

**TINJAUAN KONDISI FISIK UMUM ATLET KUMITE
FORKI SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Jasmani
Olahraga sebagai salah satu Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh :
Agung Relil Pratama
15208**

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

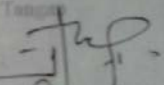
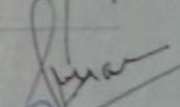
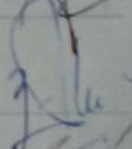
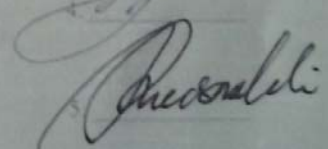
PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Umum Atlet Kumite Forki Sumbang
Nama : Agung Relil Pratama
NIM : 15208
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 23 Januari 2014

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO	1. 
2. Sekretaris : Drs. Qalbi Amra, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Ediswal, M.Pd	3. 
4. Anggota : Drs. Arsil, M.Pd	4. 
5. Anggota : Arie Asnaldi, S.Pd	5. 

ABSTRAK

Agung Relil Pratama : Tinjauan Kondisi Fisik Umum Atlet Kumite forki Sumatera Barat

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga kondisi fisik atlet karate forki sumbar masih rendah. Dapat dilihat sewaktu menghadapi pertandingan masih banyak atlet yang stamina nya mulai menurun sehingga kecepatan dan ketepatan serangan berkurang. Hal itu mengakibatkan serangan atlet lebih mudah di baca oleh lawan. Hal tersebut merupakan salah satu penyebab kekalahan pada atlet yang berdampak pada penurunan prestasi atlet karate forki sumbar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik atlet karate forki sumbar

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, yaitu untuk melihat suatu keadaan. Populasi penelitian ini adalah atlet karate forki sumbar. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* yaitu atlet putra dewasa karate forki sumbar berjumlah 15 orang sebagai sampel. Pengambilan data dilakukan dengan tes kekuatan yaitu *push – up* dalam waktu 60 detik, tes kecepatan yaitu lari sprint 30 meter, tes daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump*, dan tes daya tahan dengan *bleep test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif).

Berdasarkan hasil analisis dari pembahasan diperoleh kesimpulan bahwa tingkat Kekuatan atlet kumite forki sumatera barat termasuk dalam kategori baik, sedang dan kurang. Tingkat kecepatan yang di miliki atlet kumite Forki Sumatera Barat termasuk dalam kategori sedang. Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet kumite Forki Sumatera Barat termasuk dalam kategori baik, sedang dan kurang. Tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki oleh atlet kumite Forki Sumatera Barat termasuk dalam kategori baik, sedang dan kurang.

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 skripsi yang berjudul “ **Tinjauan Kondisi Fisik Umum Atlet Karate Forki Sumbar** ”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Progran Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

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

1. Teristimewa kedua orang tua tercinta Ayahanda Asril dan ibunda Nailil Husna, serta adik- adikku, Ayu Pratiwi, Anggun Permata dan Aqil Maulana serta seluruh keluarga yang telah mendukung secara moril maupun materil selama penulis dalam masa pendidikan.
2. Bapak Dr. Kamal firdaus, M.kes.AIFO Sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Qalbi Amra M.Pd. Sebagai Pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing penulis.
4. Bapak, Drs. Yulifri, M.Pd Sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.

5. Bapak Prof. DR. H. Phil. Yanuar Kiram Sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd. Sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak Drs. Ediswal, M.Pd, Drs.Arsil, M.Pd, Arie Asnaldi, S.Pd sebagai dosen Penguji.
8. Seluruh Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Seluruh rekan-rekan Penjas khususnya Bp 2009, yang sama-sama berjuang dalam menggapai cita-cita.
10. Untuk semua pihak yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi, dan para sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

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

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

Padang, Januari 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masala1	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. KajianTeori	7
1.Sejarah karate.....	7
a.Pengertian karate-do.....	8
b.Teknik Karate.....	11
2.Kondisi Fisik.....	10
3.Unsur-Unsur Kondisi Fisik Dalam Karate	13

1) Kekuatan	13
2) Kecepatan.....	15
3) Daya Ledak Otot Tungkai.....	17
4) Daya Tahan.....	19
B. Kerangka Berpikir	24
C. Pertanyaan Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis ,Tempat dan waktu peneltian	27
B. Populasi dan Sampel	27
C. Jenis dan Sumber Data	29
D. Teknik Pengumpulan Data.....	29
E. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes	29
F. Tenik Analisa Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	41
B. Pembahasan	46
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

TABEL	Halaman
Tabel 1. Populasi Atlet Karate	28
Tabel 2. Norma Kekuatan Otot Lengan	31
Tabel 3. Norma Lari 30 Meter	33
Tabel 4. Norma Vertikal Jump.....	35
Tabel 5. Norma VO ₂ max (Bleep Test).....	39
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan.....	42
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan	43
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai	44
Tabel 9. Distribusi Frekuensi VO ₂ max (Bleep Test).....	45

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR

Halaman

Gambar1. Bentuk Kerangka Konseptual	25
Gambar2. Posisi Sikap Push Up	31
Gambar3. Posisi Star Lari 30 Meter	33
Gambar 4. Gerakan Loncat Tegak	35
Gambar 5. Pelaksanaan Bleep Test	38
Gambar 6. Grafik Distribusi Frekuensi Kekuatan	42
Gambar 7. Grafik Distribusi Frekuensi Kecepatan	43
Gambar 8. Grafik Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	44
Gambar 9. Grafik Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik	45

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN Halaman

Lampiran 1. Daftar Hasil Fisik Kekuatan	54
Lampiran 2. Daftar Hasil Fisik Kecepatan	55
Lampiran 3. Daftar Hasil Fisik Daya Ledak Otot Tungkai	56
Lampiran 4. Daftar Hasil Fisik Daya Tahan	57
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	56
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari Perguruan	57
Lampiran 7. Dokumentasi	64

BAB I

PEDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Perkembangan olahraga sampai pada saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Di samping itu, olahraga juga turut memberikan andil yang besar bagi peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dari berbagai jenis olahraga yang cukup populer dan memasyarakat salah satunya adalah olahraga beladiri karate, Karate adalah olahraga beladiri karate yang cukup populer dan digemari di dunia begitupun di Indonesia olahraga beladiri karate juga mendapatkan kepopuleran dan tempat di hati masyarakat Indonesia setelah olahraga beladiri pencak silat, khususnya di Sumatera Barat olahraga beladiri karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang populer dan dikagumi masyarakat.

Karate merupakan salah satu cabang olahraga yang multi kompleks, artinya *karate* tidak hanya pada satu kegunaan yaitu beladiri saja tetapi *karate* juga merupakan salah satu cabang olahraga prestasi. Pada masa sekarang *karate* telah banyak di pertandingkan baik dari *kata (seni/jurus)* maupun *kumite (laga)*. *Karate* saat ini sudah di pertandingkan pada tingkat regional, nasional, dan juga internasional.

Meskipun karate adalah olahraga populer yang sangat di kagumi dan di gemari oleh masyarakat khususnya daerah Sumbar. Olahraga cabang karate belum mampu memberikan prestasi yang gemilang di tingkat nasional maupun internasional. Hal ini membuat penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang permasalahan apakah yang terjadi pada atlet kumite forki sumbar. Apakah permasalahan yang menyebabkan atlet kumite forki sumbar belum mencapai prestasi yang gemilang.

Dalam pencapaian prestasi seorang karateka harus menguasai semua teknik karate seperti pukulan, tendangan dan tangkisan. Teknik teknik yang telah dikuasai tersebut juga harus di iringi dengan kondisi fisik atlet yang baik pula, karena tanpa kondisi fisik yang baik maka teknik yang dimiliki seorang atlet tersebut tidak bisa maksimal. Ada beberapa masalah yang membuat atlet tidak dapat berprestasi secara maksimal seperti. Faktor pelatih, pembinaan, dana, Kondisi fisik, kelincahan, kelentukan, koordinasi gerak, keseimbangan, ketepatan, akurasi.

Hubungan tersebut tidak dapat di lepaskan karena merupakan satu kesatuan yang terkait antara satu dengan yang lainnya. Hal tersebut di ungkapkan oleh Syafrudin (1999:33) bahwa tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seorang mampu menghasilkan teknik yang baik, disamping itu latihan teknik merupakan kemampuan yang sangat di butuhkan untuk taktik . taktik sulit dilaksanakan bila belum mempunyai teknik, baik individual maupun kelompok.

“Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang harus mendapat perhatian serius, sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam meningkatkan kemampuan lainnya dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi”, Syafruddin (1999:5). Untuk mengurangi tingkat kelelahan dalam pertandingan maka di arahkan kepada pembinaan kondisi fisik, khususnya daya tahan,kecepatan,daya ledak dan daya kekuatan.Sebab keempat unsur kondisi fisik di atas menjadi faktor berhasil atau gagal nya seorang atlet pada saat bertanding dalam melakukan gerakan memukul, menendang, mengelak atau menangkis dan bertahan pada waktu yang lama setiap rounde pertandingan, dan inilah yang sangat dominan dalam suatu pertandingan karate sehingga menjadi sukses dan mencapai prestasi yang memuaskan.

Berdasarkan pengamatan yang di lakukan oleh peneliti di lapangan pertandingan. Sangat banyak atlet karate khususnya Forki Sumbar yang memiliki teknik karate yang sangat bagus setara dengan atlet Nasional. Akan tetapi kemampuan teknik yang baik seringkali tidak di iringi dengan kemampuan kondisi fisik yang baik terutama daya tahan. Sehingga pada saat atlet kumite bertanding di lapangan kecepatan dan kekuatan serangan maupun tangkisan semakin lama semakin berkurang mengakibatkan atlet menjadi tidak maksimal pada saat bertanding. Pada saat atlet mengalami kelelahan maka ia sudah tidak bisa mendengarkan arahan dari pelatih yang juga mempunyai peranan penting pada saat bertanding. Hal inilah yang menyebabkan kekalahan pada atlet yang sedang bertanding.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik memegang peranan penting untuk pencapaian prestasi dalam suatu pertandingan karate. Tanpa adanya kondisi fisik, maka kemampuan fisik seorang atlet yang diharapkan akan sulit dicapai. Untuk menciptakan prestasi yang baik dalam suatu pertandingan, maka seorang atlet karate harus memiliki komponen-komponen yang mendasari untuk pencapaian hasil yang baik diantaranya adalah kondisi fisik (kekuatan, kecepatan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan).

Berdasarkan hal di atas maka peneliti berkeinginan untuk mengetahui "Kondisi fisik Atlet kumite Forki Sumatera Barat". Agar dapat memperoleh informasi tentang kondisi fisik yang sebenarnya dan sekaligus dapat membawa kemajuan prestasi atlit kumite forki sumatera barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak unsur kondisi fisik yang mempengaruhi pencapaian prestasi atlet Karate Forki Sumatera Barat. Unsur tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pelatih
2. Pembinaan
3. Dana
4. Kondisi fisik
5. Kelentukan
6. Kelincahan
7. Koordinasi

8. Keseimbangan
9. Ketepatan
10. Akurasi

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan fenomena yang peneliti temukan dilapangan, maka perlu dibatasi masalah dalam penelitian ini karena mengingat waktu, dan kemampuan penulis, maka dalam penelitian ini dibatasi pada masalah yang mencakup tentang:

- a. Kekuatan
- b. Kecepatan
- c. Daya ledak otot tungkai
- d. Daya tahan aerobik

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan yaitu :

1. Sejauhmana Tingkat Kekuatan yang dimiliki atlet Karate Forki Sumatera Barat
2. Sejauhmana Tingkat Kecepatan yang dimiliki atlet Karate Forki Sumatera Barat
3. Sejauhmana Tingkat Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Karate Forki Sumatera Barat
4. Sejauhmana Tingkat Daya Tahan aerobik yang dimiliki atlet Karate Forki Sumatera Barat

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat Kekuatan atlet Karate Forki Sumatera Barat.
2. Mengetahui tingkat Kecepatan atlet Karate Forki Sumatera Barat.
3. Mengetahui tingkat Daya ledak otot tungkai atlet Karate Forki Sumatera Barat.
4. Mengetahui tingkat Daya tahan aerobik atlet Karate Forki Sumatera Barat.

F. Kegunaan 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 Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Atlet karate forkie Sumatera Barat untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya 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

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet kumite Forki Sumbar”, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kekuatan atlet kumite forki sumatera barat termasuk dalam kategori baik, sedang dan kurang.
2. Tingkat kecepatan yang di miliki atlet kumite Forki Sumatera Barat termasuk dalam kategori sedang.
3. Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet kumite Forki Sumatera Barat termasuk dalam kategori baik, sedang dan kurang.
4. Tingkat daya tahan aeoronic yang dimiliki oleh atlet kumite Forki Sumatera Barat termasuk dalam kategori baik, sedang dan kurang.

B. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam tinjauan kondisi fisik atlet kumite yaitu :

1. Disarankan kepada pelatih lebih meningkatkan lagi latihan kecepatan.
2. Diharapkan atlet untuk lebih meningkatkan latihan kekuatan.
3. Diharapkan lagi kepada atlet untuk lebih meningkatkan kondisi fisiknya.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada kondisi fisik atlet, bagi peneliti selanjutnya hal ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam

pengembangan penelitian lebih lanjut dengan jumlah populasi yang lebih besar dan pada cabang olahraga yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (2009). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Arsil dan Aryadie. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bafirman. (1999). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK – UNP
- Ferdian,Feri.(2006). *Studi Tentang Motifasi Dalam Kaitannya Dengan Kemenangan dan Kekalahan Atlit 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
- Muchsin,Sabeth. (1980). *Karate Terbaik*. Jakarta: Gramedia
- Nakayama,M (1990).*Best Of Karate* : Jakarta
- Sajoto, Moh. (1989). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Pendidikan Tinggi ; P2LPTK
- Sugiyono.(2012).*Metode Penelitian Pendidikan*.Bandung:Alfabeta
- Suwirman. (2011). *Metodologi Penelitian*. Padang
- Syafrizar & welis,wirda (2011) *Gizi Olahraga*.Wineka Media: Padang
- Syafruddin. (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Syafrudin. (1999). *Panduan Teknis Tes, dan latihan Kesegaran Jasmani*.Hotel Sahid Jaya :Jakarta
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang.
- Wahid,Abdul. (2007).*shotokan karate*. Jakarta: Gramedia