4. Daya Tahan	22
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanyaan Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	28

C. Populasi dan Sampel	29
D. Defenisi Operasional.....	30
E. Jenis Data dan Sumber Data	31
F. Teknik Pengumpulan Data	31
G. Instrumen Penelitian	32
H. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data.....	41
B. Analisis Data.....	44
1. Kecepatan.....	44
2. Kelincahan	46
3. Daya Ledak Otot Tungkai	48
4. Daya Tahan	49
C. Pembahasan	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	56
B. Saran-saran	56

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

1. Tabel 1. Jumlah Populasi atlit	29
.....	
2. Tabel 2. Norma Tes Kecepatan.....	33
.....	
3. Tabel 3. Norma Tes Kelincahan.....	35
.....	
4. Tabel 4. Norma Tes Vertical Jump	37
.....	
5. Tabel 5. Klasifikasi Kebugaran (VO2Max).....	39
.....	
6. Tabel 6. Hasil Pengukuran Kecepatan Atlet Karate (LEMKARI).....	41
.....	
7. Tabel 7. Hasil Pengukuran Kelincahan Atlet Karate (LEMKARI).....	42
.....	
8. Tabel 8. Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Karate (LEMKARI).....	43
.....	
9. Tabel 9. Hasil Pengukuran Daya Tahan Aerobik(VO2Max) Atlet Karate (LEMKARI).....	44
.....	
10. Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo	45
.....	
11. Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Karate (LEMKARI)	

Dojo Palapa Saiyo.....	46
12. Tabel 12. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo.....	48
13. Tabel 13. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aeorobik Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo.....	49

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1. Kerangka Konseptual	26					
2. Gambar 2. Lintasan	Tes	Kecepatan	33		
3. Gmbar 3. Lintasan Tes Kelincahan	35		
4. Gambar 4. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	36		
5. Gambar 5. Histogram Tingkat Kecepatan Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo	45		
6. Gambar 6. Histogram Tingkat Kelincahan Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo	47		
7. Gambar 7. Histogram Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo	48		
8. Gambar 8. Histogram Tingkat Daya Tahan Aerobik Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo	Karate	(LEMKARI)	Dojo	Palapa	Saiyo	50

DAFTAR LAMPIRAN

1.	Data Mentah Tes Kecepatan.....	58
2.	Data Mentah Tes Kelincahan	59
3.	Data Mentah Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	60
4.	Data Mentah Daya Tahan Aerobik.....	61
5.	Dokumentasi	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan dibidang olahraga salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat saat ini. Hal ini disadari sepenuhnya bahwa melalui olahraga akan meningkatkan prestasi, kesegaran, rohani serta pembentukan sikap yang sesuai dengan hakekat pembangunan manusia seutuhnya.

Hal ini terdapat dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional (2005 : 6) yang menyatakan bahwa:

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

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.

Olahraga kian berkembang pesat saat ini, terbukti dengan banyaknya klub yang bergerak dibidang keolahragaan. Salah satunya adalah cabang olahraga karate. Olahraga cabang karate adalah cabang olahraga yang manuntut kekuatan, kecepatan dan daya tahan kekuatan. Olahraga karate melibatkan hampir seluruh otot tubuh, mulai dari otot jari, otot tangan, otot lengan, sampai otot kaki,faktorlainnya ialah keberanian, ketenangan, kelenturan tubuh, dan teknik yang benar.

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 menampakan prestasi yang cemerlang pada even even nasional maupun internasional. Olahraga karate dalam pembinaan atlet selalu menginginkan prestasi yang lebih tinggi untuk kejayaan bangsa dan Negara. Untuk mencapai prestasi yang tinggi harus didukung oleh kematangan mental atlit, kedisiplin atlit dalam latihan dan faktorlain yang dapat mendukung terhadap peningkatan prestasi. Sebab pencapaian prestasi yang tinggi harus melalui metode latihan yang tepat, atlet yang berbakat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik yang baik.

Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik olahragawan. Kemampuan fisik olahragawan sebagai dasar penunjang pencapaian prestasi puncak. Kondisi fisik dalam

pembinaan karate harus diberikan seirama dengan latihan teknik, taktik dan kematangan bertanding. Karena pertandingan secara umum adalah sarana untuk melihat sejauh mana hasil pembinaan yang dilakukan untuk membuktikan apakah program latihan yang diterapkan sudah tepat. Sehingga melalui hasil pertandingan dapat dievaluasi untuk memperbaiki program latihan sesuai dengan yang ingin dicapai. Seorang karateka memerlukan kemampuan kondisi fisik yang prima. Untuk itu perlu mempedomani dan melakukan latihan dalam kondisi fisik yang stabil.

Pembinaan kondisi fisik seorang karate bertujuan untuk mengoptimalkan dalam menerima latihan latihan karate. Perhatian terhadap pembinaan kondisi fisik hendaknya sejalan dengan aspek teknik, taktik, dan mental karna keempat aspek ini merupakan komponen yang penting dan saling berhubungan.

Peningkatan kemampuan kondisi fisik harus dilakukan melalui penambahan beban secara bertahap. Pemberian beban latihan fisik selalu terkait dengan proses superkompensasi. Hal ini dapat dicapai dengan memfasilitasi volume, intensitas dan durasi dalam setiap latihan. Fasilitasi latihan terjadi kapan seorang atlet diberi beban latihan ringan, normal dan berat serta waktu istirahan yang tepat. Perbandingan beban latihan fisik ini sangat tergantung pada kemampuan awal atlet, pada memberikan fasilitasi latihan kondisi yang harus diperhatikan menurut Harsono (1980 : 112) menyatakan bahwa, “jika intensitas latihan terlalu tinggi dan volume latihan terlalu banyak akan terjadi over training, sebaliknya apabila

intensitas dan volume rendah maka akan terjadi flateu (prestasi stabil tanpa kemajuan)

Dalam pencapaian prestasi olahraga karate kondisi fisik sangat dibutuhkan terutama pada saat pertandingan. Untuk mendapatkan fisik yang baik maka hal itu dapat tewujud melalui latihan yang sistematis, terencana terus menerus, dan meningkat. 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 atlet karate Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman. Pentingnya kondisi fisik pada atlet berperan pada saat pertandingan terutama pertandingan laga. Faktor-faktor kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga karate diantaranya yaitu : kelincahan, kecepatan, daya ledak dan daya tahan.

Kecepatan dalam olahraga karate berperan pada saat atlet melepaskan serangan kelawan. Bentuk serangan yang dilepaskan harus cepat dan tepat pada sasaran. Serangan yang cepat tidak akan bisa ditangkap oleh lawan, sehingga atlet mendapatkan poin. Semakin cepat gerakan atlet maka semakin banyak poin yang diperoleh dan atlet mudah meraih kemanangan.

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.

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.

Ketiga faktor kondisi fisik di atas juga membutuhkan daya tahan dalam olahraga karate. Pertandingan kumite pada olahraga karate selama 4 menit, dengan demikian daya tahan atlet dituntut selama pertandingan berlangsung atau dari awal sampai pada akhir pertandingan.

Selain membutuhkan kondisi fisik yang baik olahraga karate ini juga membutuhkan teknik,taktik dan mental atlet yang pantang menyerah. Teknik yang dominan dilakukan dalam pertandingan adalah teknik tendangan dan pukulan. Tendangan dalam olahraga karate terdiri dari : tendangan maegeri (lurus), tendangan mawashi (melingkar), tendangan kikomi (samping). Untuk mencapai prestasi atlet yang baik dalam pertandingan harus menguasai teknik-teknik tersebut dengan latihan yang rutin dan efisien. Kondisi fisik yang baik dan teknik sernagan yang tepat dan lincah belum sepenuhnya mendukung prestasi atlet dalam

pertandingan secara maksimal. Hal itu juga membutuhkan taktik yang terencana agar atlet dapat mengalahkan lawan dengan mudah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dijelaskan bahwa dalam pencapaian prestasi yang maksimal dibutuhkan 4 (empat) aspek latihan yang tiidak dapat dipisahkan terutama latihan kondisi fisik. Oleh karena itu peneliti ingin mengadakan penelitian dengan judul “ Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kondisi fisik atlet karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman ?
2. Bagaimana kelincahan atlet karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman ?
3. Bagaimana kecepatan atlet karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman ?
4. Bagaimana daya ledak atlet karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman ?
5. Bagaimana daya tahan tubuh atlet karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman ?
6. Bagaimana penguasaan teknik atlet karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman ?

7. Bagaimana taktik atlet karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman ?
8. Bagaimana mental atlet karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, untuk meraih prestasi yang maksimal ternyata banyak faktor pendukung yang lain. Oleh karena berbagai keterbatasan maka penelitian ini membatasi hanya pada masalah :

1. Kecepatan atlet karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman ?
2. Kelincahan atlet karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman ?
3. Daya ledak atlet karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman ?
4. Daya tahan tubuh atlet karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman ?

D. Perumusan Masalah

Sehubungan dengan pembatasan masalah di atas maka dapat disusun perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Sejauhmana kecepatan atlet karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman ?
2. Sejauhmana kelincahan atlet karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman ?
3. Sejauhmana daya ledak atlet karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman ?
4. Sejauhmana daya tahan tubuh atlet karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengungkap :

1. Kecepatan atlet karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman ?
2. Kelincahan atlet karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman ?
3. Daya ledak atlet karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman ?
4. Daya tahan tubuh atlet karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman ?

F. Manfaat Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dikemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat bagi :

1. Peneliti untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program studi Strata satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dan pengurus karate untuk membuat dan menjalankan program latihan olahraga karate.
3. Peneliti selanjutnya sebagai bahan bacaan dalam menulis tugas-tugas, terutama pada tugas-tugas mengenai gerakan-gerakan yang terdapat dalam olahraga karate.
4. Para pembaca pada perpustakaan Universitas Negeri Padang, Khususnya pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada tinjauan tentang kondisi fisik atlet sekolah sepakbola Putera Wijaya Padang dapat dikemukakan kesimpulan yaitu :

5. Rata – rata tingkat kecepatan Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman 4,76 meter tergolong kategori sedang.
6. Rata – rata tingkat kelincahan Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman 13,81 detik tergolong kategori sedang.
7. Rata – rata tingkat daya ledak Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman 80,4 detik tergolong kategori sedang.
8. Rata – rata tingkat daya tahan aerobic ($VO_2\text{max}$) Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman $35,8 \text{ ml/kgBB/menit}$ tergolong kategori cukup

B. Saran-saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik atlet yang ada saat sekarang agar ditingkatkan menjadi lebih baik, terutama terhadap kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam olahraga karate
2. Diharapkan kepada Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman untuk dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai melalui latihan beban, meningkatkan kelincahan melalui latihan lari zig-zag, kemampuan kecepatan melalui metode *speed ply*, dan meningkatkan daya tahan aerobik (vo_2max) melalui latihan lari jarak jauh
3. Penelitian ini hanya terbatas pada Atlet Karate (LEMKARI) Dojo Palapa Saiyo Kab. Padang Pariaman, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet Karate di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Annarino dalam Arsil. (1976). **Pembinaan Kondisi Fisik.** Padang : FIK UNP
- Arsil. (2010). **Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga.** Padang : Wineka Media
- Arikunto, Suharsimi. (1990). **Manajemen Penelitian.** Jakarta : Rineka Cipta
- Ballreich dalam Syafruddin. (1994). **Pengantar Ilmu Melatih.** Padang : FIK UNP
- Corbin dalam Arsil (2000). **Pimbinaan Kondisi Fisik.** Padang : FIK UNP
- Federasi Olagraga KARATE-DO Indonesia. (2004). **Rule of Competition.** Bandung: Forki
- Ferdian,Ferdi. (2006). **"Studi Tentang Motifasi Dalam Kaitanya Dengan Kemenangan dan Kekalahan Atlet Karate Jawa Barat Pada PON 2004 Palembang"** Skripsi. Bandung: UPI Bandung
- Hamid, Apris. (2007). **Teknik Dasar Karate (Kihon).** Padang
- Ismayarti (2006). **Pembinaan Kondisi Fisik.** Jakarta
- Irawadi, H. (2010). **Kondisi Fisik dan Pengukurannya.** Padang : FIK UNP
- Ken dalam Arsil (2000). **Pembinaan Kondisi Fisik.** Padang : FIK UNP
- Moeloek dalam Arsil. (2000). **Pembinaan Kondisi Fisik .** Padang : FIK UNP
- Muchsin dalam Nakayama. (1980). **Karate Terbaik.** Jakarta: Gramedia
- Nawawi, (2006 : 38) : **Fisiologi Olahraga.** Padang : FIK UNP
- Syafrudin. (2004:14). **Pengantar Ilmu Melatih.** Padang : FIK UNP
- Suharno. (1985). **Pembinaan Kondisi Fisik.** Jakarta : Depdikbud.
- UU RI No. 3 tahun 2005, tentang **Sistem Keolahragaan Nasional**