# TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRA KARATE DOJO TAKO TASSEI KOTA PEKANBARU

## SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar*
*Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Keguruan dan*
*Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau*


Oleh :
**MUHAMMAD YAZID AD DARY**
NPM. 146610965


Pembimbing Utama

**Drs. DAHARIS, M.Pd**
NIDN. 0020046109

Pembimbing Pendamping

**KAMARUDIN, M.Pd**
NIDN. 1020108201

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**
**PEKANBARU**
**TAHUN 2021**


Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

# TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRA KARATE DOJO TAKO TASSEI KOTA PEKANBARU

## SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau*


Oleh :

**MUHAMMAD YAZID AD DARY**

NPM. 146610965


Pembimbing Utama

**Drs. DAHARIS, M.Pd**

NIDN. 0020046109

Pembimbing Pendamping

**KAMARUDIN, M.Pd**

NIDN. 1020108201

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**PEKANBARU**

**TAHUN 2021**


Perpustakaan Universitas Islam Riau

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

## PENGESAHAN SKRIPSI

| | |
|---|---|
| Nama | : Muhammad Yazid Ad Dary |
| NPM | : 146610965 |
| Jenjang Studi | : Strata Satu (S1) |
| Program Studi | : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi |
| Fakultas | : Keguruan dan Ilmu Pendidikan |
| Judul Skripsi | : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Putra Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru |

## TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama

**Drs. Daharis, M.Pd**
NIDN. 0020046109

Pembimbing Pendamping

**Kamarudin, M.Pd**
NIDN. 1020108201

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

**Leni Apriani, S.Pd, M.Pd**
NIDN. 1005048901

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau
Wakil Dekan Bidang Akademik

**Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd, M.Ed**
NIDN : 1005068201



Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

## PERSETUJUAN SKRIPSI

| | |
|---|---|
| Nama | : Muhammad Yazid Ad Dary |
| NPM | : 146610965 |
| Program Studi | : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi |
| Jenjang Studi | : Strata Satu (S1) |
| Fakultas | : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan |
| Judul Skripsi | : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Putra Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru |

Disetujui Oleh :

| Pembimbing Utama | Pembimbing Pendamping |
|---|---|
| **Drs. Dahavis, M.Pd** | **Kamarudin, M.Pd** |
| NIDN. 0020046109 | NIDN. 1020108201 |

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

**Leni Apriani, S.Pd, M.Pd**
NIDN. 1005048901



Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

## SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

| | |
|---|---|
| Nama | : Muhammad Yazid Ad Dary |
| NPM | : 146610965 |
| Program Studi | : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi |
| Jenjang Studi | : Strata Satu (S1) |
| Fakultas | : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan |

Telah selesai menyusun skripsi dengan judul :

**"Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Putra Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru"**

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

| Pembimbing Utama | Pembimbing Pendamping |
|---|---|
| **Drs. Daharis, M.Pd** | **Kamarudin, M.Pd** |
| NIDN. 0020046109 | NIDN. 1020108201 |

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Yazid Ad Dary

NPM : 146610965

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jenjang Studi : Strata Satu (S1)

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Putra Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merukan duplikat dari skripsi lain, maka saya menerima saknsi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Oktober 2021
Penulis

Muhammad Yazid Ad Dary
NPM. 146610965



Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 *Website*: www.uir.ac.id *Email*: info@uir.ac.id

F.A.3.10

# KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
# SEMESTER GANJIL TA 2021/2022

NPM : 146610965
Nama Mahasiswa : MUHAMMAD YAZID AD DARY
Dosen Pembimbing : 1. Drs DAHARIS M.Pd 2. KAMARUDIN S.Pd., M.Pd.
Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KONDISI FISIK ATLET KARATE PUTRA DOJO TAKO TASSEI KOTA PEKANBARU

Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : PHYSICAL CONDITION LEVEL MALE KARATE ATHLETES DOJO TAKO TASSEI OF PEKANBARU CITY

Lembar Ke : .....

| NO | Hari/Tanggal Bimbingan | Materi Bimbingan | Hasil / Saran Bimbingan | Paraf Dosen |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 25 – 9 – 2017 | Pengajuan Judul | | |
| 2 | 12 – 10 – 2017 | Judul Terdaftar | | |
| 3 | 21 – 8 – 2019 | Bab I, Bab II, Bab III | Tambahkan tujuan masalah, Tambah teori, Tambahkan gambar tes, Perbaiki penggunaan huruf kapital. | |
| 4 | 27 – 8 – 2019 | Acc Seminar Proposal | | |
| 5 | 18 – 9 – 2019 | Seminar Proposal | | |
| 6 | 17 – 5 – 2021 | Perbaikan Seminar Proposal | Perbaiki proposal sesuai dengan saran dan masukan dari dosen penguji. | |
| 7 | 4 – 10 – 2021 | Absatrak, Penulisan, Bab V | Tambahkan abstrak dengan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, Dari Bab I sampai Bab V pakai spasi 2, Tambahkan saran | |
| 8 | 6 – 10 – 2021 | Acc Skripsi | | |

Pekanbaru,.....
Wakil Dekan I/Ketua Departemen/Ketua Prodi

MTQ2NJEWOTY1

**Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd, M.Ed**
NIDN. 1005068201

Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

Perpustakaan Universitas Islam Riau

YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 *Website*: www.uir.ac.id *Email*: info@uir.ac.id

F.A.3.10

# KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
# SEMESTER GANJIL TA 2021/2022

NPM : 146610965
Nama Mahasiswa : MUHAMMAD YAZID AD DARY
Dosen Pembimbing : 1. Drs DAHARIS M.Pd 2. KAMARUDIN S.Pd., M.Pd.
Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KONDISI FISIK ATLET KARATE PUTRA DOJO TAKO TASSEI KOTA PEKANBARU
Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : PHYSICAL CONDITION LEVEL MALE KARATE ATHLETES DOJO TAKO TASSEI OF PEKANBARU CITY
Lembar Ke : .....

| NO | Hari/Tanggal Bimbingan | Materi Bimbingan | Hasil / Saran Bimbingan | Paraf Dosen |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 25 – 9 – 2017 | Pengajuan Judul | | |
| 2 | 12 – 10 – 2017 | Judul Terdaftar | | |
| 3 | 28 – 8 – 2019 | Bab I, Bab II, Bab III | Tambahkan Kalimat Sintesa pada teori, Masukan Tabel Penilaian/skor tes, Jelaskan tes sesuai dengan tabel tes | |
| 4 | 3 – 9 – 2019 | Acc Seminar Proposal | | |
| 5 | 18 – 9 – 2019 | Seminar proposal | | |
| 6 | 17 – 5 – 2021 | Perbaikan Seminar Proposal | Perbaiki proposal sesuai dengan saran dan masukan yang di berikan dosen penguji. | |
| 7 | 8 – 10 – 2021 | Penulisan, Kata Pengantar, Daftar Isi, Bab I, Bab II | Spasi 1 pada abstarak, Tambahkan ucapan terimakasih pada kata pengantar, Spasi 1 dan 1,5 pada daftar isi, Perjelas latar belakang penelitian, dan perbaiki tujuan masalah, Perbaiki spasi pada sub judul pada bab II. | |
| 8 | 19 – 10 -2021 | Bab III, Bab IV, Bab V, Daftar Pustaka | Perkecil tabel pada bab III dan bab IV, Gunakan nama lengkap sampel, Rapikan Tabel pada lampiran dan tambahkan dokumentasi. | |
| 9 | 21 – 10 – 2021 | Acc Skripsi | | |

Pekanbaru,.....
Wakil Dekan I/Ketua Departemen/Ketua Prodi

MTQ2NJEWOTY1

**Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd, M.Ed**
NIDN. 1005068201

Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## ABSTRAK

**Muhammad Yazid Ad Dary, 2021. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Putra Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet karate putra dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru. Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan populasi atlet karate dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *total sampling*. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Instrumen tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes tingkat kondisi fisik yaitu daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan dan bahu, *power* otot tungkai, *flexibilitas*, daya tahan umum (*cardio vascular*). Hasil analisis data dalam penelitian ini diperoleh tingkat kondisi fisik atlet karate putra dojo Tako Tassei kota pekanbaru kategori cukup 9 orang dengan persentase 90% dan 1 orang dengan persentase 10% memiliki kategori kurang. Setelah di olah dengan statistik maka tingkat kondisi fisik atlet karate putra dojo Tako Tassei dengan nilai rata-rata 4,4 terletak pada interval 4,0 – 5,9 dengan persentase 90%. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet karate putra dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru pada kategori cukup terletak pada interval 4,0 – 5,9 dengan persentase 90%.



Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

## ABSTRACT

**Muhammad Yazid Ad Dary, 2021. Level of Physical condition of male karate athlete at dojo Tako Tassei Pekanbaru City.**

This study aims to determine the level of physical condition of male karate athlete at dojo Tako Tassei Pekanbaru City. The type of this research is a descriptive study with a population of 10 people male karate athlete at dojo Tako Tassei Pekanbaru City. Sampling technique used is total sampling technique. So that the sample in this study amounted to 10 people. The test instrument carried out in this study was a test of the level of physical condition namely abdominal muscle endurance, arm and shoulder muscle endurance, leg muscle power, flexibility, general endurance (cardio vascular). The results of data analysis in this study obtained the level of physical condition of male karate athlete dojo Tako Tassei Pekanbaru City was sufficent category 9 people with percentage of 90% and 1 person with a percentage of 10% had poor category. After being processed with statistic, the level of physical condition of male karate athlete at dojo Tako Tassei with an average value of 4.4 lies in the interval of 4.0 – 5.9 with a percentage 90%. Based on the results of research conducted, it can be concluded that the level of physical condition of male karate athlete at dojo Tako Tassei Pekanbaru city in the sufficient category lies at interval of 4.0 – 5.9 with percentage 90%.



Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala, atas segala rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **"Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putra Karate Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru".** Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian tugas akhir ini yaitu :

1. Bapak Drs.Daharis, M.Pd selaku pembimbing utama yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Kamarudin, M.Pd selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.



Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

3. Ibuk Leni Apriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dosen penguji yang telah memberikan kritik dan arahannya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dan menyelesaikan studi.
5. Bapak dan Ibu dosen dan staf pegawai tata usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberi Pengajaran dan berbagai disiplin ilmu kepada peniliti selama peniliti belajar di Universitas Islam Riau.
6. Dojo Tako Tassei yang telah bersedia meminjamkan atlitnya serta meluangkan waktu untuk menjadi tempat penelitian penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Teruntuk Orang tua tercinta serta adik yang selalu memberikan semangat dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan khususnya angkatan 2014 kelas F Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam menyusun skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan



Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

penelitian ini. Semoga segala bantuan yang di berikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah Subhanahu Wata'ala, Amin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pekanbaru, Oktober 2021

Penulis

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

## DAFTAR ISI

**PENGESAHAN SKRIPSI** ..... i
**PERSETUJUAN SKRIPSI** ..... ii
**SURAT KETERANGAN** ..... iii
**SURAT PERNYATAAN** ..... iv
**ABSTRAK** ..... v
**ABSTRACT** ..... vi
**KATA PENGANTAR** ..... vii
**DAFTAR ISI** ..... x
**DAFTAR TABEL** ..... xii
**DAFTAR GAMBAR** ..... xiii
**DAFTAR GRAFIK** ..... xiv
**DAFTAR LAMPIRAN** ..... xv

**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. Manfaat Penelitian ..... 5

**BAB II KAJIAN TEORI**

A. Landasan Teori ..... 7
    1. Hakikat Kondisi Fisik ..... 7
        a. Pengertian Kondisi Fisik ..... 7
        b. Komponen Kondisi Fisik ..... 8
    2. Hakikat Olahraga Beladiri Karate ..... 16
        a. Pengertian Karate ..... 16
        b. Pengertian Teknik Dasar ..... 17
B. Kerangka Pemikiran ..... 20
C. Hipotesis Penelitian ..... 21

**BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian ..... 22



Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

B. Populasi dan Sampel ..... 22
C. Definisi Operasional ..... 23
D. Pengembangan Instrumen ..... 23
E. Teknik Pengumpulan Data ..... 32
F. Teknik Analisis Data ..... 33

**BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data ..... 34
B. Analisis Data ..... 40
C. Pembahasan ..... 42

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan ..... 45
B. Saran ..... 45

**DAFTAR PUSTAKA** ..... 47

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

## DAFTAR TABEL

**Tabel**

1. Norma Tes Komponen Kondisi Fisik (Putra) ..... 31

2. Konversi Nilai Dari Setiap Kondisi Fisik ..... 32

3. Notasi Ke Dalam Kategori Status Kondisi Fisik..... 32

4. Tes Daya Tahan Otot Lengan ..... 34

5. Tes Daya Tahan Otot Perut..... 36

6. Tes Flesxibilitas ..... 37

7. Tes Power Otot Tungkai ..... 38

8. Tes Daya Tahan Umum ..... 40

9. Kategori Tingkat Kondisi Fisik..... 41

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

## DAFTAR GAMBAR


Gambar 1. Sit-Up ..... 25

Gambar 2. Push-Up ..... 26

Gambar 3. Vertical Jump ..... 27

Gambar 4. Flexometer ..... 29

Gambar 5. Lari 15 menit ..... 30

Gambar 6. Tes Push-Up ..... 58

Gambar 7. Tes Sit-Up ..... 58

Gambar 8. Tes Flexometer ..... 59

Gambar 9. Tes Vertical Jump ..... 59

Gambar 10. Tes Lari 15 Menit ..... 60

Gambar 11. Foto Bersama ..... 60



Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

## DAFTAR GRAFIK

**Grafik**

1. Tes Daya Tahan Otot Lengan ..... 35

2. Tes Daya Tahan Otot Perut ..... 36

3. Tes Flexibilitas ..... 37

4. Tes Power Otot Tungkai ..... 39

5. Tes Daya Tahan Umum ..... 40

6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi Fisik ..... 42

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

## DAFTAR LAMPIRAN

**Lampiran**

1. Data Tes Kondisi Fisik ..... 49

2. Analisis Tingkat Kondisi Fisik ..... 54

3. Analisis Data ..... 56

4. Kategori Tingkat Kondisi Fisik ..... 57

5. Dokumentasi ..... 58

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

# BAB I

# PENDAHULUAN

## A.Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga yang semakin pesat pada saat ini membutuhkan penanganan dan persiapan yang matang. Hal ini perlu dilakukan agar cita-cita anak bangsa Indonesia yang seutuhnya yaitu manusia yang sehat jasmani dan rohani melalui olahraga bisa diwujudkan. Olahraga adalah segala kegiatan yang tersistematis, mendorong, memberi, serta mengembagankan potensi jasmani, rohani dan sosial. Melalui aktivitas olahraga manusia dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan pribadinya untuk mengatasi kekurangan yang di alami serta memahami nilai-nilai kehidupan yang sangat berharga, sesuai dengan perkembangannya olahraga yang berkembang menjadi olahraga prestasi.

Sesuai dengan Undang-Undang Dasar Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 1 tentang sistem keolahragaan Nasional menyatakan : "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan di arahkan untuk mencapai prestasi olah raga pada tingkat daerah,nasional, dan internasional". Berdasarkan kutipan di atas, menjelaskan bahwa kegiataan olahraga perlu di tingkatkan pembinaannya dengan rencana yang baik dan berkelanjutan mulai dari kota atau kabupaten. Pembinaan cabang olahraga dapat di awali pada kegiatan ekstrakulikuler di sekolah-sekolah dalam berbagai tingakatan dengan salah satu cabang olahraga-nya adalah beladiri karate. Beladiri karate masuk ke Indonesia pada tahun 1960-an oleh mahasiswa Indonesia yang



Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

telah menyelesaikan studinya di Jepang dalam rangka beasiswa program Proyek Pampasan Perang Pemerintah Jepang.

Karate adalah seni perkasa untuk pembinaan kepribadian melalui latihan sehingga karate-ka dapat mengatasi setiap rintangan, nyata ataupun tidak nyata. Karate sesungguhnya merupakan seni beladiri tangan kosong dimana tangan dan kaki dilatih secara sistematis sehingga serangan tiba-tiba dari musuh dapat dikendalikan dengan menampilkan suatu kekuatan, tidak ubahnya seperti menggunakan senjata betul. Dalam hal ini olahraga karate merupakan salah satu cabang olah raga yang di pertandingkan baik daerah, nasional, regional maupun internasional. Mulai dari usia dini, remaja dan sampai usia dewasa. Keberhasilan seorang atlit dalam pertandingan tidak hanya dipengaruhi dari teknik, mental, dan taktik. Namun, juga di pengaruhi oleh kualitas kondisi fisik.

Dalam beberapa ajang bergengsi baik Kejuaraan tingkat daerah maupun Kejuaraan tingkat nasional, atlet-atlet Dojo Tako Tassei mampu menyumbang medali bagi team dibeberapa ajang tersebut bahkan dari atlet-atlet tersebut mampu menyumbangkan mendali bagi Team Pelatnas PB FORKI pada ajang internasional tingkat Asia. Olahraga karate adalah olahraga beladiri yang memaksimal seluruh gerak tubuh untuk melakukan pembelaan diri dari ancaman baik dalam bentuk hindaran dan melakukan serangan yang mematikan. Dalam menunjang itu semua olah raga karate memerlukan kondisi fisik yang baik. Ada beberapa macam kondisi fisik yang diperlukan adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan, serta daya tahan tubuh yang baik.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Kondisi fisik adalah keadaan tubuh seseorang yang mampu memaksimalkan pengguanaan dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan, dan daya tahan tubuh secara baik. Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang berupa motivasi kerja, semangat kerja, percaya diri, ketelitian dan sebagainya. Secara psikologis keadaan kondisi fisik yang baik dampaknya sangat besar pengaruhnya dalam linkungan kegiatan sehari-hari kita dan juga terutama dalam olah raga.

Seorang atlet akan menghasilkan prestasi yang bagus apabila memiliki kondisi fisik yang bagus dan tidak mengalami penurunan yang besar. Agar kondisi fisik atlet tetap terjaga maka atlet harus menjaga asupan yang di masukkan kedalam tubuh baik melaui makanan, maupun minuman serta istirahat yang cukup sehingga membuat atlet tidak mudah lelah dalam menjalani latihan maupun pertandingan yang dihadapi. Selain itu peranan seorang pelatih jugak sangat berpengaruh terhadap keadaan kondisi fisik atlet olah raga beladiri karate ini.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan pada atlet karate putra dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru, dapat penulis uraikan hal – hal yang terlihat ketika mereka melakukan latihan seperti, 1) Masih banyaknya atlet yang belum memiliki daya tahan fisik yang bagus sehingga cepat merasakan kelelahan, 2) Kurangnya daya tahan otot lengan ketika melakukan teknik pukulan, 3) Ketika melakukan tendangan terlihat kurang memiliki power . Hal tersebut yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada Dojo Tako Tassei. Atlet putra dojo Tako Tassei tersebut tidak terfokus latihan di Dojo, mereka lebih terfokus latihan di

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

PPLP (Pusat Pendidikan Latihan Pelajar) Provinsi Riau walaupun ada beberapa atlet yang sudah tidak termasuk sebagai atlet PPLP lagi.

Dari uraian di atas, maka penulis menilia bahwa tingkat kondisi fisik atlet karate Dojo Karate Tako Tassei Kota Pekanbaru memiliki tingkat yang kurang bagus. Maka penulis tertarik meneliti dengan judul **Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Putra Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru**.

**B. Indentifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka secara rinci dapat diuiraikan tentang masalah dari penelitian ini :

1. Cepatnya merasakan kelelahan ketika melakukan latihan atlet dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru
2. Kurangnya daya tahan otot lengan pada atlet dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru.
3. Masih kurangnya power pada saat melakukan tendangan atlet dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru.

**C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan banyaknya masalah dan batas waktu, tenaga, dan biaya yang tersedia, maka penulis membatasi masalah penelitian ini yakni "Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Putra dan Putri Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru Provinsi Riau".

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

## D. Perumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka untuk lebih terfokus permasalahan yang akan diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut bagaimana tingkat kondisi fisik atlet karate putra dan puteri dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru Provinsi Riau.

## E. Tujuan Masalah

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang tingkat kondisi fisik atlet karate putra dan putri dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru Provinsi Riau.

## F. Manfaat Penelitian

Adapun penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Bagi atlet, sebagai pedoman dalam latihan dan motivasi dalam tujuan peningkatan kualitas khususnya kondisi fisik atlet tersebut.
2. Bagi pelatih, sebagai acuan di masa yang akan datang dalam pembuatan program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik atletnya.
3. Bagi Fakultas, untuk bahan refrensi di perpusatakaan khususnya bagi Mahasiswa/i FKIP Penjaskesrek Universitas Islam Riau.
4. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan S-1 di Universitas Islam Riau.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

5. Bagi Peneliti berikutnya, untuk menambah bahan refrensi dalam mengembangkan penelitian yang lebih luas.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

# BAB II

# KAJIAN TEORI

## A. Landasan Teori

### 1. Hakikat Kondisi Fisik

#### a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik terdiri dari dua kata yaitu “kondisi” dan “fisik”, kondisi dapat diartikan “keadaan” sedangkan fisik dapat diartikan “tubuh”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat diartikan “keadaan tubuh”. Kondisi fisik seseorang dikatakan baik apabila ia mempunyai kesanggupan melakukan aktifitas baik dalam menjalani kehidupan sehari-hari maupun dalam menjalani latihan-latihan olahraga tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Latihan kondisi fisik (*physical training*) bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik seorang atlet sebagai dasar penunjang pencapaian prestasi puncak. Pembinaan latihan kondisi fisik harus di berikan seirama dengan latihan teknik, taktik, dan mental. Apabila salah satu dari komponen tersebut dihilangkan, maka tujuan dari program latihan sepanjang tahun yang telah dibuat akan sulit tercapai.

Kondisi fisik (*Physical condition)* menunjukkan keadaan ataupun kemampuan fisik seorang atlet sebelum menajalani proses latihan maupun setelah melalui proses latihan (Syafruddin 2011: 64). “Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya” (Wibisana, 2016) dalam



Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Ariesta (2020: 774). Sedangkan menurut Ambarukmi (2007: 16) menjelaskan bahwa kondisi fisik seperti pondasi pada sebuah bangunan yang menompang bagian bangunan di atasnya yaitu teknik, taktik, dan psikis sehingga tiga bagian tersebut dapat dikembagkan dengan baik.

(Hanief, et al, 2017) dalam Supriyoko dan Mahardika (2018: 282) "Kondisi fisik merupakan kebutuhan yang di perlukan dalam meningkatkan kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan".

Berdasarkan uraian dari beberapa pendapat para ahli diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan dasar yang tersusun oleh komponen-komponen yang menjadi satu kesatuan utuh baik dalam peningkatan maupun pemeliharaannya dengan terarah dan sistematis.

**b. Komponen Kondisi fisik**

Kondisi fisik yang baik dapat menjadi efesien dalam kegiatan olahraga apapun yang dilakukan seseorang. Kesuksesan dalam pertandingan olahraga juga tidak terlepas dari teknik, taktik, mental, dan kondisi fisik yang bagus. Dalam kondisi fisik terdapat beberapa komponen yang perlu di pahami dan tingkatkan kemampuan seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, dan ketepatan, kelincahan, *power*, keseimbangan.

Menurut Ambarukmi (2007: 16) kemampuan biomotor (komponen kebugaran) memiliki lima jenis yakni kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, dan koordinasi yang dimana lima jenis kemampuan biomotor ini

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

merupakan dasar dari kondisi fisik atlet yang harus terus dikembangkan agar mampu mendorong teknik, taktik, dan mental atlet dalam cabang olahraga yang ditekuni. Ismaryati (2008: 41-118) berpendapat bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri dari sebelas komponen yaitu kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, *power*, waktu reaksi, daya tahan aerobik, komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan, dan daya tahan otot.

"Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari beberapa macam komponen ialah: kekuatan atau *strength*, daya tahan atau *endurance*, kecepatan atau *speed*, kelincahan atau *agility*, kelentukan atau *fleksibility*, stamina, daya ledak atau *muscular power*, koordinasi, ketepatan atau *accuracy*, dan keseimbangan atau *balance*." Wibisana, Rinaldy, Nusufi, (2016: 84).

Dari penjelasan para ahli diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan (*strenght*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), reaksi (*rection*), ketepatan (*accuracy*). Adapun penjelasan komponen-komponen kondisi fisik sebagai berikut :

**1. Kekuatan ( *strength* )**

Menururt Syafruddin (2011: 70) kekuatan merupakan kemampuan otot atau tarik menarik otot untuk mengatasi beban dan tahanan baik dari dalam tubuh sendiri maupun beban dari luar tubuh. Kemudian menurut Widiastuti (2017: 75)

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahan atau beban.

Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kekuatan adalah kemampuan sebuah otot atau sekolompok otot dalam tarik menarik untuk mengatasi beban atau tahan, baik beban dari tubuh sendiri maupun beban dari luar tubuh secara maksimal dengan satu kali kontraksi. Kekuatan merupakan kondisi fisik yang harus di kembangkan dalam beladiri karate karena akan terus digunakan dan di butuhkan baik dalam pertandingan maupun dalam bentuk permbelaan diri.

**2. Kecepatan ( *speed* )**

Menurut Ismaryati (2008: 57) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Lalu, menurut Widiastuti (2017: 125) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Dari pendapat para ahli di atas maka dapat dikatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kecepatan tercepat dalam melakukan gerakan sejenis secara berturut-turut atau menempuah suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan juga menjadi komponen kondisi fisik yang mendasari penigkatan kualitas teknik dalam olahraga beladiri karate, baik itu pukulan, tendangan, tangkisan, perpidahan tubuh baik dalam melakukan serangan ataupun pengelengakan serangan yang dilancarkan oleh lawan.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

**3. Daya Tahan ( *Endurance* )**

Menurut Syafruddin (2011: 100) daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama. Sedangkan menurut Ismaryati (2008: 118) daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menurus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu mengatasi kelelahan akibat dari melakukan kerja fisik dan psikis untuk waktu yang lama dengan beban tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam olahraga beladiri karate daya tahan juga merupakan kondisi fisik yang harus di tingkatkan kemampuannya agar seorang karate-ka mampu bertahan dalam gerakan yang terus menerus dilakukan baik dalam latihan, pertandingan, maupun dalam pembelaan diri.

**4. Kelentukan (*Flexibility*)**

Menurut Widiastuti (2017: 173) kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Dan menurut Ismaryati (2008: 101) kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

Dari pendapat ahli diatas dapat dikatakan bahwa kelentukan/*flexibility* adalah kemampuan persendian dalam melakukan gerakan seluas mungkin secara maksimal tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Dalam teknik-teknik

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

karate banyak gerakan yang mengunakan kelentukan baik itu serangan, tangkisan, maupun pengelakan. Dalam olahraga beladiri karate banyak para pelatih yang sudah usia lanjut namun masih mampu dalam melakukan teknik-teknik yang memerlukan daya lentur, karena mereka terus menjaga aktifitas fisik dalam latihan kelentukan.

**5. Koordinasi (*Coordination*)**

Menurut Ismaryati (2008: 53-54) koordinasi di definisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang di tunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan. Kemudian menurut Syafruddin (2011: 119) koodinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persarafan pusat.

Dari keterangan para ahli diatas maka dapat diartikan bahwa koordinasi adalah kemampuan yang harmonis antara kelompok-kelompok untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang di tentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persarafan pusat. Gerakan atau teknik olahraga beladiri karate memerlukan salah satu komponen kondisi fisik ini karena dalam perlakuannya baik dalam pertandingan maupun pembelaan diri seorang karate-ka harus mampu melihat dengan cepat target serangan yang memungkinkan serangan itu masuk untuk medapatkan point dan mematikan lawan atau melumpuhkan lawan, juga harus mampu melihat

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

dengan cepat serangan yang datang baik itu dari serangan tubuh manusia, benda tajam, ataupun tumpul untuk melakukan gerakan menangkis dan mengelak.

**6. Daya Ledak (*Power*)**

Menurut Widiastuti (2017: 107-108) *power* merupakan suatu rangkaian kerja beberapa unsur gerak otot dan mengahasilkan daya ledak jika dua kekuatan tersebut berkerja secara bersamaan. Selanjutnya menurut Ismaryati (2008: 59) power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontaraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Dapat disimpulkan dari pernyataan para ahli diatas bahwa daya ledak/*power* adalah rangkaian kerjasama antara kekuatan dan kecepatan yang pengeluaran tenaganya maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnyanya. Untuk mendapatkan power yang bagus pelatih harus memberikan peningkatan kekuatan dan kecepatan pada atletnya terlebih dahulu. Dalam olahraga beladiri karate power sering sekali di gunakan dalam setiap gerakannya baik itu serangan pukulan dan serangan kaki bahkan tangkisan.

**7. Kelincahan (*Agility*)**

Menurut Kirkendal, Gruber, dan Johnson (1987: 122) dalam Ismaryati (2008: 41) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Dan menurut Widiastuti (2017: 137) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah tubuh dengan fleksibel, cepat, dan tepat ketika sedang melakukan gerakan lainnya. Olahraga beladiri karate menggunakan kelincahan pada perpidahan kuda-kuda, mengelak dari serangan lawan, dan melakukan gerakan perpindahan tubuh dengan cepat untuk mengecoh lawan.

**8. Keseimbangan (*Balance*)**

Widiastuti (2017: 161) berpendapat bahwa keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). "Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika ditempatkan diberbagai posisi" (Mekyanti,et al, 2015) dalam Nisa, (2020: 44).

Dari pendapat diatas maka dapat dikatakan keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap keseimbangan tubuh ketika diberbagai posisi baik pada saat berdiri (*static balance*) dan pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Didalam beladiri karate keseimbangan menjadi faktor penting karena teknik karate menggukan banyak sekali posisi kuda-kuda.

**9. Reaksi (*Reaction*)**

Menurut Ismaryati (2008: 72) rekasi adalah periode antara di terimanya rangsangan dengan permulaan munculnya jawaban (*respon*). Nurhasan, 2001 dalam Edmirizal,et al. (2020: 122) menyatakan "Reaksi dapat diartikan waktu interval antara waktu penerimaan rangsangan dengan jawaban (*respons*)".

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Dari pendapat ahli diatas maka dapat disimpulkam reaksi adalah kemampuan dalam menyerap informasi yang diterima melalui rangsangan dan di wujudkan melalui jawaban (*respon*). Dalam pertandingan karate terkhususnya *kumite* reaksi dapat muncul dari melihat tubuh lawan atau suara instruksi pelatih dari luar dengan kata lain informasi yang di dapat lebih sering dari luar.

**10. Ketepatan (*Accuracy*)**

Suharno (1993) dalam Kusnedi, Johor (2019: 2) berpendapat bahwa "akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya". Sedangkan menurut Wahjoedi (2001) dalam Palmizal A. (2011: 143) "akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki".

Berdasarkan uraian pendapat diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan dalam menentukan arah suatu benda maupun gerakan tubuh sesuai kearah target yang di inginkan. Ketepatan merupakan komponen yang juga sangat penting dalam pertandingan olahraga beladiri karate maupun pembelaan diri. Saat melakukan serangan atlet harus mengetaui sasaran yang ingin dituju dan menunggu waktu yang tepat untuk melakukan serangan sehinga serangan tersebut tepat ke arah sasaran yang inginkan. Dan juga pada saat menangkis atlet harus mampu melihat dengan teliti arah datangnya serangan lawan dan mampu menentukan waktu untuk melakukan gerakan tangkisan sehingga tangkisan tersebut tepat mengenai bagian tubuh lawan

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

yang di gunakan untuk menyerang kemudian mengubah arah serangan lawan tersebut.

**2. Hakikat Olahraga Beladiri Karate**

**a. Pengertian Karate**

Menurut T.Chandra dalam Kamus Bahasa Jepang-Indonesia (Evergreen Japanese Course,Jakarta-2002) dalam Wahid (2007: 5) arti Karate-do adalah sebagai berikut : KARA = kosong/hampa/tidak berisi , TE = tangan (secara utuh/keseluruhan), DO = jalan/jalur yang menuju suatu tujuan /pedoman. Asnaldi (2015) dalam Mulyati,et al. (2020: 3) menyatakan bahwa "karate adalah cabang olahraga beladiri dengan gerakan-gerakan kompleks dimana gerakan tersebut melibatkan anggota tubuh secara keseluruhan".

Dalam kesehariannya frasa Karate lebih sering di gunakan ketimbang Karate-do, hal ini lebih di sebabkan oleh peran media massa yang mempopulerkan, namun sekaligus melencengkannya dari makna awal. Di samping itu juga badan resmi yang memayungi pun WKF (*World Karate Federation*) secara jelas tidak menambahkan kata Do pada nama resminya. Dengan demikian, bolehlah rasanya dikatan bahwa saat ini istilah Karate lebih cocok dipakai untuk mengacu pada penegasan unsur olahraganya saja (*Karate is Martial Sport*).

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

**b. Pengertian Teknik Karate**

**1. Teknik Dasar ( *Kihon*)**

Wahid (2007: 47) secara harfiah *kihon* berarti pondasi/awal/akar dalam bahasa Jepang. Dalam Karate-do sendiri *kihon* lebih berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik/gerakan yang mungkin di lakukan dalam *Kata* maupun *Kumite*. Sedangkan Phang (2012) *kihon* merupakan dasar atau pondasi dalam karate yang harus di pelajari setiap yang mengikutinya sebelum mempelajari lebih lanjut *kata* maupun *kumite*. Penjelasan dari para ahli diatas dapat kita simpulkan *kihon* adalah teknik dasar dalam beladiri karate yang menjadi acuan dalam *kata* dan *kumite*.

Nakayama dalam Wahid (2007: 50) menyebutkan ada tujuh unsur yang memegang peranan sangat penting dalam membentuk *Kihon* yang sesempurna mungkin, yaitu : 1) Bentuk yang benar, 2) Keseimbangan tenaga dan kecepatan, 3) Kosentrasi dan relaksasi yang tepat, 4) Pelatihan kekuatan otot, 5) Irama dan pengaturan waktu dalam sebuah gerakan, 6) Pernapasan, 7) Peran pinggul yang seoptimal mungkin. Dalam *kihon* memiliki beberapa teknik dasar seperti *gedan barai, age uke, ude uke, uchi uke, shuto uke, gyaku chuki chudan, gyaku chuki jodan, chudan chuki, jodan chuki, maigeri chudan, maigeri jodan, mawashi geri chudan, mawashi geri jodan,yoko geri kekomi,yoko geri keage*, dan sebagainya.

**2. Seni (*Kata*)**

Wahid (2007: 75) mendefinikan *Kata* sebagai “Rangkaian beberapa *kihon* yang disusun melalui proses panjang pada masa lalu ke dalam sebuah

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

bentuk khusus yang memiliki nilai keindahan, arti filosofis yang tinggi serta di atur dalam sebuah standarisasi yang baku dalam penerapannya." Menurut Septyani, Hakim (2020: 100) mengatakan bahwa "*Kata* adalah rangkaian dari beberapa *Kihon* (gerakan dasar seperti kuda-kuda, pukulan dan tendangan dalam beladiri karate) yang disusun melalui proses panjang pada masa lalu ke dalam sebuah bentuk khusus yang memiliki nilai keindahan, arti filosofi yang tinggi, serta diatur dalam aturan yang sangat ketat". Phang (2012) *kata* secara harfiah berarti bentuk atau pola. *Kata* dalam karate tidak hanya merupakan latihan fisik atau aerobik biasa namun juga mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung.

Dari pendapat para ahli diatas dapat artikan bahwa *kata* adalah rangkaian beberapa *kihon* yang disusun melalui proses panjang pada masa lalu ke dalam sebuah bentuk khusus yang memiliki nilai keindahan, arti filosofis yang tinggi serta di atur dalam sebuah standarisasi yang baku dalam penerapannya dan juga mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung. Meskipun pada zaman dahulu ada banyak sekali *kata* yang di ciptakan sampai pada saat ini hanya sekitar lima puluhan. Dalam hal ini *Shito-ryu* merupakan aliran yang paling lengkap "mengadopsi" *kata-kata* tersebut. Saat ini secara resmi dalam aliran *Shotokan-ryu* dipakai dua puluh enam buah *kata*. *Kata* merupakan salah satu kelas yang di pertandingkan dalam kejuaraan karate dan telah di atur oleh WKF (*World Karate Federation*) dan terbagi menjadi dua jenis pertandingan *kata* perorangan, *kata* beregu, dan di pisah berdasarkan jenis kelamin dan umur peserta pertandingan.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

**3. Pertarungan (*Kumite*)**

Wahid (2007: 83) secara harifiah *kumite* berarti tangan-tangan yang bersilangan/beradu. Phang (2012) kumite memiliki arti "pertemuan tangan" dan di lakukan oleh karateka baik dari sabuk putih maupun seterusnya. Sedangkan menurut Septyani, Hakim (2020: 100) "*Kumite* adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan, saling menampilkan teknik-teknik terbaik dan tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat".

Dari uraian diatas dapat dikatakan bahwa *kumite* adalah pertemuan dua orang yang saling berhadapan dan beradu menampilkan teknik-teknik terbaiknya yang diatur dalam peraturan yang sangat ketat. Pada awalnya hanya dikenal *kata* sebagai satu-satunya bentuk kompetisi yang di kenal di era tradisional. Baru pada tahun 1920-an dimulai usaha perumusan bentuk baku dari apa yang kita kenal sekarang sebagai *kumite* dengan mengadopsi model pertandingan Kendo dan Judo.

Dalam standar *kumite* yang dipakai oleh *shotokan-ryu* dikenal tiga buah kelompok besar *kumite*, yaitu sebagai berikut :

1. *Kihon kumite* (*kumite* dasar), terdiri atas : Ippon, Sanbon, Gohon. Dipakai sebagai metode latihan dan materi ujian kyu
2. *Jiyu ippon kumite* (*kumite* setengah bebas). Bisa dipakai sebagai metode latihan, dan materi ujian.
3. *Jiyu Kumite* (*kumite* bebas), hanya dipakai dalam pertandingan resmi.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Di dalam pertandingan *jiyu kumite* tersebut di pimpin oleh seorang wasit (*sushin*) yang di bantu oleh empat orang juri (*fukushin*) dan diamati oleh *arbitrator* (*kansha*) dalam memberikan penilain maupun hukuman pada dua orang kontestan yang mengunakan dua buah sabuk berbeda wana yang di ikuti dengan peralatan lainnya yang di gunakan *aka*/merah dan *ao/*biru serta waktu pertandingan yang berbeda pada setiap kontestan berdarkan kelas umurnya.

**B. Kerangka Pemikiran**

Agar mendapatkan hasil pemikiran yang logis pada tingkat kondsi fisik atlet putra dan putri dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru, memaparkan kerangka konseptual pada proposal ini. Dalam pelaksanaan latihan atlet putra dan putri dojo Tako Tassei tidak di buatkan program secara tertulis namun hanya berdasarkan perintah pelatih, memiliki jadwal latihan yang telah ditetapkan, dan juga di bebaskan untuk ikut latihan bersama di PPLP provinsi Riau karena pelatih dojo Tako Tassei merupakan ketua pelatih Karate PPLP Provinsi Riau. Tempat latihan mereka memiliki sarana berlatih yang cukup lengkap dan pola makan para atlet putra dan putri cukup terjaga walaupun memiliki kekurangan dari segi protein maupun vitamin lainnya dikarenakan mereka menggukan biaya pribadi. Pada saat latihan atlet yang hadir tidak menentu jumlahnya terkadang hadir semua atau bahkan banyak yang tidak hadir dan kadang ada juga yang datang terlambat ketika latihan.

Berdasarkan pemaparan di atas terlihat jelas bahwa begitu banyak kekurangan yang terdapat pada dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru baik dari segi

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

program latihan, kedisplinan atlet, dan pola makan untuk mencapai tingkat kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik dalam olahraga beladiri karate memiliki pengaruh yang sangat besar dalam teknik-tekniknya dan dapat menambah kepercayaan diri atau mental atlet ketika bertanding sehingga dapat mencapai prestasi puncak para atlet.

**C. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis gambaran pemikiran peneliti dalam menganalisis penelitian yang belum di uji. Berdasarkan paparan kerangka pemikiran dan permasalan di atas maka hipotesis dalam penelitian ini dapat diajukan adalah tingkat kondisi fisik atlet putra dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru memiliki kategori yang cukup.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

# BAB III

# METODE PENILITIAN

## A. Jenis Penilitian

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif Sugiyono (2012:11) yaitu penilitian yang bertujuan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik itu satu variabel atau lebih sehingga tidak diperlukan perbandingan atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lainnya.

## B. Populasi dan Sampel Penilitian

### 1.Populasi Penilitian

Menurut Sugiyono (2012:90) populasi merupakan wilayah generalisasi yang dimana di dalamnya terdiri dari objek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu sehingga peneliti dapat menentukan untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penilitian ini adalah atlet karate putra dan putri dojo Tako Tassei kota Pekanbaru yang berjumlah sebanyak 15 orang.

### 2.Sampel Penilitian

Menurut Sugiyono (2012:91) sampel merupakan bagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling* penuh, artinya seluruh populasi di jadikan sampel. Mengingat populasi hanya sedikit maka peniliti mengambil sampel dengan teknik *total sampling* atau



Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

semua populasi dijadikan sampel dalam penilitian ini adalah 15 orang atlet putra dan putri.

**C. Definisi Operasional**

Untuk menghindari salah pengertian atau penafsiran, maka peniliti memberikan penjelasan terhadap istilah–istilah penting dalam penilitan ini, diantaranya adalah sebagai berikut :

1.Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah kemampuan dasar yang tersusun oleh komponen-komponen yang menjadi satu kesatuan utuh baik dalam peningkatan maupun pemeliharaannya dengan terarah dan sistematis.

2.Karate

Karate tersusun dari dua kata yaitu *kara* dan *te* yang secara harfiah *kara* berarti kosong dan *te* berarti tangan sehingga jika di gabungkan akan membentuk kata tangan kosong yang memberikan makna bahwa karate merupakan olahraga beladiri yang memaksimalkan seluruh gerak tubuh untuk melakukan pembelaan diri dari ancaman, baik dalam bentuk hindaran atau tangkisan dan melakukan serang yang mematikan.

**D. Pengembangan Instrumen**

Pengembangan instrumen adalah petunjuk pelaksanaan suatu tes, sangat banyak pengaruhnya terhadap objektivitas, keterampilan dan ketepatan suatu tes. Petunjuk

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

pelaksanaan suatu tes merupakan penjelasan mengenai bagaimana tes itu harus dilaksanakan dan bagaimana cara pemberian skor. (Koni, 2003:20).

**Tes Komponen Kondisi Fisik Olahraga Karate (KONI Pusat 2003:31)**

**1. Daya Tahan Otot**

**A. *Sit-Up***

Tujuan : Mengukur daya tahan otot perut

Alat/fasilitas : Matras

Pelaksanaan :

Orang coba tidur terlentang, kedua tangan saling berkaitan di belakang kepala, kedua kaki dilipat sehingga membentuk sudut 90º seorang pembantu memegang erat-erat kedua pergelangan kaki orang coba dan menekannya pada saat orang coba banggun. Orang coba bangun sehingga berada dalam sikap duduk dan kedua siku dikenakan pada kedua lutut dan kemudian dia kembali ke sikap semula. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang dan kontinyu, sampai orang coba tak mampu mengangkat badannya lagi, perhatikan sikap tungkai selalu membentuk sudut 90º pada waktu melakukan *Sit-Up.*

Skor :

Jumlah gerakan *Sit-Up* yang betul, yang dapat dilakukan orang coba.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Gambar 1. *Sit-Up* (activemovement.net)

**B. *Push-Up***

Tujuan : Mengukur komponen daya tahan local otot lengan dan bahu

Alat/fasilitas : Bidang datar

Pelaksanaan :

Orang coba berbaring dengan sikap terkungkup, kedua tangan dilipat di samping badan, Kedua tangan menekan lantai dan diluruskan, sehingga badan terangkat, sedangkan sikap badan dan tungkai merukapan garis lurus. Setelah itu diturunkan badan dengan cara membengkokkan lengan pada siku, sehingga dada menyentuh lantai. Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang dan kontinyu sampai orang coba tak dapat mengankat badannya lagi.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Skor :

Jumlah gerakan *push-up* yang benar yang dapat dilakukan orang tersebut

Gambar 2. *Push-Up* (activemovement.net)

**2. Power**

**A. *Vertical Jumps***

Tujuan : Mengukur komponen *power* otot tungkai

Alat/fasilitas : Tembok dikasi ukuran dalam *cm*, lantai datar

Pelaksanaan :

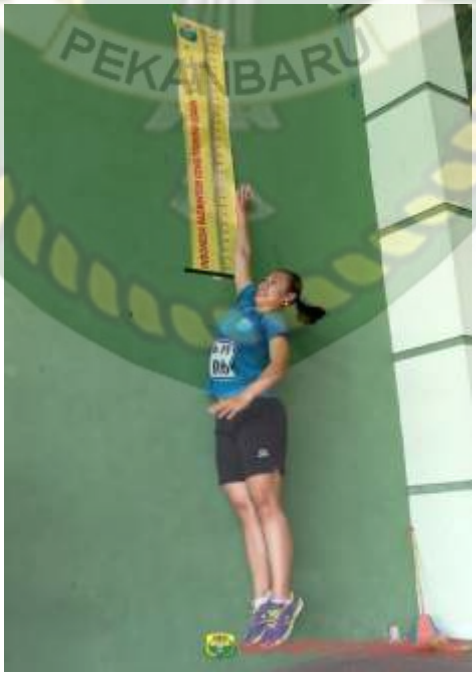
Orang coba berdiri menghadap dinding dengan salah satu lengan diluruskan ke atas. Lalu di catat tinggi jangkauan tersebut. Kemudian orang coba berdiri dengan

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

samping tubuh nya ke arah tembok, dan salah satu lengan terdekat dengan tembok lurus ke atas, kemudian dia mengambil sikap jongkok sehingga lututnya membentuk sudut ±45º. Setelah itu orang coba berusaha melompat ke atas setinggi mungkin. Pada saat titik tertinggi dari lompatan itu, ia segera menyentuh ujung jari dari salah satu tangannya pada papan ukuran kemudian mendarat dengan kedua kaki. Orang coba diberi kesempatan sebanyak 3 (tiga) kali percobaan.

Skor :

Selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat, dari tiga kali percobaan. Tinggi jangkauan diukur dalam satuan *cm.*



Gambar 3. *Vertical Jump* (badmintonindonesia.org)

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

**3. Fleksibilitas**

**A. *Flexsometer***

Tujuan : Mengukur komponen *flexibilitas*

Alat/fasilitas : Pita ukur, Matras, dan Alat pengukur fleksi (*floxometer*)

Pelaksanaan :

Orang coba berdiri tegak di atas alat ukur dengan kedua kaki rapat dan kedua ujung ibu jari kaki rata dengan pinggir alat ukur. Badan dibungkukkan ke bawah, lengan lurus. Renggukkan badan ke bawah perlahan-lahan sejauh mungkin, kedua tangan menelusuri alat ukur dan berhenti pada jangkauan terjauh.

Skor :

Jarak jangkauan yang terjauh yang dapat dicapai oleh orang coba dari dua kali percobaan, yang diukur dalam *cm*.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Gambar 4. *Flexometer* (activemovement.net)

**4. Daya Tahan**

**A. Lari Selama 15 Menit**

Tujuan : Mengukur komponen daya tahan *cardio vascular*

Alat / fasilitas : *Stop watch,* pluit, Balok-balok kecil (ukuran 4 x 4 *cm*) dan Lintasan

Pelaksanaan :

Orang coba berdiri dibelakang garis start. Pada saat aba-aba "ya" diberikan, orang coba mulai berlari selama 15 menit, sampai ada tanda waktu 15 menit telah berakhir dan pluit dibunyikan.

Skor :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Jarak yang di tempuh oleh orang coba tersebut selama 15 menit, dicatat sampai dalam satuan meter, untuk kemudian di modifikasi menjadi skor sesuai dengan table yang tersedia.

$$VO2Max = \left( \frac{X \text{ meter}}{15} - 133 \right) \times 0{,}172 + 33{,}3$$

Gambar 5. Lari 15 Menit (bugaraga.com)

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

**Tabel 1. Norma Tes Komponen Fisik Olahraga Karate (Putra)**

| No | Komponen | Teknik Pengukuran | Kategori | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Kurang | Cukup | Baik | Baik Sekali | Sempurna |
| 1. | Daya Tahan Otot :<br>- Otot Perut | *Sit-Up* | 20 – 29 | 30 – 49 | 50 – 69 | 70 – 89 | > 90 |
| | - Otot Lengan & Bahu | *Push-Up* | 4 – 11 | 12 – 19 | 20 – 28 | 29 – 37 | > 38 |
| 2. | Power :<br>- Otot Tungkai | *Vertical jumps* | 38 – 45 | 46 – 52 | 53 – 61 | 62 – 69 | > 70 |
| 4. | Flexsibilitas | *Flexometer* | 1 – 5 | 6 – 11 | 12 – 17 | 18 – 23 | > 24 |
| 5. | Daya Tahan : Umum (Cardio Vascular) | Lari 15 menit (VO2 max) | < 49 | 50 – 54 | 55 – 60 | 61 – 64 | > 64 |

**(KONI Pusat, 2013: 31)**

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

**Tabel 2. Konversi Nilai Dari Setiap Kondisi Fisik**

| Kategori | Konversi Nilai |
|---|---|
| Sempurna | 10 |
| Baik Sekali | 8 |
| Baik | 6 |
| Cukup | 4 |
| Kurang | 2 |

**(KONI Pusat, 2013: 24)**

**Tabel 3. Notasi ke Dalam Kategori Status Kondisi Fisik**

| Rentang Skor | Kategori Kemampuan |
|---|---|
| 9,6 – 10 | Sempurna |
| 8,0 – 9,5 | Baik Sekali |
| 6,0 – 7,9 | Baik |
| 4,0 – 5,9 | Cukup |
| 2,0 – 3,9 | Kurang |

**(KONI Pusat, 2013: 24)**

## E. Teknik Pengumpulan Data

Metode dalam penelitian ini adalah metode *observasi*, guna mendeskrisipkan keadaan Kondisi Fisik Altet Karate Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru Provinsi Riau. Adapun teknik yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Observasi, yang dilakukan pada sebelum pembuatan proposal dan dilakukan dengan pengamatan langsung di lokasi penelitian.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

2. Perpustakaan, merupakan cara pengumpulan data dengan menyunting teori-teori pendukung dari buku literatur di pustaka.

3. Tes dan pengukuran, dalam penelitian ini dilakukan tes pengukuran Kondisi Fisiki Atlet Karate Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru Provinsi Riau.

**F. Teknik Analisis Data**

Dalam penelitian ini menggunakan analisis data *deskriptif* yang bertujuan ingin mengambarkan keadaan suatu status atau fenomena. Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran tentang Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru Provinsi Riau. Maka Penelitian ini memakai rumus berdasarkan pendapat (Sudijono, 2006:43)

$$P=\frac{F}{N}\times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

# BAB IV

# HASIL DAN PENELITIAN

## A. Deskripsi Hasil Penelitian

### 1. Data Tes Daya Tahan Otot Lengan Atlet Karate Putra Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru

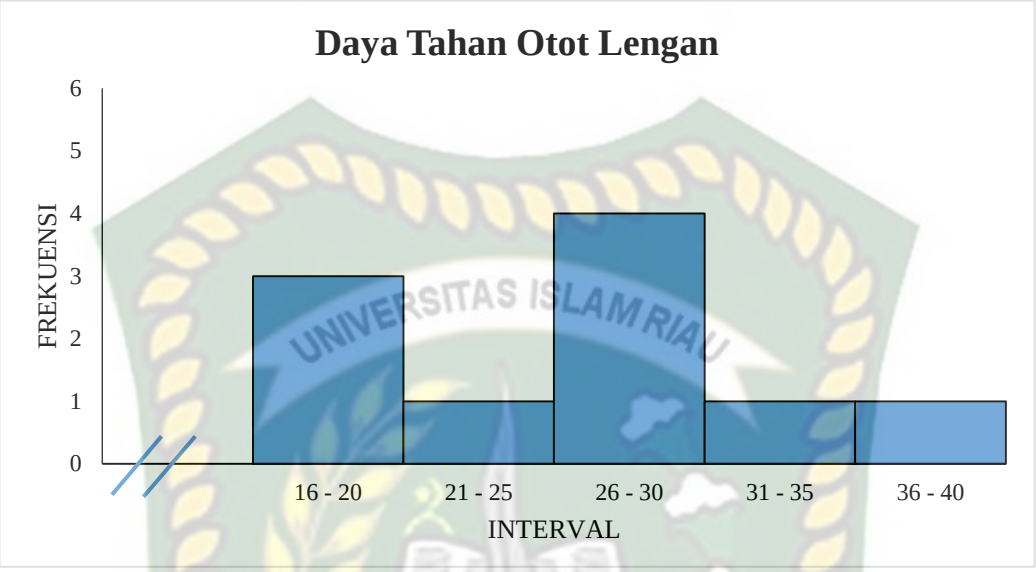
Hasil penilitian yang telah dilakukan tentang daya tahan otot atlet karate putra dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru. Dimana terdapat 5 kelas dengan panjang interval 5. Kelas petama 16 – 20 terdapat 3 orang dengan persentase 30%, kelas kedua 21 – 25 terdapat 1 orang dengan persentase 10%, kelas ketiga 26 – 30 terdapat 4 orang dengan persentase 40%, kelas keempat 31 – 35 terdapat 1 orang dengan persentase 10%, kelas kelima terdapat 1 orang dengan persentase 10%. Mean dalam tes ini adalah 29,3 selanjutnya median dalam tes ini adalah 27 dan modus dalam tes ini adalah 30. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4. Tes Daya Tahan Otot Lengan Atlet Karate Putra Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru**

| No | Interval | Fa | Fr |
|---|---|---|---|
| 1 | 16 – 20 | 8 orang | 30% |
| 2 | 21 – 25 | 1 orang | 10% |
| 3 | 26 – 30 | 4 orang | 40% |
| 4 | 31 – 35 | 1 orang | 10% |
| 5 | 36 – 40 | 1 orang | 10% |
| Jumlah | | 10 orang | 100% |

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Berdasarkan penjelasan tabel diatas dapat dilihat pada grafik dibawah ini :




**Grafik 1. Historgram Tes Daya Tahan Otot Lengan Atlet Karate Putra Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru**

**2. Data Tes Daya Tahan Otot Perut Atlet Karate Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru**

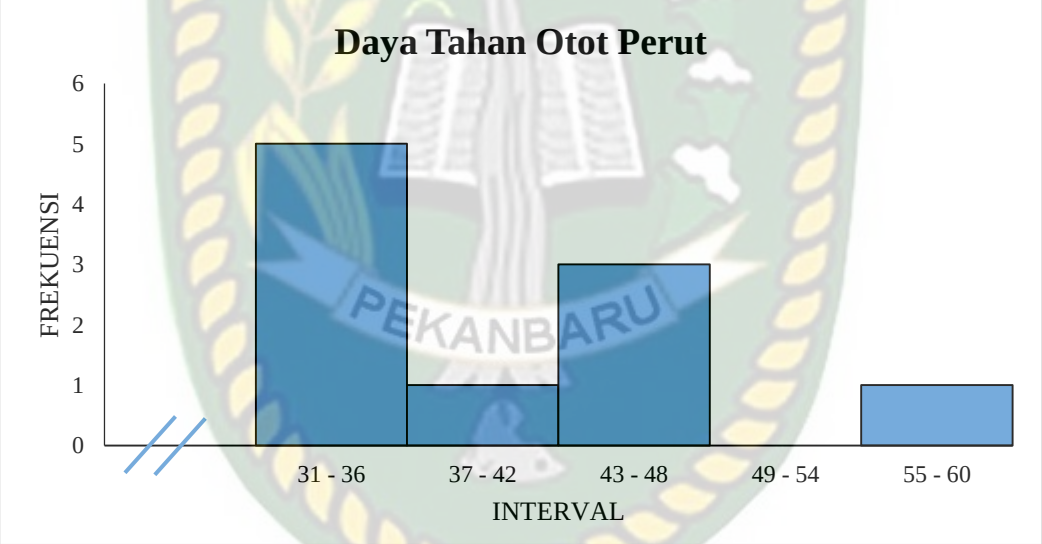
Hasil penelitian yang telah dilakukan tentang daya tahan otot perut altet karate putra dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru. Dimana terdapat 5 kelompok dengan interval 6. Kelas pertama 31-36 terdapat 5 orang dengan persentase 50%, kelas kedua 37-42 terdapat 1 orang dengan persentase 10%, kelas ketiga 43-48 terdapat 3 orang dengan persentase 30%, kelas keempat 49-54 terdapat 0 orang dengan persentase 0%, kelas kelima 55-60 terdapat 1 orang dengan persentase 10%. Mean yang terdapat dalam tes ini adalah 40,3 selanjutnya median dalam tes ini adalah 39 dan modus dalam tes ini adalah 35. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut ini :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

**Tabel 5. Tes Daya Tahan Otot Perut Atlet Karate Putra Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru**

| No | Interval | F | Fr |
|---|---|---|---|
| 1 | 31 – 36 | 5 orang | 50% |
| 2 | 37 – 42 | 1 orang | 10% |
| 3 | 43 – 48 | 3 orang | 30% |
| 4 | 49 – 54 | 0 orang | 0% |
| 5 | 55 – 60 | 1 orang | 10% |
| Jumlah | | 10 orang | 100% |

Berdasarkan penjelasan tabel diatas dapat dilihat pada grafik dibawah ini :




**Grafik 2. Histogram Tes Daya Tahan Otot Perut Atlet Karate Putra Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru**

### 3. Data Tes *Flexibilitas* Atlet Karate Putra Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan tentang *flexibilitas* atlet karate putra dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru. Dimana terdapat 5 kelas dengan panjang interval 5. Kelas pertama 3 – 7 terdapat 2 orang dengan persentase 20%, kelas

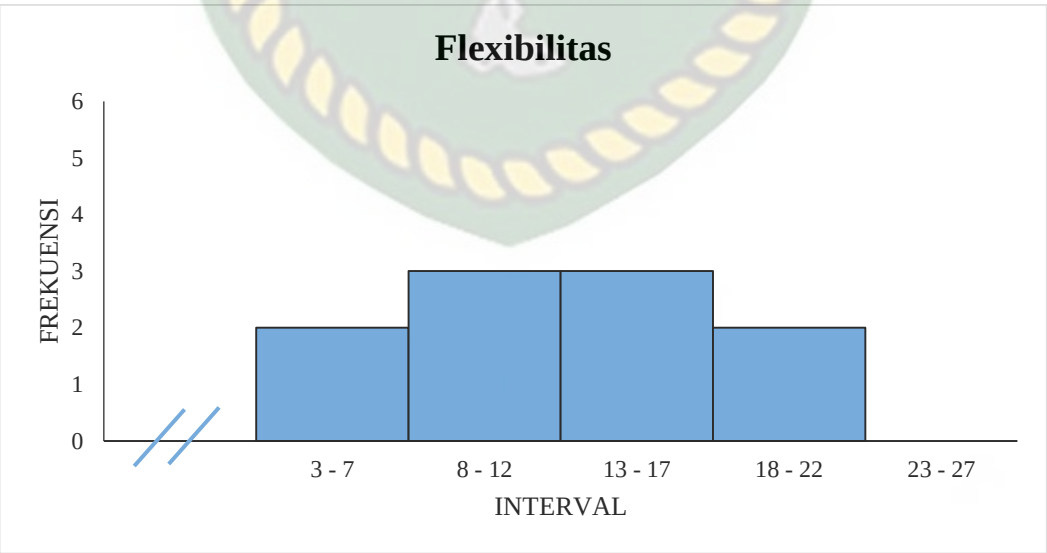
Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

kedua 8 – 12 terdapat 3 orang dengan persentase 30%, kelas ketiga 13 – 17 terdapat 3 orang dengan persentase 30%, kelas keempat 18 – 22 terdapat 2 orang dengan persentase 20%, kelas kelima 23 – 27 terdapat 0 orang dengan persentase 0%. Mean dalam tes ini adalah 13 selanjutnya median dalam tes ini adalah 13 dan modus dalam tes ini adalah 12 dan 16. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut ini :

**Tabel 6. Tes *Flexibilitas* Atlet Karate Putra Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru**

| No | Interval | F | Fr |
|---|---|---|---|
| 1 | 3 – 7 | 2 orang | 20% |
| 2 | 8 – 12 | 3 orang | 30% |
| 3 | 13 – 17 | 3 orang | 30% |
| 4 | 18 – 22 | 2 orang | 20% |
| 5 | 23 – 27 | 0 orang | 0% |
| Jumlah | | 10 orang | 100% |

Berdasarkan penjelasan tabel diatas dapat dilihat pada grafik dibawah ini :




**Grafik 3. Histogram Tes *Flexibilitas* Atlet Karate Putra Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru**

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

### 4. Data Tes *Power* Otot Tungkai Atlet Karate Putra Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru

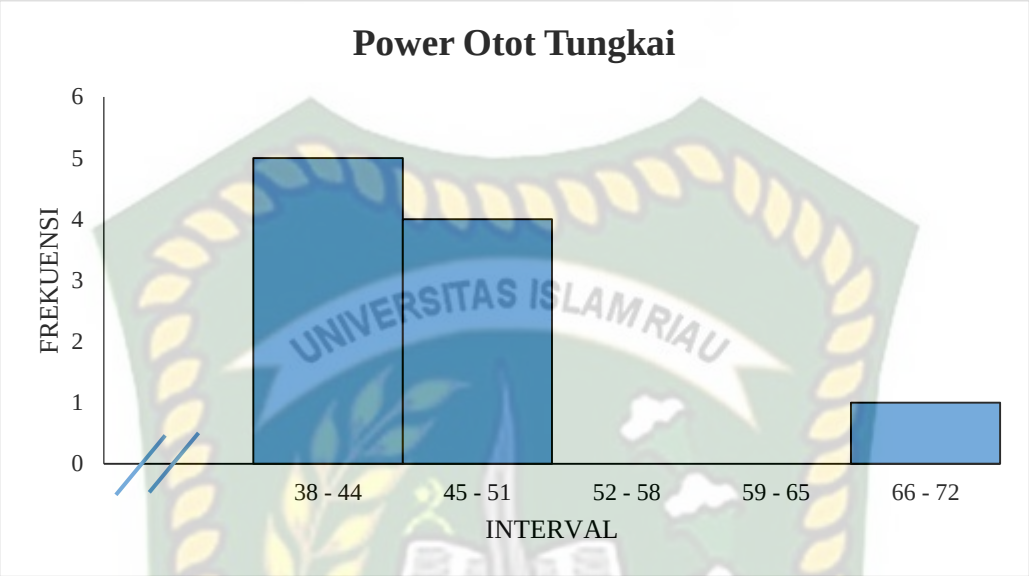
Hasil dari penelitian yang telah dilakukan tentang tes *power* otot tungkai atlet karate putra dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru. Dimana terdapat 5 kelas dengan panjang interval 7. Kelas pertama 38 – 44 terdapat 5 orang dengan persentase 50%, kelas kedua 45 – 57 terdapat 4 orang dengan persentase 40%, kelas ketiga 52 – 58 terdapat 0 orang dengan persentase 0%, kelas keempat 59 – 65 terdapat 0 orang dengan persentase 0%, kelas kelima 66 – 72 terdapat 1 orang dengan persentase 10%. Mean dalam tes ini adalah 47,2 selanjutnya median dalam tes ini adalah 46 dan modus dalam tes ini 44 dan 51. Untuk lebih jelanya dapat dilihat dalam tabel berikut ini :

**Tabel 7. Tes *Power* Otot Tungkai Atlet Karate Putra Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru**

| No | Interval | F | Fr |
|---|---|---|---|
| 1 | 38 – 44 | 5 orang | 50% |
| 2 | 45 – 51 | 4 orang | 40% |
| 3 | 52 – 58 | 0 orang | 0% |
| 4 | 59 – 65 | 0 orang | 0% |
| 5 | 66 – 72 | 1 orang | 10% |
| Jumlah | | 10 orang | 100% |

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Berdasarkan penjelasan tabel diatas dapat dilihat pada grafik dibawah ini :




**Grafik 4. Histogram Tes *Power* Otot Tungkai Atlet Karate Putra Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru**

**5. Data Tes Daya Tahan Umum Atlet Karate Putra Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru**

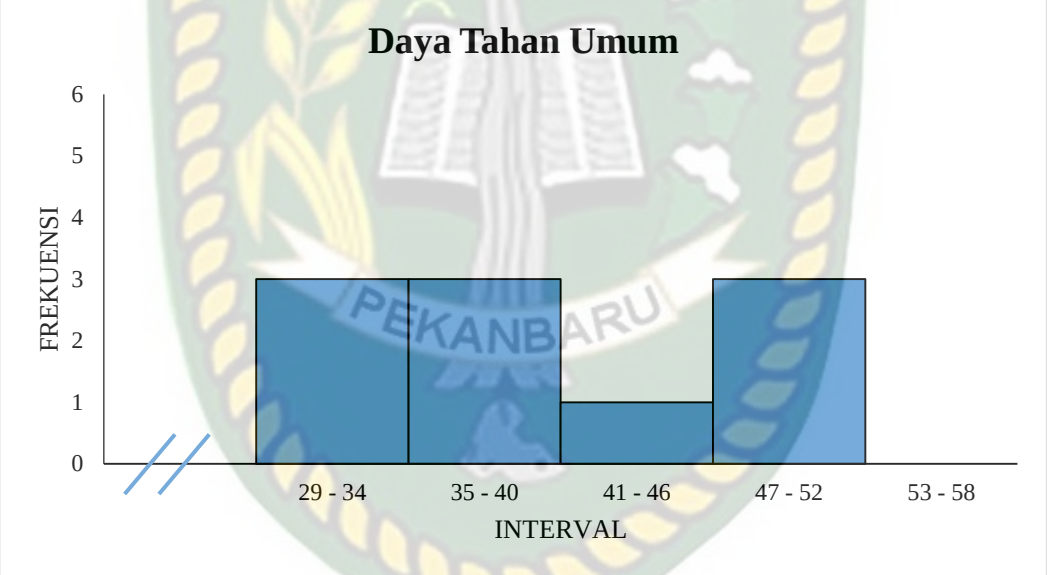
Hasil dari penelitian yang telah dilakukan tentang tes daya tahan umum atlet karate putra dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru. Dimana terdapat 5 kelas dengan panjang interval 6. Kelas pertama 29 – 34 terdapat 3 orang dengan persentase 30%, kelas kedua 35 – 40 terdapat 3 orang dengan persentase 30%, kelas ketiga 41 – 46 terdapat 1 orang dengan persentase 10%, kelas keempart 47 – 52 terdapat 3 orang dengan persentase 30%, kelas kelima 53 – 58 terdapat 0 orang dengan persentase 0%. Mean dalam tes ini adalah 39,6 selanjutnya median dalam tes ini adalah 36 dan modus dalam tes ini 35. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

**Tabel 8. Tes Daya Tahan Umum Atlet Karate Putra Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru**

| No | Interval | F | Fr |
|---|---|---|---|
| 1 | 29 – 34 | 3 orang | 30% |
| 2 | 35 – 40 | 3 orang | 30% |
| 3 | 41 – 46 | 1 orang | 10% |
| 4 | 47 – 52 | 3 orang | 30% |
| 5 | 53 – 58 | 0 orang | 0% |
| Jumlah | | 10 orang | 100% |

Berdasarkan penjelasn tabel diatas dapat dilihat pada grafik berikut ini :




**Grafik 5. Histogram Tes Daya Tahan Umum Atlet Karate Putra Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru**

**B. Analisis Data**

Berdasarkan pengumpulan data yang memiliki jumlah sampel 10 orang. Dari hasil pengukuran yang telah dilakukan pada atlet karate putra dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru dapat di konversikan pada tabel kategori status kondisi fisik dengan frekuensinya terdapat sebanyak 5 kelas dengan panjang interval 2.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Pada kelas pertama **9,6 – 10** terdapat 0 orang dengan persentase 0%, kelas kedua **8,0 – 9,5** terdapat 0 orang dengan persentase 0%, kelas ketiga **6,0 – 7,9** terdapat 0 orang dengan persentase 0%, kelas keempat **4,0 – 5,9** terdapat 9 orang dengan persentase 90%, dan pada kelas kelima **2,0 – 3,9** terdapat 1 orang dengan persentase 10%. Kemudian dari data tes tingkat kondisi fisik diketahui bahwa nilai tertinggi tes ini adalah 5,2 dan nilai terendah tes ini adalah 3,2.

Dari penjelasan data diatas ternyata atlet karate putra dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru yang mengikuti tes berjumlah 10 orang. Ternyata dari 10 orang atlet karate putra dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru yang dijadikan sampel pada penelitian ini 9 orang atau 90% memiliki tingkat kondisi fisik cukup, dan 1 orang atau 10% memiliki tingkat kondisi fisik yang kurang. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

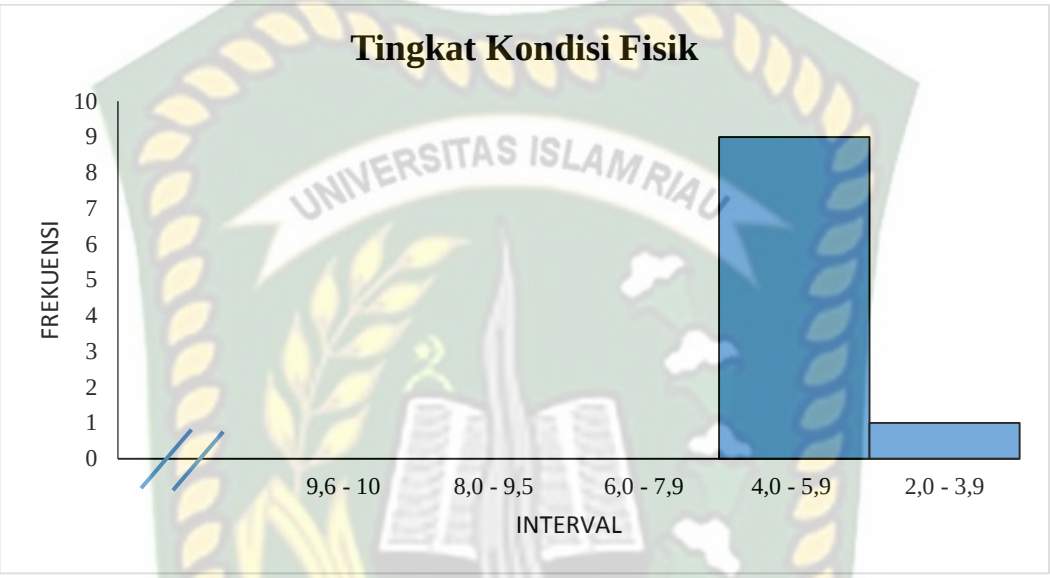
**Tabel 9. Kategori Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Putra Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru**

| No | Kategori | Atlet | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Interval** | **Frekuensi** | **Persentase** |
| 1 | Sempurna | 9,6 – 10 | 0 Orang | 0% |
| 2 | Baik Sekali | 8,0 – 9,5 | 0 Orang | 0% |
| 3 | Baik | 6,0 – 7,9 | 0 Orang | 0% |
| 4 | Cukup | 4,0 – 5,9 | 9 Orang | 90% |
| 5 | Kurang | 2,0 – 3,9 | 1 Orang | 10% |
| **Jumlah** | | | 10 Orang | 100% |

**Hasil Tes Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Putra Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru 2021.**

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Data yang tertuang pada tabel diatas dapat digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :




**Grafik 6. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Putra Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru**

## C. Pembahasan

Dari analisis data yang telah dikemukakan terlihat kondisi fisik atlet karate putra dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru terletak pada kategori cukup. Dari penjelasan tersebut bahwa tingkat kondisi fisik atlet karate putra dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru memberikan dampak pada hasil prestasi atlet karate putra dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru, karena dengan tingkat kondisi yang baik maka prestasi yang dicapai akan maksimal tetapi sebaliknya apabila tingkat kondisi fisik kurang maka prestasi yang dihasilkan kurang maksimal.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Dari Penjelasan data diatas atlet karate putra dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru yang mengikuti tes ada 10 orang dan ternyata dari 10 orang atlet karate putra dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru yang dijadikan sampel 9 orang atau 90% yang tingkat kondisi fisiknya cukup, sedangkan 1 orang atau 10% tingkat kondisi fisiknya kurang.

Kondisi fisik (*Physical condition)* menunjukkan keadaan ataupun kemampuan fisik seorang atlet sebelum menajalani proses latihan maupun setelah melalui proses latihan (Syafruddin 2011: 64). "Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya" (Wibisana, 2016) dalam Ariesta (2020: 774). Sedangkan menurut Ambarukmi (2007: 16) menjelaskan bahwa kondisi fisik seperti pondasi pada sebuah bangunan yang menompang bagian bangunan di atasnya yaitu teknik, taktik, dan psikis sehingga tiga bagian tersebut dapat dikembagkan dengan baik.

(Hanief, et al, 2017) dalam Supriyoko dan Mahardika (2018: 282) "Kondisi fisik merupakan kebutuhan yang di perlukan dalam meningkatkan kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan".

Merujuk pada hasil perhitungan dan analisa data penelitian, *push-up* untuk mengukur daya tahan otot lengan dan bahu, *sit-up* untuk mengukur daya tahan otot perut, *flexometer* untuk mengukur kelenturan tubuh, *vertical jump* untuk mengukur *power* otot tungkai, dan lari 15 menit untuk mengukur daya tahan

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

umum. Terlihat bahwa tingkat kondisi fisik atlet karate putra dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru terletak pada kategori cukup dengan nilai rata-rata 4,4 yang terletak pada interval 4,0 – 5,9 dengan persentase 90%. Hal ini terlihat bahwa berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan kita dapat menyimpulkan, pelatih harus lebih meningkatkan latihan kondisi fisik atlet serta mentalnya. Dalam memberikan latihan pelatih harus menghitung waktu yang tersedia bagi atlet dalam perencanaan program latihan kondisi fisik, sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

# BAB V

# KESIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kondisi fisik atlet karate dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru pada kategori cukup, yaitu dengan sampel sebanyak 10 orang atlet dengan persentase sebanyak 90% dari keseluruhan konversi dengan rata-rata 4,4.

## B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah :

1. Kepada atlet, latihan yang dilakukan dapat ditambah beban latihannya terutama pada peningkatan kondisi fisik. Menjaga pola makan, pola tidur, dan lebih semangat lagi dalam berlatih agar tingkat kondisi fisik yang tergolong cukup saat ini dapat meningkat menjadi lebih baik.
2. Kepada pelatih, agar dalam upaya peningkatan kondisi fisik atlet agar mengembangkan berbagai bentuk latihan fisik guna mendorong peningkatan *push-up*, *sit-up*, *flexibilitas*, *vertical jump*, dan lari 15 menit (Vo2Max).
3. Kepada peniliti, karena keterbatasan penelitian ini dan masih kecilnya ruang lingkup dan kecilnya kelompok sampel, disarankan kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian lanjutan dengan variabel yang lain



Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

agar memperluas ruang lingkup penelitian dan kelompok sampel yang lebih banyak.

4. Kepada mahasiswa/i khususnya mahasiswa/i penjaskesrek agar kiranya penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam penelitian berikutnya.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

## DAFTAR PUSTAKA


Ambarukmi, Dwi Hatmisari. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenpora RI.

Ariesta, Y., Umar., Yenes, R., Haryanto, J. 2020. *Tinjauan Kondisi Fisik Karateka*. Jurnal Stamina. Halaman 774.

Edmizal, E., Donie., Soniawan, V. 2020. *Kecepatan Reaksi dan Daya Ledak Otot Tungkai Berkontribusi Terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis*. Jurnal Sporta Saintika. Halaman 122.

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP Sebelas Maret University Press.

Kementerian Pemuda dan Olahraga. 2005. *Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga.

KONI. 2013. *Pelaksanaan dan Hasil Program Pelatihan Olahraga*. Jakarta: IKIP Bandung.

Kusnedi, I., Johor, Z. 2019. *Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Akurasi Service Dalam Permainan Tenis Meja*. Jurnal Pendidikan Olahraga. Halaman 2.

Nisa, H. 2020. *Implementasi Instrumen Pengukuran Kapasitas Fisik Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Perut*. Halaman 44.

Phang, Victorianus. 2012. *Karate-Do*. Bogor.

Palmizal A. 2011. *Pengaruh Metode Latihan Global terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand dalam Permainan Tenis*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Halaman 143. http://journal.unnes.ac.id/index.php/miki.

Septyani, W., Hakim, A,A. 2020. *Analisis Tingkat Kondisi Fisik Dalam Memperoleh Mendali Emas Cabang Olahraga Karate -60 Kg Kumite Putra Pada Asian Games 2018 Di Indonesia*. Jurnal Kesehatan Olahraga. Halaman 100.

Sudijono, Anas. 2010. *Statistik Penelitian*. Jakarta: Alfabeta.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.

Supriyoko, A., & Mahardika, W. 2018. *Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta*. Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran. Halaman 282 . DOI: http://doi.org./10.29407/js_unpgri.v4i2.12540.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.



Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Wahid, Abdul. 2007. *Shotokan: Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-Do Terbesar Dunia*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Wibisana, F., Rinaldy, A., Nusufi, M. 2016. *Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Karate-Do Dojo Lanal Inkai Kota Sabang Tahun 2015*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah. Halaman 84.

Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :