



**PROFIL KONDISI FISIK ATLET KARATE PUTRA USIA 13-15  
TAHUN DI DOJO *KIDS TATSUMAKI* KOTA SEMARANG  
TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

**Irfan Prasetyo Wibowo  
6301415003**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## ABSTRAK

Irfan Prasetyo Wibowo. 2019. Profil Kondisi Fisik Atlet Karate Putra Usia 13-15 Tahun Di Dojo *Kids Tatsumaki* Kota Semarang Tahun 2019. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dr. Rubianto Hadi, M.Pd

Profil kondisi fisik adalah salah satu faktor yang menentukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan bahwa kondisi fisik merupakan dasar landasan titik tolak ukur suatu awalan olahraga prestasi. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet karate putra usia 13-15 tahun Dojo *Kids Tatsumaki* Kota Semarang tahun 2019.

Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dengan sampel sebanyak 10 atlet putra, ini adalah penelitian populasi. Penelitian ini menggunakan 6 instrumen untuk mengukur komponen kondisi fisik diantaranya tes lari 30 meter, tes lari bolak-balik 4x5 meter, tes *sit and reach*, tes lompat jauh tanpa awalan, tes *push up*, dan *multistage fitness test*.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa profil kondisi fisik secara umum tergolong dalam kategori kurang sebanyak (50%), kategori sangat baik sebanyak (10%), kategori baik dan sedang masing-masing sebanyak (20%), dan tidak ada yang termasuk dalam kategori sangat kurang sebanyak (0%).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah secara umum kondisi fisik atletnya berada pada kategori kurang dengan presentase (50%), kategori sedang dengan presentase (20%), kategori baik dengan presentase (30%), dan tidak ada yang termasuk dalam kategori sangat baik dan sangat kurang dengan presentase (0%). Disarankan kepada pelatih agar atletnya dapat meningkatkan kondisi fisiknya agar dapat mencapai prestasi yang maksimal.

**Kata Kunci:** karate, kondisi fisik, survei tes

## **ABSTRACT**

Irfan Prasetio Wibowo. 2019. Profile of physical condition of Karate young men age 13-15 years at Dojo *Kids Tatsumaki* Semarang year 2019. Thesis Department of Sports Education Training, Faculty of Sport Sciences, State University of Semarang. Dr. Rubianto Hadi, M. Pd

A physical condition profile is one of the decisive factors in an athlete's performance enhancement effort, even it can be said that the physical condition is the basis for the benchmark point of an achievement sport prefix. The goal in this study is to know the physical condition profile of Karate son athlete aged 13-15 years of Dojo *Kids Tatsumaki* Semarang in 2019.

The research method of using quantitative descriptive with the sample as many as 10 men athletes, this is population research. The study uses 6 instruments to measure the physical condition components including a 30-meter run test, a 4x5-meter back-run test, the sit and reach test, an unprefix long jump test, a push-up test, and a multistage fitness test.

Based on the results of the study obtained that the profile of physical conditions generally belong to the category of less as much (50%), the category is excellent as much (10%), the category of good and moderate to each (20%), and none included in the category Very less as much as (0%).

The conclusion of the study is generally the physical condition of the expressions is in the category less with a percentage (50%), medium category with percentage (20%), good category with percentage (30%), and nothing belongs to the category is very good and very less with a percentage (0%). It is recommended to the trainer that his boss can improve his physical condition to achieve maximum achievement.

**Keywords: karate, physical condition, test survey**

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Irfan Prasetio Wibowo

NIM : 6301415003

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Atlet Karate Putra Usia 13-15 Tahun Di Dojo  
Kids Tatsumaki Kota Semarang Tahun 2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumber sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum yang sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang,

Yang menyatakan,



(Irfan Prasetio Wibowo)  
NIM 6301415003

## PERSETUJUAN

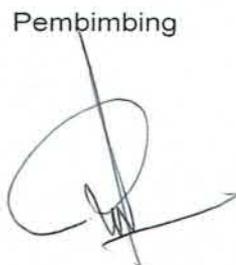
Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 27 Juni 2019

Menyetujui,

Ketua Jurusan PKLO  
  
Soedjatmiko, S.Pd., M.Pd  
NIP. 197208151997021001

Pembimbing  
  
Dr. Rubianto Hadi, M.pd  
NIP. 196302061988031001

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Irfan Prasetio Wibowo. NIM 6301415003. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Judul "Profil Kondisi Fisik Atlet Karate Putra Usia 13-15 Tahun Di Dojo *Kids Tatsumaki* Kota Semarang Tahun 2019" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari *Selasa*, tanggal *23 Juli 2019*

### Panitia Ujian

Ketua Penguji



Prof. Dr. Fandiyo Rahayu, M.Pd  
NIP. 196103201984032001

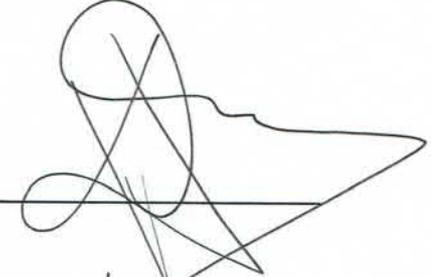
Sekretaris Penguji



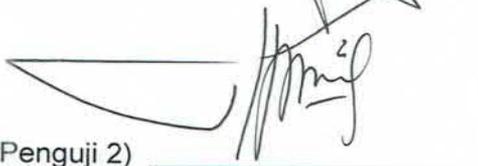
Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes.  
NIP. 196803021997021001

### Dewan Penguji

1. Drs. Kriswantoro, M.Pd. (Penguji 1)  
NIP. 196106301987031003



2. Drs. Hermawan, M.Pd. (Penguji 2)  
NIP. 195904011988031002



3. Dr. Rubianto Hadi, M.Pd. (Penguji 3)  
NIP. 196302061988031001



## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

Iman tanpa ilmu bagaikan lentera di tangan bayi. Namun ilmu tanpa iman, bagaikan lentera di tangan pencuri.

(Buya Hamka)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku Bapak Sunaryo dan Ibu Saeni yang sangat saya hormati, sayangi, cintai dan saya banggakan, yang telah memberikan doa kepada saya sehingga saya sampai di saat ini.
2. Untuk kakak-kakakku yang telah memberikan dorongan dan motivasinya setiap waktu.
3. Sahabat-sahabat yang selalu membantu dan selalu menginspirasi.
4. Teman-teman PKLO angkatan 2015.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur atas kehadiran Allah S.W.T, karena atas rahmat-Nya penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul "Profil Kondisi Fisik Atlet Karate Putra Usia 13-15 Tahun Di Dojo Kids Tatsumaki Kota Semarang Tahun 2019" dapat diselesaikan dengan lancar.

Tugas Akhir Skripsi ini terselesaikan tidak terlepas atas bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis untuk belajar di Universitas Negeri Semarang.
2. Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
3. Dr. Soedjatmiko, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang.
4. Dr. Rubianto Hadi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Seluruh dosen dan staf Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
6. Sensei Sri. Pelatih Karate dan atlet karate Dojo Kids Tatsumaki Kota Semarang.
7. Teman-teman jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2015.
8. Dan semua pihak yang telah membantu penyelesaian Tugas Akhir Skripsi sehingga dapat terselesaikan dengan lancar.

Semoga segala kebaikan pihak-pihak yang membantu terselesaikannya penelitian ini mendapatkan pahala yang setimpal dari ALLAH S.W.T. Dan penulis

berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan memberikan pengetahuan khususnya kepada olahraga karate.

Semarang,..... 2019

Penulis

,

## DAFTAR ISI

	Halaman
SKRIPSI.....	1
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iv
PERSETUJUAN .....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR.....	7
2.1 Landasan Teori.....	7
2.2 Kerangka Berpikir .....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	25
3.2 Variabel Penelitian .....	26
3.3 Tempat dan Waktu .....	27
3.4 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel Penelitian.....	27
3.5 Instrumen Penelitian .....	28
3.6 Teknik Analisis Data.....	38
3.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	42

4.1 Hasil Penelitian .....	42
4.2 Pembahasan .....	49
BAB V PENUTUP .....	54
5.1 Simpulan .....	54
5.2 Saran .....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN .....	58

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
2.1	Kuda-kuda <i>kokutshu dachi</i> .....	13
2.2	Kuda-kuda <i>zenkutshu dachi</i> .....	14
2.3	Kuda-kuda <i>sanchin dachi</i> .....	14
2.4	Kuda-kuda <i>kiba dachi</i> .....	15
3.1	Norma tes lari 30 meter.....	30
3.2	Norma tes lari bolak-balik 4x5 meter.....	31
3.3	Norma tes <i>sit and reach</i> .....	33
3.4	Norma tes lompat jauh tanpa awalan.....	34
3.5	Norma tes <i>push up</i> .....	36
3.6	Norma <i>multistage fitness test</i> .....	39
4.1	Deskripsi atlet dilihat dari usia.....	43
4.2	Hasil tes lari 30 meter.....	44
4.3	Hasil tes lari bolak-balik 4x5 meter.....	44
4.4	Hasil tes <i>sit and reach</i> .....	45
4.5	Hasil tes lompat jauh tanpa awalan.....	46
4.6	Hasil tes <i>push up</i> .....	47
4.7	Hasil tes <i>multistage fitness test</i> .....	48
4.8	Hasil tes kondisi fisik.....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Gambar desain penelitian "one shot case study".....	26
3.2 Gambar tes lari 30 meter.....	29
3.3 Gambar tes lari bolak-balik 4x5 meter.....	31
3.4 Gambar tes <i>sit and reach</i> .....	32
3.5 Gambar lompat jauh tanpa awalan.....	34
3.6 Gambar tes <i>push up</i> .....	35
3.7 Gambar <i>multistage fitness test</i> .....	39
4.1 Diagram batang hasil tes lari 30 meter.....	44
4.2 Diagram batang hasil tes lari bolak-balik 4x5 meter.....	45
4.3 Diagram batang hasil tes <i>sit and reach</i> .....	46
4.4 Diagram batang hasil tes lompat jauh tanpa awalan.....	47
4.5 Diagram batang hasil tes <i>push up</i> .....	48
4.6 Diagram batang hasil tes <i>multistage fitness test</i> .....	49
4.7 Diagram batang kondisi fisik.....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Salinan Surat Keputusan Dekan mengenai..... Penetapan Pembimbing Skripsi	60
2. Salinan Surat Ijin Penelitian.....	61
3. Salinan Surat Tanda Bukti Penelitian.....	62
4. Olah Data T-Skor.....	65
5. Dokumentasi.....	68

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pada era sekarang, olahraga menjadi suatu kebutuhan dan gaya hidup bagi masyarakat Indonesia. Olahraga menjadi salah satu cara bagi masyarakat untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan kebugaran tubuh yang baik, selain juga dengan mengonsumsi makanan-makanan yang sehat dan mengandung gizi yang seimbang. Olahraga dapat membentuk kepribadian dan watak seseorang, karena dalam olahraga mengandung esensi-esensi dalam kehidupan sehari-hari seperti kedisiplinan, jiwa sportif, pantang menyerah, jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerjasama dan berani mengambil keputusan. Selain itu juga olahraga menjadi salah satu program nasional di Indonesia dengan cara memasyarakatkan olahraga kepada masyarakat luas.

Banyak jenis olahraga yang dapat dipilih oleh masyarakat, salah satunya adalah olahraga beladiri. Salah satu olahraga beladiri yang populer di Indonesia khususnya di Semarang adalah olahraga beladiri karate. Menurut Dody Rudianto (2010: 3) karate merupakan bentuk beladiri menggunakan tangan kosong. Arti yang pertama dari *kara* menjelaskan bahwa karate adalah sebuah teknik yang memberi keleluasaan pada setiap orang untuk menggunakan kepalan tinju atau mempertahankan diri dengan tangan kosong. Di Semarang olahraga beladiri karate sangat populer dan berkembang dengan pesat, terbukti dengan banyaknya bermunculan *dojo* atau tempat latihan di sekolah sebagai ekstrakurikuler, instansi pemerintahan dan banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang

sering diselenggarakan. Cabang olahraga beladiri karate digemari karena sebagai cara untuk berprestasi, sebagai cara untuk mempertahankan diri dan sebagai cara untuk menjaga kebugaran jasmani.

Olahraga beladiri karate banyak diminati dari kalangan atas sampai kalangan bawah, dari anak-anak samapai orang tua dan dari putra maupun putri. Cabang olahraga karate adalah olahraga prestasi yang dipertandingkan di tingkat daerah, provinsi, nasional dan internasional. Penyelenggaraan kejuaraan-kejuaraan tersebut bertujuan untuk mengenalkan cabang olahraga karate kepada masyarakat dan sebagai cara untuk meningkatkan jam terbang atlet karate. Dalam olahraga karate dituntut untuk memiliki kemampuan fisik yang baik, karena kemampuan fisik yang baik berpengaruh terhadap teknik, taktik, dan mental.

Cabang olahraga karate sama dengan cabang olahraga yang lain yang memerlukan keadaan fisik yang baik, komponen fisik yang dominan harus dimiliki atlet karate seperti, kekuatan, kecepatan, power, kelentukan, kelincahan, daya tahan dan kordinasi yang baik dalam latihan maupun saat bertanding. Agar dapat memiliki kondisi fisik yang baik dibutuhkan latihan yang teratur, berkelanjutan, dan terencana.

Menurut Pratama dalam Sajoto (1995: 8) kondisi fisik atau kesegaran jasmani adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Baik peningkatan maupun pemeliharannya. Disebutkan pula bahwa komponen kondisi fisik meliputi: kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan.

Menurut Lilik Sudarwati (2007: 8) bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal yaitu faktor fisik, faktor teknis, dan faktor psikologis. Faktor fisik adalah faktor yang berhubungan dengan struktur morfologis dan antropometrik atlet yang diaktualisasikan dalam prestasi. Struktur morfologi berkaitan erat dengan bentuk tubuh atlet yang ideal, misalnya tinggi dan berat badan atlet. Semetara itu struktur antropometrik berhubungan dengan pengukuran kemampuan atlet dalam melakukan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan cabang olahraga yang digelutinya.

Salah satu cara untuk mencapai prestasi yang maksimal untuk atlet adalah dengan menerapkan latihan fisik dalam latihan. Pembentukan prestasi bukan hanya dengan latihan yang keras akan tetapi melakukan latihan yang tepat, latihan yang tepat adalah apabila dapat meningkatkan kebugaran atau kondisi fisik atlet. Kondisi fisik atlet harus dipertahankan dan ditingkatkan dengan latihan yang berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dan dilakukan pengukuran secara berkala. Faktor yang mempengaruhi fisik atlet seperti pola makan, istirahat yang kurang, latihan tidak teratur, serta keterbatasan IPTEK pelatih dalam metode melatih fisik atlet.

Atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang baik akan memiliki peluang untuk berprestasi. Untuk mengetahui kemampuan fisik atlet harus dilakukan pengukuran ataupun tes kemampuan fisik, sehingga dapat diketahui atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang baik dan atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang kurang. Sehingga dapat dilakukan tindak lanjut bagi atlet yang memiliki kemampuan fisik yang kurang baik dengan cara melakukan perbaikan kondisi fisik menjadi lebih baik.

Selain itu juga untuk meningkatkan prestasi atlet harus diperhatikan dalam pembinaan atlet adalah ketersediaan sarana dan prasarana latihan, pelatih yang berkualitas, atlet yang berbakat serta kompetisi yang teratur serta didukung oleh ilmu dan teknologi yang mumpuni. Pentingnya mengetahui kondisi fisik atlet karate adalah untuk memprediksi kemampuan atlet untuk berprestasi kedepannya. Menurut Arief Prihastono (1994: 14) komponen fisik yang dominan dalam olahraga beladiri karate diantaranya adalah kecepatan, kelincahan kelentukan, power, kekuatan, ketahanan, koordinasi, ketepatan, dan kesetimbangan.

Oleh karena itu pentingnya pelatih melakukan program latihan yang baik dan tes kondisi fisik atlet untuk mengetahui perkembangan atletnya. Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa salah satu penentu kemampuan atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal adalah dengan pembinaan kondisi fisik atlet yang baik dan melakukan tes kondisi fisik atlet untuk mengetahui perkembangan atlet.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kondisi kondisi fisik atlet karate. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk membuat penelitian yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Atlet Karate Putra Usia 13-15 Tahun Dojo Kids Tatsumaki Kota Semarang Tahun 2019".

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah diatas dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Faktor apa saja yang mempengaruhi kondisi fisik atlet karate putra usia 13-15 tahun Dojo Kids Tatsumaki Kota Semarang tahun 2019?

2. Komponen fisik apa saja yang mempengaruhi penampilan atlet karate putra usia 13-15 tahun Dojo Kids Tatsumaki Kota Semarang tahun 2019?
3. Bagaimana profil kondisi fisik atlet karate putra usia 13-15 tahun Dojo Kids Tatsumaki Kota Semarang tahun 2019?

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan atas berbagai pertimbangan dan keterbatasan peneliti akan kemampuan secara materi maupun pengetahuan yang dimiliki peneliti, maka dalam penelitian ini akan dibatasi dan hanya membahas mengenai profil kondisi fisik yang diantaranya yaitu kecepatan, kelincahan, kelentukan, *power*, kekuatan, dan daya tahan atlet karate putra usia 13-15 tahun Dojo Kids Tatsumaki Kota Semarang tahun 2019.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan dibatasi oleh pembatasan masalah maka rumusan masalahnya adalah sebagai berikut: Bagaimana profil kondisi fisik atlet karate putra usia 13-15 tahun Dojo Kids Tatsumaki Kota Semarang tahun 2019?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Pada penelitian ini yang di dasarkan pada rumusan masalah di atas maka peneliti ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet karate putra usia 13-15 tahun Dojo Kids Tatsumaki Kota Semarang tahun 2019.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Peneliti berharap dapat memberikan manfaat melalui penelitian ini kepada pihak terkait:

- 1.6.1 Sebagai cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian

1.6.2 Menjadi masukan dan bahan acuan bagi pelatih untuk mengetahui pentingnya pembinaan kondisi fisik atlet karate Dojo Kids Tatsumaki Kota Semarang tahun 2019.

1.6.3 Memberikan informasi kepada atlet karate pentingnya menjaga dan meningkatkan kondisi fisik.

1.6.4 Dapat menjadi acuan ataupun bahan pertimbangan bagi penelitian yang serupa ataupun penelitian selanjutnya mengenai profil kondisi fisik atlet.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **2.1.1 Profil**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia profil adalah grafik yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus.

Pada penelitian ini yang dimaksud profil adalah profil kondisi fisik atlet karate putra usia 13-15 tahun dojo Kids Tatsumaki Kota Semarang pada tahun 2019.

##### **2.1.2 Komponen kondisi Fisik**

Fisik yang prima merupakan salah satu aset penting yang harus dipertahankan oleh seorang atlet. Faktor fisik ini selain berhubungan dengan postur tubuh yang ideal juga berkaitan dengan daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, agilitas, koordinasi gerak, dan kekuatan seorang atlet, baik dalam latihan maupun dalam pertandingan.

Menurut Wiwoho dalam M. Sajoto (1988:53) kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya, pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut dan untuk keperluan atau status yang dibutuhkan.

Menurut Wiwoho dalam Harsono (1988) jika kondisi fisik baik maka: (1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kinerja jantung. (2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan

komponen kondisi fisik yang lain. (3) akan ada gerak yang lebih baik pada waktu latihan. (4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. (5) akan ada respon yang lebih cepat dari organisme tubuh apabila respon tubuh demikian diperlukan.

Derajat kebugaran seorang atlet sangat menentukan kemampuannya dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari. Oleh karena itu dibutuhkan latihan fisik yang memadai sebagai penunjang performa yang maksimal. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kita harus mengetahui komponen-komponen yang terdapat dalam kegiatan tersebut. Menurut Giri Wiarto (2012:170-171) komponen-komponen tersebut adalah kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), daya tahan (*endurance*), keseimbangan (*balance*), kelentukan (*flexibility*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*power*), waktu reaksi, dan komposisi tubuh.

#### **2.1.2.1 Kecepatan (*Speed*)**

Menurut Giri Wirarto (2012:171) kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang singkat. Sedangkan menurut Rubianto Hadi (2007:51) kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk melaksanakan gerakan yang samaatau tidak sama dalam waktu sesingkat mungkin.

#### **2.1.2.2 Kelincahan (*Agility*)**

Menurut Giri Wiarto (2012:171) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat dengan kelentukan. Apabila kelentukannya baik maka ia dapat bergerak dengan lincah. Menurut Rubianto Hadi (2007:51) kelincahan

(*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah tubuh atau bagian tubuh secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

#### **2.1.2.3 Koordinasi (*Coordination*)**

Giri Wiarto (2012:171) koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan untuk secara bersamaan melakukan berbagai gerakan secara mulus dan akurat. Menurut Rubianto Hadi (2007:50) koordinasi (*coordination*) merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan sangat tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.

#### **2.1.2.4 Daya Tahan (*Endurance*)**

Giri Wiarto (2012:171) daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan ini sering digunakan dalam istilah *Respiration-cardio-vascular endurance*. Menurut Rubianto Hadi (2007:49) daya tahan (*endurance*) adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal.

#### **2.1.2.5 Keseimbangan (*Balance*)**

Menurut Giri Wiarto (2012:171) keseimbangan adalah pemeliharaan keseimbangan pada saat statis atau bergerak.

#### **2.1.2.6 Kelentukan (*Flexibility*)**

Giri Wirarto (2012:171) kelentukan sama dengan kemudahan dalam bergerak terutama yang terjadi pada otot dan sendi. Menurut Rubianto Hadi (2007:50) kelentukan (*flexibility*) merupakan kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi sebar maksimal.

Fleksibilitas menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerak (*range of movement*).

#### **2.1.2.7 Kekuatan (*Strenght*)**

Giri Wiarto (2012:171) kekuatan (*strenght*) adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang berguna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Sedangkan menurut Rubiato Hadi (2007:49) kekuatan (*strenght*) adalah kemampuan otot kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kali kontraksi maksimal.

#### **2.1.2.8 Daya Ledak (*Power*)**

Giri Wirarto (2012:171) daya ledak (*power*) adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Apabila seseorang dapat mengangkat beban 70 kg dengan cepat, maka orang tersebut dapat dikatakan memiliki daya ledak. Menurut Rubianto Hadi (2007:51) daya ledak (*power*) merupakan kemampuan yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosif.

#### **2.1.2.9 Waktu reaksi**

Menurut Giri Wiarto (2012:171) waktu reaksi adalah lamanya waktu antara perangsangan dan respon dalam melakukan kegiatan atau aktifitas.

#### **2.1.2.10 Komposisi Tubuh**

Menurut Giri Wiarto (2012:171) komposisi tubuh berkaitan dengan jumlahnya lemak tubuh pada tubuh seseorang.

### 2.1.3 Atlet

Atlet menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan dalam beradu ketangkasan, kecepatan, keterampilan, dan kekuatan. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahragawan adalah pengolahraga yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa atlet adalah seorang olahragawan yang berlatih secara teratur, memiliki keterampilan, memiliki dedikasi yang tinggi untuk berprestasi dalam bidang olahraga.

### 2.1.4 Karate

Karate adalah seni beladiri yang berasal dari Jepang. Seni beladiri karate dibawa masuk ke Jepang lewat *Okinawa*. Seni beladiri ini pertama kali disebut "*Tote*" yang berarti seperti "Tangan China". Okinawa adalah suatu wilayah berbentuk kerajaan yang bebas merdeka. Pada saat itu Okinawa mengadakan hubungan dagang dengan pulau-pulau tetangga. Salah satunya adalah China, hasilnya Okinawa mendapatkan pengaruh yang kuat akan budaya china. Sebagai pengaruh pertukaran budaya orang-orang china dengan latar belakang yang macam-macam datang ke Okinawa mengajarkan beladirinya pada orang-orang setempat. Yang dikemudian hari menginspirasi nama Kata (jurus) *Jion* yang mengambil nama dari biksu Budha. Sebaliknya orang-orang Okinawa juga banyak yang pergi ke China lalu kembali ke Okinawa dan mengajarkan ilmu yang sudah diperolehnya dari china. Kemudian lahirlah seni beladiri Karate. Ada 7 aliran karate yaitu Shotokan, Goju-ryu, Shito-ryu, Wado-ryu, Kyokushin, Shorin-ryu, dan Uechi-ryu (Feri Kurniawan, 2012:162)

Kata Karate merupakan kombinasi dari dua karakter (*kata*) Jepang, terdiri atas dua kanji: pertama adalah *Kara* artinya *Kosong*, dan kedua adalah *Te* yang artinya adalah *Tangan*. Bila kedua kanji Jepang tersebut digabungkan maka artinya “Tangan Kosong”. Ditambahkan sufiks (akhiran) *-do* (baca:doe), berarti cara. Jadi karate-do merupakan aplikasi dari karate sebagai cara hidup yang lebih dari sekedar mempertahankan diri (Dody Rudianto:2010: 2)

Menurut Dody Rudianto (2010: 102) mengemukakan bahwa ada tiga latihan teknik utama dalam karate:

1. *Kihon* atau teknik dasar, secara harfiah dapat diartikan sebagai fondasi awal (akar) atau disebut sebagai gerakan dasar karate. Pada prinsipnya adalah latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik pukulan (*tsuki*), tendangan (*keri*), tangkisan (*uke*), dan hindaran (*uchi*).
2. *Kata* atau bentuk (jurus), secara harfiah berarti bentuk atau pola dasar gerakan yang dirangkai atau dikombinasikan dari beberapa *kihon*. Pada prinsipnya adalah latihan peragaan bentuk gerakan karate.
3. *Kumite* atau aturan teknik pertarungan bebas beraturan, menurut asal katanya, adalah penggambaran tanga dan kaki yang saling bersilang. *kumite* merupakan kegiatan lanjutan dari pengembangan *Kihon* dan *Kata*.

Menurut Dody Rudianto (2010:110) mengemukakan bahwa beberapa contoh teknik kuda-kuda (*dachi waza*), antara lain sebagai berikut :

1. *Kokutshu-Dachi* : kuda-kuda berbentuk later L yaitu ambil sikap siap setelah aba-aba *joi*, lalu kedua kaki melompat setinggi-tingginya secara bersamaan. Kaki kanan melakukan tendangan *mae ubi geri*. Pada saat mendarat, kaki kanan berada di depan, ditekuk sampai kira-kira 90 derajat. Kaki kiri berada dibelakang, ditekuk sedikit. Setelah itu disusul

dengan *jodan tzuki* dan *chudan tzuki*. Lebar kuda-kuda sekitar dua kaki lebar bahu. Posisi badan setengah berdiri dengan berat badan bertumpu pada kedua kaki.



Gambar 2.1 Kuda-kuda Kokutshu-Dachi

Sumber: Dody Rudianto. 2010.112

2. *Zenkotshu-Dachi* : kuda-kuda tanpa melompat, sikap kuda-kuda sama seperti *kokutshu-dachi*. Kaki depan ditekuk kira-kira 90 derajat, namun kaki belakang berbentuk lurus ke belakang. Posisi kuda-kuda rendah kaki depan dan kaki belakang membentuk garis lurus. Jari-jari kaki menghadap kedepan.



Gambar 2.2 Kuda-kuda Zenkutsu Dachi

Sumber: Dody Rudianto. 2010.112

3. *Sanchin-Dachi* : kuda-kuda tanpa melompat, kaki depan ditekuk seperti pada umumnya bentuk kuda-kuda. Kaki belakang ditekuk sedikit, kaki depan dan belakang sejajar dengan jarak sekitar satu jengkal kaki. Lebar kuda-kuda sekitar dua kali lebar bahu. Posisi badan setengah berdiri. Merupakan sikap bertarung (*kumite*)



Gambar 2.3 Kuda-kuda Sanchin-Dachi

Sumber: Dody Rudianto. 2010.112

4. *Kiba-Dachi* : kuda-kuda tanpa melompat, kaki depan ditekuk seperti pada umumnya bentuk kuda-kuda. Kaki belakang ditekuk sedikit, kaki depan dan belakang sejajar dengan jarak sekitar satu jengkal kaki. Lebar kuda-kuda sekitar dua kali lebar bahu. Posisi setengah berdiri. Merupakan sikap bertarung (*kumite*)



Gambar 2.4 Kuda-kuda Kiba-Dachi

Sumber: Dody Rudianto. 2010.112

Teknik dasar karate umumnya meliputi : *tsuki* (pukulan), *geri* (tendangan), *uke* (tangkisan), *uchi* (hentakan), dan lain-lain. Hakikat penyempurnaan penggunaan teknik dasar karate harus memiliki *kime* (penentu).

Jenis-jenis teknik pukulan (*tzuki*), meliputi :

- 1) *Seiken jodan tzuki/age tzuki* : pukulan lurus arah muka (wajah).
- 2) *Seiken gedan tzuki* : pukulan lurus arah vital.
- 3) *Seiken chudan tzuki/choku tzuki* : pukulan lurus arah ulu hati.
- 4) *Sambon tzuki* : pukulan lurus secara bergantian ke arah wajah, vital dan ulu hati.
- 5) *Gyaku tzuki* : pukulan lurus arah ulu hati yang berlawanan dengan langkah kuda-kuda.
- 6) *Mawashi tzuki* : pukulan arah pelipis / rahang / lambung dari arah luar.
- 7) *Mawashi chuki* : pukulan arah pelipis / rahang / lambung dari arah luar kedalam dengan kepalan tangan.

### Jenis-jenis teknik tangkisan (*Uke*)

- 1) *Saiken jodan uke/age uke* : tangkisan untuk pukulan arah wajah dengan menggerakkan lengan ke atas.
- 2) *Saiken gedan uke/gedan barai* : tangkisan untuk pukulan arah vital dengan menggerakkan lengan ke bawah dari dalam ke luar.
- 3) *Saiken chudan uke/choku uke* : tangkisan untuk pukulan arah tengah atau ulu hati dengan menggerakkan lengan tangan dari dalam ke luar.
- 4) *Sambon uke* : tangkisan untuk menghindari serangan atas, bawah, dan tengah dengan bergantian dengan satu tangan.
- 5) *Aito uke* : tangkisan jodan uke agak ke samping
- 6) *Shuto uke* : tangkisan dari dalam ke luar dengan pedang tangan untuk menghindari serangan bawah.
- 7) *Shuto morote uke* : tangkisan dari dalam ke luar dengan pedang tangan secara bersamaan
- 8) *Yuji uke* : tangkisan atas dengan tangan yang saling bersilangan
- 9) *Gyaku uke* : tangkisan ke arah luar yang berlawanan dengan arah kuda-kuda.
- 10) *Ude uke* : tangkisan dengan lengan dari arah luar ke dalam.
- 11) *Sheiro uto* : tangkisan dengan pedang tangan dari atas ke bawah dengan tangkisan yang berbentuk miring atau diagonal.
- 12) *Morote uke* : tangkisan dengan kedua tangan secara bersamaan.
- 13) *Sutai* : pukulan ke arah dagu menggunakan tumit telapak tangan dengan jari-jari yang dilipat.
- 14) *Shuto uchi* : pukulan dengan pedang tangan dari dalam ke luar.

Jenis-jenis teknik tendangan (*Geri*)

- 1) *Mae geri* : tendangan lurus ke depan.
- 2) *Mae geri kekome* : tendanga ke depan arah ulu hati.
- 3) *Mae geri kiage* : tendangan lurus ke depan arah wajah.
- 4) *Mae tubi geri* : tendangan lurus ke depan arah wajah dengan melompat.
- 5) *Yoko geri* : tendangan lurus menyamping dengan pisau kaki.
- 6) *Yoko geri kekome* : tendangan lurus menyamping dengan pisau kaki ke arah ulu hati atau tulang rusuk.
- 7) *Yoko geri kiage* : tendangan lurus menyamping dengan pisau kaki ke arah leher atau wajah.

### **2.1.5 Komponen Fisik Karate**

Pembinaan kondisi fisik harus diberikan seirama dengan latihan teknik, taktik dan kematangan bertanding. Apabila salah satu dari komponen tersebut dihilangkan, maka program latihan sepanjang tahun tidak akan tercapai. Menurut Arief Prihastono (1994:9) latihan kondisi fisik pada dasarnya untuk mengembangkan lima unsur kondisi fisik yang dibutuhkan oleh cabang olahraga, dengan tetap membedakan tingkat kebutuhannya. Adapun kelima unsur tersebut : (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) kecepatan, (4) kelentukan, (5) kelincahan.

Menurut Arief Prihastono (1994: 14) komponen fisik yang dominan dalam olahraga beladiri karate diantaranya adalah kecepatan, kelincahan kelentukan, power, kekuatan, ketahanan, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan.

#### **2.1.5.1 Kecepatan (*Speed*)**

Menurut Arief Prihastono (1994: 45) kecepatan dapat diartikan sebagai kualitas kondisi olahragawan yang memberikan kemungkinan

untuk bereaksi secepat mungkin terhadap suatu rangsang, dan kemudian mampu menampilkan dalam bentuk gerak secepat mungkin.

Kecepatan diperlukan pada nomor *kata* (jurus) untuk kecepatan bergerak (speed of movement) dengan variasi gerakan atlet yang terputus dan tidak terputus. Sedangkan untuk nomor *kumite* (pertarungan) membutuhkan kecepatan reaksi (speed of reaction), kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme untuk tubuh atlet untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin, sehingga mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Selain itu juga dibutuhkan kecepatan bergerak, kecepatan bergerak adalah kemampuan atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam waktu tertentu.

#### **2.1.5.2 Kelincahan (*Agility*)**

Menurut Harsuki (2003: 274) kelincahan adalah yang berhubungan dengan kemampuan dengan cara mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan tinggi. Karate merupakan cabang olahraga yang membutuhkan kelincahan terutama pada nomor *kumite* (pertarungan) seorang atlet dituntut untuk memiliki kelincahan yang baik untuk melakukan serangan ataupun untuk bertahan.

#### **2.1.5.3 Kelentukan (*Flexibility*)**

Menurut Arief Prihastono dalam Soeharno (1994) menyatakan bahwa kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan gerakan dengan pengayunan (amplitudo) gerak yang luas.

Kelentukan dibutuhkan oleh atlet karate untuk menunjang kualitas dan keindahan gerak, membantu peningkatan kelincahan, kecepatan, koordinasi gerak dan power dengan perlakuan gerak yang tetap halus,

mempermudah untuk mempelajari teknik tinggi atau teknik lanjut, berguna untuk menghemat tenaga dan mencegah cedera.

#### **2.1.5.4 Daya ledak (*Power*)**

Menurut Harsuki (2003: 274) daya ledak adalah berhubungan dengan laju ketika seorang melakukan kegiatan, atau daya ledak merupakan hasil dari daya ledak x percepatan (*force x velocity*). Pada karate nomor *kata* (jurus) diperlukan gerakan-gerakan yang memerlukan power yang baik, seperti diperlukannya power tungkai yang baik untuk melompat pada saat melakukan jurus.

#### **2.1.5.5 Kekuatan (*Strength*)**

Menurut Arief Prihastono (1994: 33) kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dalam menjalankan aktivitas. Kekuatan yang dibutuhkan dalam olahraga karate bukan kekuatan maksimal, melainkan daya tahan kekuatan, agar atlet dapat mengontrol kekuatan otot yang dapat digunakan dalam jangka waktu yang lama, dengan waktu yang cepat.

#### **2.1.5.6 Ketahanan (*Endurance*)**

Menurut Rubianto Hadi (2007:49) daya tahan (*endurance*) adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal.

Ketahanan atau daya tahan sangat diperlukan oleh atlet karate dalam nomor jurus (*kata*) maupun pertarungan (*kumite*). Pada nomor jurus (*kata*) atlet dituntut untuk melakukan gerakan-gerakan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan dalam melakukan jurus (*kata*) dalam hal ini atlet harus memiliki daya tahan yang baik. Sama halnya

dengan nomor pertarungan (*kumite*), karena dalam *kumite* atlet harus mempunyai serangan dan pertahanan yang baik, oleh karena itu atlet dituntut untuk memiliki daya tahan yang baik.

#### **2.1.5.7 Koordinasi (*Coordination*)**

Menurut Harsuki (2003: 274) koordinasi adalah yang berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan panca indra seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi.

Pada saat atlet melakukan serangan pada nomor *kumite* (pertarungan) atlet harus memiliki koordinasi tangan dan kaki yang baik, yang digunakan untuk menyerang dan menghindar.

#### **2.1.5.8 Ketepatan (*Accuracy*)**

Menurut Arief Prihastono dalam Soeharno (1998:40) ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak pada sasaran sesuai dengan tujuan.

#### **2.1.5.9 Keseimbangan (*Balance*)**

Menurut Harsuki (2003: 274) keseimbangan adalah berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan (*equilibrium*) ketika sedang diam atau sedang bergerak. Pada saat melakukan *kata* (jurus) diperlukan keseimbangan yang sangat baik untuk menunjang performa, baik keseimbangan statis ataupun keseimbangan dinamis.

## **2.1.6 Tujuan, Hukum dan Prinsip Latihan**

### **2.1.6.1 Tujuan Latihan**

Menurut Rubianto Hadi (2010:51-52) tujuan melakukan latihan adalah untuk mempertahankan atau meningkatkan kondisi fisik atau kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan yang kontinyu, teratur/sesuai dosis, dan dilakukan evaluasi secara berkala. Sebelum melakukan latihan atlet harus menjalani tes terlebih dahulu sebagai dasar penyusunan program latihan.

### **2.1.6.2 Hukum Latihan**

Menurut Rubianto Hadi dalam Ria Lumintuarso (2006) proses latihan merupakan sebuah proses yang tidak terhindarkan untuk mennganut hukum tertentu secara empirik dan keilmuan yang telah terbukti dan teruji secara jelas seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan. Oleh karen itu hasil latihan tidak selalu positif dan optimal bila pembebanan tidak dilakukan dengan kaidah hukum dan prinsip latihan yang benar.

#### **2.1.6.2.1 Hukum *Overload***

Menurut Rubianto Hadi (2010:53) beban latihan/intensitas latihan yang diberikan harus sesuai dengan kemampuan masing-masing individu sehingga dapat mendapatkan overkompensasi yang optimal, kemudian program dilanjutkan berdasarkan hasil dari overkompensasi tersebut. Dalam menentukan pembebanan latihan yang *overload* pelatih harus berhati-hati dan cermat dalam menentukan besaran ataupun waktu yang dibutkan oleh atlet untuk *recovery* dan menentukan berapa hari sekali *overload* diberikan. Sehingga *overload* yang diberikan sesuai dengan kondisi atlet dan dapat meningkatkan kondisi atlet.

#### **2.1.6.2.2 Hukum Reversibilitas**

Menurut Rubianto Hadi (2010:53-54) hukum reverbilitas menuntut atlet untuk berlatih secara berkelanjutan dan progresif. Latihan yang berkelanjutan akan mendapatkan tingkat kebugaran yang semakin meningkat. Sebaliknya apabila latihan dihentikan kebugaran akan menurun.

#### **2.1.6.2.3 Hukum Kekususan**

Hukum kekususan memberikan tuntunan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet harus sesuai dengan kebutuhan terhadap kemampuan dan keterampilan fisik cabang olahraganya dan kondisi obyektif dari atlet tersebut seperti umur kronologis, perkembangannya, kemampuan fisik dan mental (Rubianto Hadi,2010:54)

Dengan hukum kekususan pelatih diharapkan mampu untuk dapat menciptakan bentuk-bentuk variasi latihan yang sesuai dengan kebutuhan seorang atlet, dengan variasi latihan dapat mengurangi tingkat kejenuhan atlet saat latihan.

#### **2.1.6.3 Prinsip Latihan**

Menurut Harsono (1988) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Menurut Bompas dalam Rubianto Hadi (2010) mengemukakan secara panjang lebar tentang prinsip latihan yang meliputi; prinsip partisipasi aktif, prinsip pengembangan menyeluruh, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip variasi latihan, prinsip model latihan, dan prinsip peningkatan beban lebih.

William H. Freeman dalam Yaya (2007), membagi prinsip latihan ke dalam tiga tipe yang berhubungan dengan aspek-aspek *physiology*, *psychology* dan *pedagogic* yaitu:

1. Prinsip *physiology* yaitu prinsip-prinsip latihan yang dapat mempengaruhi perubahan-perubahan yang akan terjadi pada diri seorang atlet secara fisiologis.
2. Prinsip psikologis yaitu prinsip-prinsip latihan yang dapat mempengaruhi mental atlet atau status psikologisnya.
3. Prinsip paedagogis yaitu prinsip latihan yang berhubungan dengan bagaimana latihan itu direncanakan dan diterapkan, bagaimana keterampilan itu diajarkan dibanding dengan pengaruh fisiologisnya nanti.

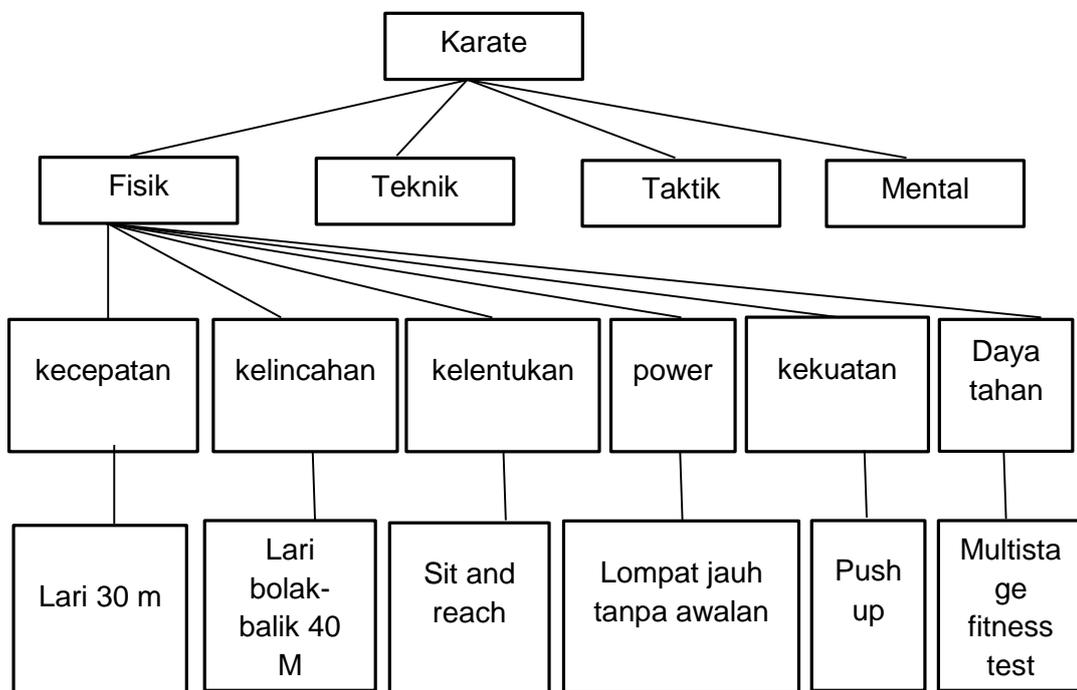
Dari beberapa pendapat dari para ahli menempatkan prinsip latihan tersebut menurut prioritasnya yang harus diperhatikan oleh para pelatih. Prioritas bukan berarti prinsip latihan di urutan akhir tidak diperhatikan, karena program latihan adalah suatu proses yang sistematis sehingga harus terlaksana semua program yang sudah direncanakan.

## **2.2 Kerangka Berpikir**

Olahraga beladiri karate pada dasarnya sama halnya dengan olahraga yang lain, yang membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan pondasi untuk menunjang performa atlet pada saat latihan dan pertandingan. Kondisi fisik yang baik harus dimiliki setiap atlet. Selain kondisi fisik yang baik, hal lain yang penting adalah pengukuran kondisi fisik. Tes atau pengukuran kondisi fisik harus dilakukan untuk mengetahui perkembangan kondisi fisik atlet, selain itu juga tes dan pengukuran kondisi fisik berguna untuk pengelompokan atlet sesuai kondisi

fisiknya. Pelatih dapat mengetahui atlet yang sudah memiliki kondisi fisik yang baik dan atlet yang memiliki kondisi fisik yang kurang baik.

Tes dan pengukuran dapat dijadikan bahan evaluasi bagi atlet, dan melakukan tindak lanjut kepada atlet yang belum memiliki kondisi fisik yang baik. Pada penelitian ini peneliti hanya akan melakukan survei kondisi fisik dengan berfokus pada tes dan pengukuran seperti pada bagan berikut.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa profil kondisi fisik atlet karate putra usia 13-15 tahun di Dojo Kids Tatsumaki tahun 2019 diperoleh hasil bahwa status kondisi fisik tidak ada yang termasuk dalam kategori sangat baik dengan presentase (0%), 3 anak dalam kategori kondisi yang baik dengan presentase (30%), kategori sedang sebanyak 2 anak dengan presentase (20%), kategori kurang sebanyak 5 anak dengan presentase (50%), dan (0%) dalam kategori sangat kurang.

Apabila dilihat dari pengukurannya, kondisi fisik yang paling dominan adalah kelentukan, diikuti dengan kelincahan, daya ledak (*power*) kedua kaki, kekuatan dan yang termasuk dalam kategori kurang sekali adalah kecepatan dan daya tahan.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan tes kondisi fisik, maka peneliti menyarankan kepada pelatih Dojo Kids Tatsumaki Kota Semarang sebagai berikut.

1. Bagi pelatih perlu adanya tes kondisi fisik secara teratur bagi atlet agar dapat diketahui perkembangan kondisi fisik atletnya.
2. Bagi atlet yang masih dalam kategori kurang atau sangat kurang agar lebih meningkatkan kondisi fisiknya dengan latihan yang rutin.

3. Bagi atlet yang kondisi fisiknya sudah baik agar dapat memelihara kondisi fisiknya agar selalu dalam kondisi yang optimal.
4. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas lagi, agar datanya semakin luas dan penelitian ini diharapkan bisa dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung Sunarno, dan Syaifulloh. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Anas Sudijono. 2009. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Arief Prihastono. 1994. *Pembinaan Kondisi Fisik Karate*. Solo: CV Aneka.
- Bambang Nurgiyantoro dkk. 2015. *Statistik Terapan Untuk Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Budiyanto Andri Bagus. 2018. *Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Putra PGSI Kabupaten Jepara Tahun 2018*. Skripsi. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Depdiknas. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dody Rudianto. 2010. *Seni Beladiri Karate*. Jakarta: Golden Terayon Press.
- Feri Kurniawan. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Giri Wiarto. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hari Agung Wiwoho dkk. 2014. *Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA N 02 Ungaran Tahun 2012*. Jurnal. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Windy Novia. 2010. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesi*. Jakarta: Kashiko Publisher.
- Lilik Sudarwati. 2007. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Rajawali Sport.

Rizal Pratama Iskandar dkk. 2015. *Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Kecepatan, Kelincahan, Dan VO2Max*. Jurnal. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Rob's. 2014. *The Sport Science Resource*. Diakses dari <http://www.topendsport.com/testing/test/home-sit-and-reach.htm> Pada tanggal 12 desember pukul 03.29 am.

----- 2014. *The Sport Science Resource*. Diakses dari <http://www.topendsport.com/testing/test/running.htm> pada tanggal 12 desember pukul 03.29 am.

----- 2014. *The Sport Science Resource*. Diakses dari <http://www.topendsport.com/fitness/technique/push-up-home.htm> Pada tanggal 12 desember pukul 03.29 am.

Rubianto Hadi. 2010. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Cipta Prima Nusantara.

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

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.