

**TINJAUAN KONDISI FISIK UMUM ATLET KUMITE
PELATDA LEMKARI KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



**Oleh :
Addinul Zuchri
15086002/2015**

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

2020

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : **Tinjauan Kondisi Fisik Umum Atlet Kumite Pelatda Lemkari Kota Padang**

Nama : Addinul Zuchri

NIM/BP : 15086002/2015

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2020

Disetujui Oleh:

Pembimbing

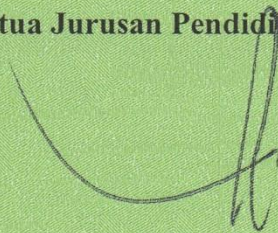


Prof. Dr. Kamal Firdaus M.kes. AIFO

NIP. 196211121987 10 1 001

Disetujui,

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes

NIP.196112301988031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Umum Atlet Kumite Pelatda
Lemkari Kota Padang

Nama : Addinul Zuchri

NIM/BP : 15086002/2015

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2020

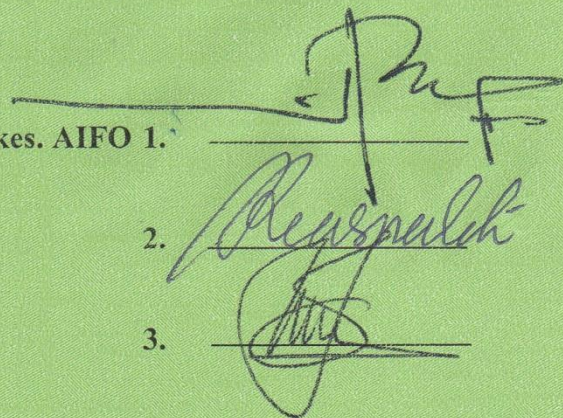
Tim Penguji

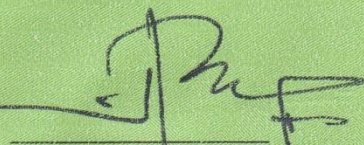
TandaTangan

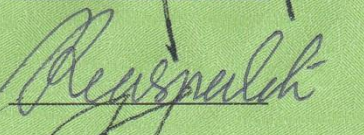
1. Ketua : Prof. Dr Kamal Firdaus M.kes. AIFO 1.


2. Sekretaris : Arie Asnaldi S.Pd M.Pd

3. Anggota : Drs. Zulma M.Pd



1. 

2. 

3. 

PERNYATAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa sripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Umum Atlet Kumite Pelatda Lemkari Kota Padang” adalah karya tulis saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain,dan arahan dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak dapat karya pendapat yang telah ditulis atau dipublikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
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, Agustus 2020

Yang membuat pernyataan



Addinul Zuchri

NIM.15086002

ABSTRACT

Addinul Zuchri : Overview of the General Physical Condition of Lemkari Pelatda Athletes, Padang City.

The problem in this study is that the physical condition of Lemkari Padang Padang athletes is still low. Can be seen when facing a match, his stamina began to decline. This is one of the causes of defeat for athletes which has an impact on the decline in performance of Lemkari athletes in Padang.

This research is a type of descriptive research, the population of this study is Lemkari athletes in Padang. The sampling technique was carried out by means of purposive sampling, namely 15 male athletes from Lemkari, Padang City as a sample. Data collection was carried out with a strength test that is push-up within 60 seconds, a speed test that is running a 30 meter sprint, a leg muscle explosive test with a vertical jump, and an endurance test with a bleep test. Analysis of research data using frequency distribution techniques (descriptive statistics).

Based on the analysis of the "Overview of the General Physical Conditions of Padang City Lemkari" the level of general physical condition of the Padang city lemkalet athletes in the category is sufficient, according to the results of the study as follows: Strength of the Padang City Lemkari athlete is included in the sufficient category. The level of speed possessed by the Padang City Lemkari athlete is included in the sufficient category. The level of leg muscle explosive power possessed by Padang City Lemkari athletes is included in the sufficient category. The aerobic endurance level owned by Padang City Lemkari kumite is included in the sufficient category.

Keywords: Physical Condition, Lemkari Pelatda Athletes, Padang City.

ABSTRAK

Addinul Zuchri : Tinjauan Kondisi Fisik Umum Atlet Pelatda Lemkari Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga kondisi fisik atlet Lemkari Kota Padang masih rendah. Dapat dilihat sewaktu menghadapi pertandingan, stamina nya mulai menurun. hal tersebut merupakan salah satu penyebab kekalahan pada atlet yang berdampak pada penurunan prestasi atlet Lemkari Kota Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, Populasi penelitian ini adalah atlet Lemkari Kota Padang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* yaitu atlet putra Lemkari Kota Padang 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 “Tinjauan Kondisi Fisik Umum Lemkari Kota Padang” tingkat Kondisi fisik umum atlet kumilet pelatda lemkaari kota padang dalam kategori cukup, Sesuai hasil penelitian sebagai berikut : Kekuatan atlet Lemkari Kota Padang termasuk dalam kategori cukup. Tingkat kecepatan yang dimiliki atlet Lemkari Kota Padang termasuk dalam kategori cukup. Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet Lemkari Kota Padang termasuk dalam kategori cukup. Tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki oleh kumite Lemkari Kota Padang termasuk dalam kategori cukup.

Kata Kunci : Kondisi Fisik,Atlet Pelatda Lemkari Kota Padang.

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 Pelatda Lemkari Kota Padang** ”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program 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. Bapak Prof. Ganefri , Ph.d Sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Anedral, M.Pd. Sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak, Drs. Zarwan, M.Kes Sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Prof. Dr. Kamal firdaus, M.kes.AIFO Sebagai Pembimbing , yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Arie Asnaldi S.Pd, M.Pd. sebagai dosen Penguji.
6. Bapak Drs. Zulman, M.Pd. sebagai dosen penguji.

7. Seluruh Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Teristimewa kedua orang tuaku, dan, adik- adikku,
Papa: Ferry Suardi SH
Mama: Leni Herawati ST
Adik: Arif Fadillah Ramadhan, Ananda Tria Putri dan serta seluruh keluarga yang telah mendukung secara moril maupun materil selama penulis dalam masa pendidikan.
9. Seluruh rekan-rekan Penjas khususnya Bp 2015, 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, Juli 2020

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	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. Kajian Teori.....	7
1. Sejarah karate	7
a. Pengertian karate-do.....	7
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 Konseptual	24
C. Pertanyaan Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Tempat dan waktu peneltian	26
B. Populasi dan Sampel	26
C. Jenis dan Sumber Data.....	27
D. Teknik Pengumpulan Data.....	27
E. Instrumen Penelitian dan PelaksanaanTes	28
F. Tenik Analisa Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAAN	
A. Deskripsi Data	40
B. Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

TABEL

Halaman

Tabel 1. Populasi Atlet Karate	54
Tabel 2. Sampel.....	56
Tabel 3. Norma Kekuatan Otot Lengan	30
Tabel 4. Norma Lari 30 Meter	32
Tabel 5. Norma Vertikal Jump.....	34
Tabel 6. Norma VO ₂ max (Bleep Test).....	37
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan	41
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan.....	42
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	44
Tabel 10. Distribusi Frekuensi VO ₂ max (Bleep Test)	45
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik Umum	46

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Halaman
Gambar 1. Bentuk Kerangka Konseptual	24
Gambar 2. Posisi Sikap Push Up.....	29
Gambar 3. Posisi Star Lari 30 Meter	31
Gambar 4. Gerakan Loncat Tegak	33
Gambar 5. Pelaksanaan Bleep Test	37
Gambar 6. Grafik Distribusi Frekuensi Kekuatan	41
Gambar 7. Grafik Distribusi Frekuensi Kecepatan	42
Gambar 8. Grafik Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	43
Gambar 9. Grafik Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik	46
Gambar 10. Grafik Distribusi Frekuensi Tinjauan Kondisi Fisik Umum	47

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	Halaman
Lampiran 1. Data Umum.....	57
Lampiran 2. Daftar Hasil Tinjauan Kondisi Fisik Umum	58
Lampiran 3. Daftar Hasil Fisik Kekuatan	59
Lampiran 4. Daftar Hasil Fisik Kecepatan	60
Lampiran 5. Daftar Hasil Fisik Daya Ledak Otot Tungkai	61
Lampiran 6. Daftar Hasil Fisik Daya Tahan	62
Lampiran 7. Dokumentasi	63
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	71
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian dari Perguruan	72

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 lembari kota padang. Apakah permasalahan yang menyebabkan atlet kumite Lembari Kota Padang 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 Lemkari Kota Padang yang memiliki teknik karate yang sangat bagus setara dengan atlet daerah lain. 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 megalami 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 Lemkari Kota Padang". Agar dapat memperoleh informasi tentang kondisi fisik yang sebenarnya dan sekaligus dapat membawa kemajuan prestasi atlit kumite Lemkari Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kondisi fisik
2. Kelincahan
3. Koordinasi
4. Keseimbangan
5. Ketepatan
6. Aerobik
7. Kekuatan

8. Kecepatan
9. Daya ledak otot tungkai

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. Sejauh manakah Tingkat Kekuatan yang dimiliki atlet Karate Lemkari Kota Padang
2. Sejauh manakah Tingkat Kecepatan yang dimiliki atlet Karate Lemkari Kota Padang
3. Sejauh manakah Tingkat Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Karate Lemkari Kota Padang
4. Sejauh manakah Tingkat Daya Tahan aerobik yang dimiliki atlet Karate Lemkari Kota Padang

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat Kekuatan atlet Karate Lemkari Kota Padang.
2. Mengetahui Kecepatan atlet Karate Lemkari Kota Padang.
3. Mengetahui Daya ledak otot tungkai atlet Karate Lemkari Kota Padang.
4. Mengetahui Daya tahan aerobik atlet Karate Lemkari Kota Padang.

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 Lemkari Kota Padang 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.
5. Jurusan, sebagai bahan masukan untuk merencanakan dan melaksanakan pembelajaran karate serta meningkatkan mutu.