

SARI

Lata Nindya Wuriantani. 2010. Hubungan Antara Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Cabang Olahraga Karate-Do Pada Club AKFC Kabupaten Semarang Tahun 2009. PKLO. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang

Permasalahan dalam skripsi ini adalah : 1) Bagaimana tingkat kesegaran jasmani pada club AKFC Kabupaten Semarang ?, 2) Bagaimana prestasi kata cabang olahraga karate pada club AKFC Kabupaten Semarang ?, dan 3) Apakah ada hubungan antara kesegaran jasmani dengan prestasi kata cabang olahraga karate pada club AKFC Kabupaten Semarang ?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : 1) Tingkat kesegaran jasmani pada club AKFC Kabupaten Semarang, 2) Prestasi kata cabang olahraga karate pada club AKFC Kabupaten Semarang, dan 3) Hubungan antara kesegaran jasmani dengan prestasi kata cabang olahraga karate pada club AKFC Kabupaten Semarang.

Penelitian survey dengan teknik tes dan pengukuran ini menggunakan populasi club AKFC Kabupaten Semarang tahun 2009. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *teknik total sampling* dengan mengikutsertakan seluruh anggota populasi sebanyak 20 orang karateka sebagai sampel. Variabel penelitian ini terdiri dari 2 variabel yaitu variabel bebas (kesegaran jasmani) dan variabel terikat (prestasi kata). Metode analisis data untuk mencari hubungan antara kesegaran jasmani dengan prestasi kata dengan menggunakan regresi linier sederhana dengan perhitungan komputasi program SPSS release 12.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa saat ini kesegaran jasmani dan prestasi kata cabang olahraga karate-do pada club AKFC Kabupaten Semarang tahun 2009 masih dalam kategori kurang. Dari hasil analisis korelasi diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan prestasi Kata cabang olahraga karate-do pada club AKFC Kabupaten Semarang tahun 2009, hal ini ditunjukkan dari besarnya korelasi antara kesegaran jasmani dengan prestasi Kata pada cabang olahraga karate-do sebesar $0,535 > r_{tabel} = 0,444$.

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah bagi para atlet karate hendaknya selain berkonsentrasi pada latihan-latihan teknik dasar juga berlatih meningkatkan kondisi fisiknya khususnya pada peningkatan kesegaran jasmani karena terbukti dapat memberikan kontribusi positif terhadap kemampuannya dalam mencapai prestasi. Diperlukan program latihan yang tepat untuk

meningkatkan kebugaran jasmani atlet agar lebih optimal guna mendukung pencapaian prestasi Kata atlet karate-do secara maksimal.





UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERPUSTAKAAN
UNNES