

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET KARATE DOJO BATO
KOTA PARIAMAN**

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

SKRIPSI



Oleh :

YOGI OKTA PRATAMA
2013 / 1303264

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo Bato Kota
Pariaman
Nama : Yogi Okta Pratama
BP / NIM : 2013/1303264
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan : Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Dr. Maida Man, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

Pembimbing II



Dr. Almedra, M.Pd
NIP. 19600430 198602 1 001

Mengetahui :
Ketua Jurusan Keperawatan



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

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman

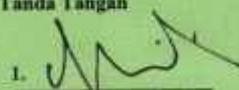
Nama : Yogi Okta Pratama
NIM : 1303264
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan : Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

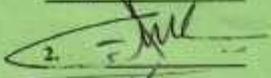
Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Mairman, M.Pd

1. 

Sekretaris : Dr. Alnedral, M.Pd

2. 

Anggota : Dr. Argantos, M.Pd

3. 

Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd

4. 

Anggota : Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons

5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman" , adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2017

Buat Pernyataan



Yogi Okta Pratama
NIM/BP. 1303264/2013

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puja dan puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa dan atas dukungan dan do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya Skripsi ini dapat dirampungkan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya khaturkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada:

Tuhan Yang Maha Esa, karena hanya atas izin dan karunia-Nyalah maka Skripsi ini dapat dibuat dan selesai pada waktunya. Puji syukur yang tak terhingga pada Tuhan penguasa alam yang meridhoi dan mengabulkan segala do'a.

Ayah (Osrizal) dan Ibu (Rosnita) saya, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orang tua, yang telah mengantarkan ke jenjang ini dengan pengorbanan dan semangat tiada henti karena itu terimalah persembahan bakti dan cinta ku untuk kalian ayah dan ibuku.

Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing, Penguji dan Pengajar, yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar saya menjadi lebih baik. Terimakasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatrit di hati.

Kakak saya Roni Yulastra dan Syahrul Mubarak serta Adik saya, Puja Dwi Ostari dan Silvi Ostarini yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, senyum dan do'anya untuk keberhasilan ini, cinta kalian adalah memberikan kobaran semangat yang menggebu, terimakasih dan sayang ku untuk kalian.

Terimakasih buat teman seperjuangan Jurusan Kepelatihan 2013, Anpolai, Romi Sebastian S.Pd, Deka Marawa, Gilang Septia, Brian Mandela, Grend Permana, Berto Ananta, Lutfi, Wanda Kurniawan, Ridho Martin, Igo Pramanda, Ucok Manik, Alfi, Arief Fadhila, Asep Septia serta junior Fakultas Ilmu Keolahragaan Teguh Budiman , Hafizh Luthfi, Hanarki Nurfa, Andre Hardian mari kita berkegiatan sambut masa depan.

Terima kasih yang sebesar-besarnya untuk kalian semua, akhir kata saya persembahkan skripsi ini untuk kalian semua, orang-orang yang saya sayangi. Dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang, Aamiinnn.

ABSTRAK

Yogi Okta Pratama, 2013. “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman”

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi Atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman diduga kurangnya tingkat kondisi fisik atlet. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman yang berkenaan dengan daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan dan daya tahan aerobik (VO₂max).

Populasi penelitian berasal dari Atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman di tahun 2017 dengan jumlah 25 orang yang terdiri atlet putra yang berjumlah 20 orang dan atlet putri 5 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposif sampling* yaitu atlet putera yang berjumlah 20 orang yang dijadikan sampel. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur kondisi fisik. Daya ledak otot lengan diukur dengan tes *one hand medicine ball push*, daya ledak otot tungkai diukur dengan *standing broad jump*, kelincahan diukur dengan *shuttle run test 40 m*, kecepatan diukur dengan lari *sprint 30 m* dan daya tahan (VO₂max) diukur dengan *bleeptest*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis data sesuai dengan tes dan pengukuran penelitian diperoleh Hasil : Rata – rata tingkat daya ledak otot lengan atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman 508 cm tergolong kategori sedang, tingkat daya ledak otot tungkai 216 cm tergolong kategori kurang, tingkat kelincahan 12,65 detik tergolong kategori baik, tingkat kecepatan 4,94 detik tergolong kategori kurang, dan tingkat daya tahan aerobik (Vo₂max) 37,50 ml/kgBB/menit tergolong kategori cukup.

Kata Kunci :Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan, Kecepatan dan Daya Tahan Aerobik (VO₂max).

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “*Tinjauan Kondisi Fisik Atlet KarateDojo Bato Kota Pariaman*”.Kemudian salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Saw yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan 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 mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua Ayahanda Osrizal dan Ibunda Rosnita.S.Pd yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik dan Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Argantos, M.Pd, Bapak Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons, dan Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd sebagai tim penguji Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Pengurus, Pelatih dan Atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memeberikan dorongan dalam penulisan skripsi ini.

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

Padang, Agustus 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. LatarBelakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori.....	10
B. Penelitian Yang Relevan.....	22
C. Kerangka Konseptual.....	23
D. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data.....	31
E. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptit Data.....	42
B. Analisis Data.....	44
1. Daya ledak otot lengan.....	44
2. Daya ledak otot tungkai.....	45
3. Kelincahan	46
4. Kecepatan	47
5. Daya tahan aerobik.....	49

C. Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran – saran.....	56
DAFTAR RUJUKAN	

DAFTAR TABEL

1. Tabel 1. Jumlah Populasi Atlet.....	30
2. Tabel 2. Norma Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	32
3. Tabel 3. Norma Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	33
4. Tabel 4. Norma Tes Kelincahan.....	35
5. Tabel 5. Norma Tes Kecepatan.....	37
6. Tabel 6. Norma Tes Daya tahan (V_{O2max}).....	39
7. Tabel 7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	44
8. Tabel 8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	45
9. Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	46
10. Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kecepatan.....	48
11. Tabel 11. Distribusi Frekuensi Daya Tahan (V_{O2max}).....	49

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	26
2. Gambar 2. Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	32
3. Gambar 3. Tes Standing Broad Jump.....	33
4. Gambar 4. Lintasan Tes Kelincahan.....	35
5. Gambar 5. Tes Kecepatan.....	36
6. Gambar 6. Lintasan Bleep Test.....	39
7. Gambar 7. Histogram Tingkat Daya Ledak Otot Lengan.....	44
8. Gambar 8. Histogram Tingkat Daya Ledak Otot Tugkai.....	46
9. Gambar 9. Histogram Tingkat Kelincahan.....	47
10. Gambar 10. Histogram Tingkat Kecepatan.....	48
11. Gambar 11. Histogram Tingkat Daya Tahan (V_{O_2max}).....	49

DAFTAR LAMPIRAN

1. Formulir Penghitungan Bleep Test.....	59
2. Daftar Nama Altet Karate Dojo Bato Kota Pariaman.....	60
3. Data Mentah Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	61
4. Data Mentah Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	62
5. Data Mentah Kelincahan.....	63
6. Data Mentah Tes Kecepatan.....	64
7. Data Mentah Tes Daya Tahan (V_{O_2max}).....	65
8. Dokumentasi Penelitian.....	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga Karate pada saat sekarang ini merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang sangat digemari, dan merupakan salah satu cabang olahraga yang multi kompleks, artinya tidak hanya pada satu kegunaan yaitu beladiri saja tetapi Karate juga merupakan salah satu cabang olahraga prestasi.

Olahraga Karate melibatkan hampir seluruh otot tubuh, mulai dari otot jari, otot tangan, otot lengan, sampai otot kaki, faktor lainnya ialah ketenangan, keberanian, kelenturan tubuh, teknik dan taktik yang benar.

Pembangunan dibidang olahraga Karate merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat saat ini. Hal ini disadari sepenuhnya bahwa melalui olahraga akan meningkatkan kebugaran jasmani serta pembentukan sikap yang sesuai dengan hakekat pembangunan manusia sepenuhnya. Hal ini terdapat dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional (2005 : 6) Pasal 4 yang menyatakan bahwa:

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

Berdasarkan kutipandi atas, maka dapat diungkapkan bahwa untuk meningkatkan manusia yang berkualitas yang 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, juga untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja maupun olahraga.

Olahraga Karate dalam pembinaan atlet selalu menginginkan prestasi yang lebih tinggi untuk kejayaan bangsa dan Negara. Untuk mencapai prestasi yang tinggi harus didukung oleh kematanganmental atlet, kedisiplinan atlet dalam latihan danfaktorlain yang dapat mendukung terhadap penampilan atlet saat pertandingan untuk peningkatan prestasi. Sebabpencapaian 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 mengoptimalkan kemampuan fisik olahragawan. Kemampuan fisik olahragawan sebagai dasar penunjang pencapaian prestasi puncak. Kondisi fisik dalam pembinaan atlet 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.

Pembinaan prestasi terhadap beladiri Karate diarahkan kepada tim Karate Dojo Bato Kota Pariaman, yang mana atletnya berasal dari anak-anak

yang berada di desa Bato dan sekitar Kota Pariaman. Rata-rata atlet tersebut telah memiliki kemampuan standar sebagai dasar atlet beladiri Karate karena sudah pernah mengikuti pertandingan dan meraih prestasi di kejuaraan – kejuaraan daerah bahkan provinsi. Walaupun atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman ini sudah pernah mendapatkan medali, tetapi perkembangan penampilan dalam tiap - tiap pertandingan kurang maksimal sehingga prestasi atlet tersebut rendah, hal ini dapat dilihat dari hasil-hasil pertandingan yang telah diikuti. Diduga atlet tidak bisa menjaga kondisinya selama melaksanakan pertandingan. Ini terlihat jika atlet Karate memenangkan pertandingan pertama, pada saat pertandingan kedua kondisi tubuh atlet Karate cenderung menurun.

Pada pertandingan kumite dalam olahraga Karate berlangsung selama 3 menit, dengan demikian aspek kondisi fisik atlet dituntut selama pertandingan berlangsung atau dari awal sampai pada akhir pertandingan.

Untuk mendapatkan fisik yang baik maka hal itu dapat terwujud melalui sistematis, terencana terus menerus, dan meningkat. Sebagaimana 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 ke empat aspek tersebut dapat meningkatkan prestasi atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman, adapun faktor-faktor kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga Karate diantaranya yaitu : daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan dan daya tahan aerobik.

Faktor daya ledak pada saat pertandingan sangat diperlukan oleh para atlet Karate yang mengikuti pertandingan. Pada serangan yang dikeluarkan membutuhkan daya ledak yang baik agar pukulan maupun tendangan tersebut kuat dan cepat. Semakin kuat dan cepat serangan yang di keluarkan oleh atlet tersebut maka akan semakin mudah mendapatkan poin untuk menjadi pemenang dalam pertandingan tersebut. Pada pertandingan yang diikuti oleh atlet Karate Dojo Bato Kota pariaman ini dalam performanya, serangan yg dikeluarkan berupa pukulan dan tendangan cenderung lambat dan lemah sehingga menjadikan serangan tersebut tidak bernilai atau tidak mendapatkan poin.

Komponen kondisi fisik kelincahan juga dibutuhkan pada saat pertandingan berlangsung. Pada Olahraga Karate dibutuhkan serangan yang lincah dan menghindar dengan cepat agar menghasilkan poin. Serangan tersebut bisa berbentuk pukulan maupun tendangan. Pukulan atau tendangan tersebut hendaknya harus cepat dan lincah sehingga akan mempermudah mendapatkan poin untuk memenangkan pertandingan. Disamping itu dengan komponen kondisi fisik kelincahan dibutuhkan untuk menghindari diri dari serangan lawan, karena dengan bergerak lincah atau mampu merubah arah, lawan akan semakin sulit melihat sasaran yang akan diserang. Para Atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman ini kesulitan mendapatkan poin karena serangan yang di lakukan mudah terbaca dan mudah diblok oleh lawan dan saat lawan menyerang balik atlet lambat menghindari serangan lawan sehingga menghasilkan poin untuk lawan.

Kecepatan pada saat pertandingan juga sangat diperlukan oleh para atlet Karate yang mengikuti pertandingan. Pada serangan yang dikeluarkan membutuhkan kecepatan yang baik agar pukulan maupun tendangan tersebut kuat dan cepat. Semakin kuat dan cepat serangan yang dikeluarkan oleh atlet tersebut maka akan semakin mudah mendapatkan poin untuk menjadi pemenang dalam pertandingan tersebut. Pada pertandingan yang diikuti oleh Karateka Dojo Bato Kota Pariaman ini dalam performanya, serangan yang dikeluarkan cenderung lambat, lemah dan tidak memiliki power sehingga menjadikan serangan tersebut tidak bernilai atau tidak mendapatkan poin.

Pada pertandingan Karate, atlet yang bertanding dituntut memiliki daya tahan tubuh yang baik dalam pertandingannya. Daya tahan sangat dibutuhkan, karena pada pertandingan kumite yang berlangsung selama 3 menit atlet harus menjaga staminanya agar dapat memaksimalkan pertandingan di ronde berikutnya. Atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman ini cenderung mengalami kelelahan setelah pertandingan pertama selesai sehingga pada pertandingan berikutnya penampilan atlet akan semakin menurun dan gerakan atlet terkesan lambat.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan penulis di lapangan, masih banyak atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman yang belum mencapai penampilan yang maksimal pada pertandingan-pertandingan yang diikuti. Hal ini terlihat dari penampilan atlet yang bertanding pada ajang (Pekan Olahraga Provinsi) PORPROV XIII tahun 2014 yang dilaksanakan di Kota Dharmasraya. Atlet yang berasal dari Dojo Bato Kota Pariaman sebanyak 8 orang dan

berhasil meraih medali dengan perolehan medali 2 emas, 2 perak dan 3 perunggu. Salah satu atlet yang berasal dari Dojo Bato yaitu Brian Mandela dan Syahrul Mubarak. Brian Mandela berhasil meraih medali emas pada kelas kumite -67 kg putra sedangkan Syahrul Mubarak berhasil meraih medali perunggu di kelas kumite -55 kg putra dan medali perak pada kelas kumite beregu.

Namun pada PORPROV XIV tahun 2016 yang dilaksanakan di Kota Padang, atlet Dojo Bato Kota Pariaman hanya mampu meraih medali 2 perak dan 3 perunggu. Brian Mandela tidak berhasil memperoleh medali apapun pada kelas kumite -67 kg putra dan Syahrul Mubarak gagal meraih medali pada kelas kumite -55 kg putra dan kumite beregu. Oleh sebab itu apabila terus dibiarkan maka prestasi atlet akan rendah dan upaya dalam mencapai prestasi yang ditorehkan oleh atlet Dojo Bato Kota Pariaman akan semakin menurun dan susah untuk bersaing di tingkat yang lebih tinggi. (Sumber : Pelatih Dojo Bato Kota Pariaman, Syafriadi DAN IV)

Berdasarkan uraian di atas, dapat dijelaskan bahwa dalam pencapaian prestasi yang maksimal dibutuhkan 5 (lima) aspek latihan yang tidak dapat dipisahkan terutama latihan kondisi fisik. Oleh karena itu peneliti ingin mengadakan penelitian dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi masalah tersebut antara lain :

1. Bagaimana kondisi fisik Karate Dojo Bato Kota Pariaman ?
2. Bagaimana daya ledak otot lengan atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman ?
3. Bagaimana kelincahan atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman ?
4. Bagaimana kecepatan atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman ?
5. Bagaimana daya ledak otot tungkai atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman ?
6. Bagaimana daya tahan atlet Karate Dojo Bato Pariaman ?
7. Bagaimana teknik dan taktik atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan fenomena yang dominan peneliti temukan di lapangan, untuk meraih prestasi yang maksimal ternyata banyak faktor pendukung yang lain. Oleh karena berbagai keterbatasan maka peneliti ini membatasi hanya pada masalah, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan dan daya tahan pada atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman.

D. Rumusan Masalah

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

1. Sejauhmana daya ledak otot lengan atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman ?

2. Sejauhmana daya ledak otot tungkai atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman?
3. Sejauhmana kelincahan atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman ?
4. Sejauhmana kecepatan atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman ?
5. Sejauhmana daya tahan aerobikatlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman ?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman.
2. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman.
3. Kelincahan yang dimiliki atlet Karate DojoBato Kota Pariaman.
4. Kecepatan yang dimiliki atlet Karate Dojo BatoKota Pariaman.
5. Daya tahan yang dimiliki atlet Karate Dojo Bato Kota Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Penulis sebagai syarat memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sebagai bahan untuk dapat meningkatkan kemampuan atletnya.
3. Atlet sebagai pedoman untuk meningkatkan kemampuannya kearah lebih baik agar mendapatkan prestasi puncak.

4. Mahasiswa sebagai bahan bacaan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.
5. Para pembaca pada perpustakaan Universitas Negeri Padang, khusus pada pembaca perpustakaan Universitas Negeri Padang. .