

**TINJAUAN KONDISI FISIK KARATE-KA INKANAS DOJO SKB
KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga*



Oleh

AFDAL ZIQRA

2015/15089031

\

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN SKRIPSI
TINJAUAN KONDISI FISIK KARATE-KA INKANAS DOJO SKB
KABUPATEN SOLOK

Nama : Afdal Ziqra
Nim/Bp : 15089031/2015
Program Studi : S1 Ilmu keolahrgaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2019

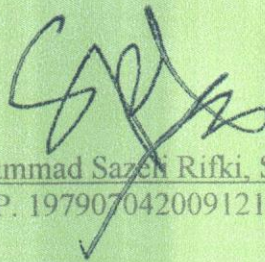
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Wilda Welis, SP M. Kes.
NIP. 197005121999032001

Ketua Jurusan



Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd
NIP. 197907042009121004

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Karate-ka INKANAS Dojo
SKB Kabupaten Solok**

Nama : Afdal Ziqra
Nim/Bp : 15089031/2015
Program Studi : S1 Ilmu keolahrgaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

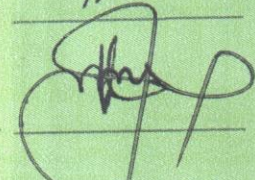
Padang, November 2019

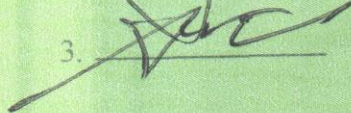
Tim penguji

1. Ketua : Dr. Wilda Welis, SP M. Kes
2. Penguji : Drs. Apri Agus, M.Pd
3. Penguji : Fahmil Haris, S.Pd., M.Pd

Tanda tangan :

1. 

2. 

3. 

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik Karate-ka INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok", adalah asli karya saya sendiri;
2. Menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya tulis murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari 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 didalam naskah dengan menyebut pegarang dan dicantumkan pada keputakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum berlaku;

Padang, Oktober 2019



Afdal Ziqra
NIM : 15089031/2015

ABSTRAK

Afdal Ziqra. 2019: Tinjauan Kondisi Fisik Karate-Ka INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kondisi fisik karate-ka INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan tingkat kondisi fisik karate-ka INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok.

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dari jumlah populasi sebesar 35 karate-ka, jadi jumlah sampel sebanyak 4 karate-ka putra dan 6 karate-ka putri. Kekuatan otot lengan diukur dengan *push-up test*, kecepatan dengan tes *sprint* 30 meter, kelincahan dengan *shuttle run test*, dan daya tahan aerobik dengan lari 1200 meter. Data dianalisis menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian; (1) ditemukan 2 orang atlet putra (50%) memiliki kekuatan rata-rata 34,25 kali, sedangkan atlet putri 3 orang (50%) memiliki kekuatan rata-rata 19,33 kali. (2) ditemukan 2 orang atlet putra (50%) memiliki kecepatan rata-rata 3,97 detik. Sedangkan atlet putri 3 orang (50%) memiliki kecepatan rata-rata 5,17 detik. (3) ditemukan 3 orang atlet putra (75%) memiliki kelincahan rata-rata 12,51 detik. Sedangkan atlet putri 3 orang (50%) memiliki kelincahan rata-rata 14,98 detik dan (4) ditemukan 2 orang atlet putra (50%) memiliki daya tahan aerobik rata-rata 4,60 menit. Sedangkan atlet putri 3 orang (50%) memiliki daya tahan rata-rata 5,57 menit.

Kata kunci: Kekuatan otot lengan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan aerobik.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang “**Tinjauan Kondisi Fisik Karate-ka INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok**”.

Dalam pembuatan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Seorang ibu Erpaneli dan ayah Ilham yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepada peneliti, serta adik Rayhan Yovandi dan Cheryka Ilhami yang selalu berdoa memberikan bantuan moril, materil, do’a restu, kesabaran, nasehat, cinta dan kasih sayang yang dialirkan selama penelitian.
2. Ibuk Dr. Wilda Welis, SP M. Kes. selaku pembimbing sekaligus Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si.,M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi yang telah membantu dalam penyelesaian akademik.
4. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd dan Bapak Fahmil Haris S.Pd.,M.Pd. selaku dosen penguji / kontributor yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) yang telah membantu dalam penyelesaian akademik.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Sahabat-sahabat satu perjuangan, anak kontrakan Patenggangan 18 j dan anak kontrakan Rajawali Induk No.90 yang telah bersama penulis saat suka maupun duka saat masa perkuliahan sampai sekarang.
8. Pelatih INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok, Zelly Harianto, S.H yang telah membantu memberikan motivasi, bantuan moril serta materil selama penelitian.
9. Para pemain Para karate-ka INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok yang telah bersedia sebagai sampel.
10. Rekan-rekan seperjuangan angkatan 2015 yang turut memberikan dukungan dalam penulisan penelitian ini.
11. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah ikut membantu selama penyusunan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, November 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR	
GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	7
1. Karate.....	7
a. Pengertian Karate-do.....	7
b. Sejarah Karate	8
2. Kondisi Fisik	11
3. Unsur-Unsur Kondisi Fisik Dalam Karate	12
1) Kekuatan	12
2) Kecepatan	14
3) Kelincahan.....	15
4) Daya Tahan.....	18
B. Kerangka Konseptual	20
C. Pertanyaan Penelitian	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Waktu dan tempat penelitian	22

A. Populasi dan Sampel	22
B. Jenis dan Sumber Data.....	23
C. Teknik Pengumpulan Data.....	24
D. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes	24
E. Teknik Analisa Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Analisis Deskriptif	33
B. Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	47
B. Saran	48
DAFTAR RUJUKAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian.....	24
2. Norma kekuatan otot lengan	27
3. Norma lari 30 meter	29
4. Norma kelincahan	30
5. Klasifikasi kebugaran jasmani	32
6. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Karate-Ka Putra INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok.....	34
7. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Karate-Ka Putri INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok.....	35
8. Distribusi Frekuensi Kecepatan Karate-Ka Putra INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok	37
9. Distribusi Frekuensi KecepatanKarate-Ka Putri INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok	38
10. Distribusi Frekuensi Kelincahan Karate-Ka Putra INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok	39
11. Distribusi Frekuensi KelincahanKarate-Ka Putri INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok	40
12. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Karate-Ka Putra INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok.....	42
13. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Karate-Ka Putri INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi sikap <i>push up</i>	26
2. Posisi <i>start</i> lari 30 meter	28
3. Lintasan tes kelincahan.....	30
4. Pelaksanaan lari 1200 Meter dan Lari 100 Meter.....	32
5. Histogram Kekuatan Otot Lengan Karate-Ka Putra INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok.....	35
6. Histogram Kekuatan Otot Lengan Karate-Ka Putri INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok.....	36
7. Histogram Kecepatan Karate-Ka Putra INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok.....	37
8. Histogram Kecepatan Karate-Ka Putri INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok.....	38
9. Histogram Kelincahan Karate-Ka Putra INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok.....	40
10. Histogram Kelincahan Karate-Ka Putri INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok.....	41
11. Histogram Daya Tahan Aerobik Karate-Ka Putra INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok.....	42
12. Histogram Daya Tahan Aerobik Karate-Ka Putri INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok.....	43
13. Foto Bersama Karate-Ka Inkanas Dojo SKB Kabupaten Solok.....	62
14. Foto Bersama Sampel/ <i>Testee</i>	62
15. <i>Testee</i> Sedang Melakukan Pemanasan.....	63
16. <i>Testee</i> Sedang Melakukan Pemanasan.....	63

17. Test Kekuatan Otot Lengan Putra.....	64
18. Test Kekuatan Otot Lengan Putri.....	64
19. Posisi Star Test Kecepatan Putra (Lari Sprint 30 Meter).....	65
20. Test Kecepatan Putra (Lari Sprint 30 Meter).....	65
21. Posisi Star Test Kecepatan Putri (Lari Sprint 30 Meter).....	66
22. Test Kecepatan Putri (Lari Sprint 30 Meter).....	66
23. Posisi Siap Test Kelincahan Putra (Shuttle Run 4x10 Meter).....	67
24. Test Kelincahan Putra (Shuttle Run 4x10 Meter).....	67
25. Posisi Siap Test Kelincahan Putri (Shuttle Run 4x10 Meter).....	68
26. Test Kelincahan Putri (Shuttle Run 4x10 Meter).....	68
27. Posisi Star Test Lari 1200 meter Putra.....	69
28. Test Lari 1200 meter Putra.....	69
29. Posisi Star Test Lari 1000 meter Putri.....	70
30. Test Lari 1000 meter Putri.....	70
31. Testee Sedang Melakukan Pendinginan.....	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kondisi Fisik Karate-Ka INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok	53
2. Data Kekuatan Otot Lengan Karate-Ka Putra INKANAS Dojo SKB.....	54
3. Data Kekuatan Otot Lengan Karate-Ka Putri INKANAS Dojo SKB	55
4. Data Kecepatan Karate-Ka Putra INKANAS Dojo SKB	56
5. Data Kecepatan Karate-Ka Putri INKANAS Dojo SKB	57
6. Data Kelincahan Karate-Ka Putra INKANAS Dojo SKB.....	58
7. Data Kelincahan Karate-Ka Putri INKANAS Dojo SKB.....	59
8. Data Daya Tahan Aerobik Karate-Ka Putra INKANAS Dojo SKB.....	60
9. Data Daya Tahan Aerobik Karate-Ka Putri INKANAS Dojo SKB	61
10. Dokumentasi Penelitian	66
11. Daftar Hadir Sampel.....	72
12. Surat Izin Penelitian Dari UNP.....	73
13. Surat Balasan Penelitian.....	74

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.

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 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 karate INKANAS dojo SKB Kabupaten Solok. Apakah permasalahan yang menyebabkan atlet karate INKANAS dojo SKB Kabupaten Solok belum mencapai prestasi yang gemilang

Dalam pencapaian prestasi seorang karateka harus menguasai semua teknik karateseperti 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.

Anggota karate berasal dari kalangan usia yang berbeda beda menyebabkan penyerapan ilmunya juga bervariasi. Khusus bagi anak remaja dan orang dewasa pastilah berbeda, mulai dari kematangan emosi, kesiapan mental dan waktu luang. Semua itu perlu dipersiapkan dan dilatih secara terus menerus.

Berdasarkan pengamatan yang di lakukan oleh peneliti di lapangan pertandingan. Terakhir peneliti mengamati atlet karate INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok yaitu pada Kejuaraan Nasional INKANAS, Piala KAPOLRI VIII – 2019. Padang, 08 – 10 Maret 2019. Pada Piala KAPOLRI VIII Sumatera Barat berhasil meraih peringkat 6 nasional dengan perolehan medali 4 emas, 11 perak, dan 20 perunggu. Dari 120 atlet yang mewakili kontingen Sumatera Barat, Dojo SKB Kabupaten Solok mengirim sebanyak 12 atlet dan dari 12 atlet yang di kirim Dojo SKB Kabupaten Solok memperoleh medali 3 perak dan 2 perunggu. Hasil ini tidak jauh berbeda dari hasil Piala KAPOLRI VII – 2017 Di Semarang, Kontingen Sumatera Barat berhasil memperoleh medali 4 emas, 7 perak, dan 15 perunggu. Sedangkan Dojo SKB Kabupaten Solok memperoleh medali 2 perak dan 2 perunggu dari 4 atlet yang di kirim mewakili Kontingen Sumatera Barat. Dan menurut peneliti ini merupakan penurunan prestasi yang terjadi pada Dojo SKB Kabupaten Solok, dimana pada tahun 2017 Dojo SKB di mengirim 4 atlet dan memperoleh medali 2 perak dan 2 perunggu, pada tahun 2019 Dojo SKB Kabupaten Solok mampu mengirim 12 atlet dan memperoleh 3 perak dan 2 perunggu.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti berkeinginan untuk mengetahui ”Kondisi fisik atlet karate INKANAS dojo SKB Kabupaten Solok”. Agar dapat memperoleh informasi tentang kondisi fisik yang sebenarnya dari para atlet tersebut, sekaligus dapat membawa kemajuan prestasi atlet karate INKANAS dojo SKB Kabupaten Solok.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, jadi peneliti Masalah teridentifikasi sebagai berikut :

1. Masih kurangnya *power* para karate-ka dalam melakukan pukulan pada saat latihan.
2. Kecepatan reaksi para karate-ka dinilai masih lambat pada saat menangkis maupun melakukan *counter attack*.
3. Masih kurangnya kelincahan para karate-ka dalam menguasai arena pertandingan pada saat kumite.
4. Masih lemahnya daya tahan para karate-ka sehingga sering terjadi kehilangan fokus akibat terlalu cepat kelelahan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan fenomena yang peneliti temukan dilapangan, maka perlu dibatasi masalah dalam penelitian ini adalah Tinjauan Kondisi Fisik Karate-ka INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan yaitu : Sejauhmana Tingkat Kondisi Fisik yang dimiliki Karate-ka INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik karate-ka INKANAS Dojo SKB Kabupaten Solok.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang di kemukakan,di harapkan penelitian ini berguna untuk :

1. Penelitian ini dilakukan dalam rangka mempersiapkan para karate-ka INKANAS dojo SKB Kabupaten Solok untuk mengikuti Pekan Olahraga Beladiri (Pordida) Cabang Karate Tahun 2019 Pada tanggal 20 s.d 22 September 2019 Di Padang.
2. Penelitian ini sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan di bidang karya tulis ilmiah dan sebagai syarat penyelesaian pendidikan Strata satu (S1) di jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Atlet karate Inkanas Dojo Skb Kabupaten Solok untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi olahraga karate yang lebih baik nantinya.
4. Menambah bahan referensi karya ilmiah tentang olahraga beladiri karate.
5. Sebagai bahan mewujudkan dan pembuka wacana untuk penelitian berikutnya.