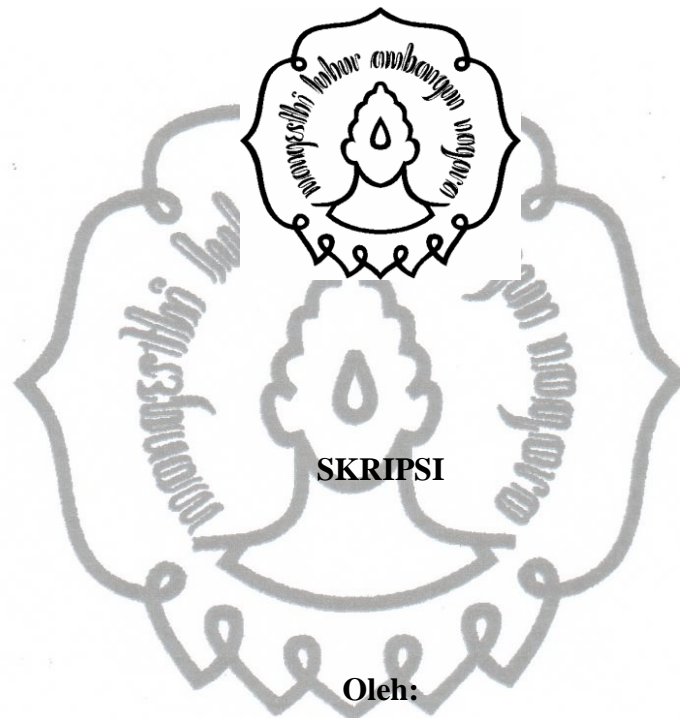


**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET KARATE UNIVERSITAS SEBELAS  
MARET SURAKARTA TAHUN 2017**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**PRIMADIO RENDRA PRASTA**

**K5613064**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
2018**

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Primadio Rendara Prasta

NIM : K5613064

Jurusan/Program Studi : POK/ Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Universitas Sebelas Maret Surakarta Tahun 2017". Ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi hasil jiplakan saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

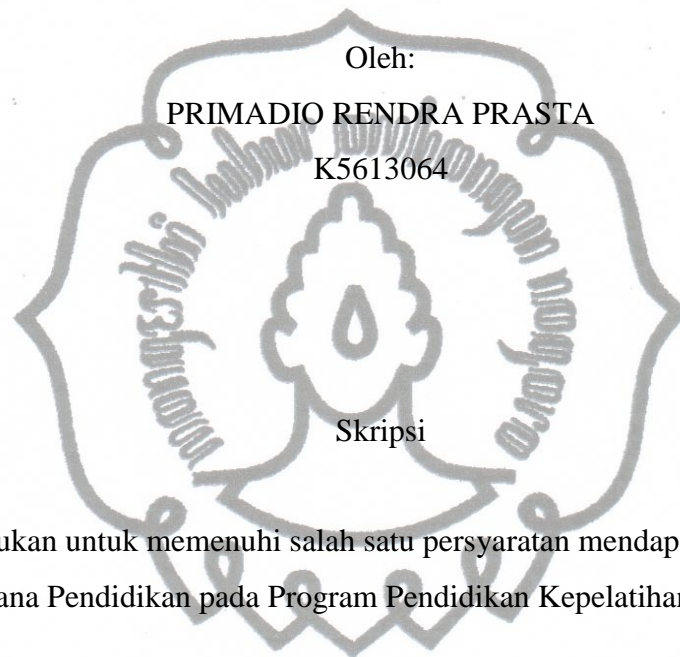
Surakarta, 1 Januari 2018

Yang membuat pernyataan

  
**PRATERAI**  
**CAPEL**  
E9AEF702374701  
**1000**  
RUPIAH

Primadio Rendra Prasta

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET KARATE UNIVERSITAS SEBELAS  
MARET SURAKARTA TAHUN 2017**



Oleh:

**PRIMADIO RENDRA PRASTA**

**K5613064**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Januari 2018**

**PERSETUJUAN**

Nama : Primadio Rendra Prasta

NIM : K5613064

Judul Skripsi : TINGKAT KONDISI FISIK ATLET KARATE UNIVERSITAS  
SEBELAS MARET SURAKARTA TAHUN 2017.

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim penguji  
Program Studi Pendidikan Keplatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

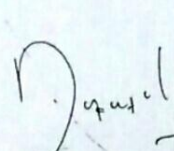
Surakarta, Januari 2018

Pembimbing I



Drs. Agustiyanto, M.Pd  
NIP. 196808181994031001

Pembimbing II




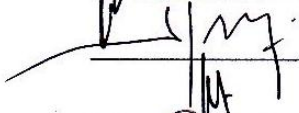


Rumi Iqbal Doewes, S.Pd., M.Or  
NIP. 198603052010121005

### PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : PrimadioRendraPrasta  
 NIM : K5613064  
 Judul skripsi : Tingkat KondisiFisikAtlet Karate  
 UniversitasSebelasMaret Surakarta Tahun 2017

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hariSenin, tanggal 29Januari 2018. Dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 2 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Drs. BambangWijarnarko, M.Kes.		14-02-2018
Sekretaris	: SlametWidodo, M.Or.		14-02-2018
Anggota I	: Drs. Agustiyanto, M.Pd.		14-02-2018
Anggota II	: Rumi IqbalDoewes, S.Pd.,M.Or.		14-02-2018

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga pada  
 Hari : Kamis  
 Tanggal : 15-02-2018

Mengesahkan



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Universitas Sebelas Maret,

Prof. Dr. Irena Nurkamto, M.Pd.  
 NIP 196101241987021001

Kepala Program Studi  
 Pendidikan Keperawatan Olahraga



Drs. Agustiyanto, M.Pd.  
 NIP 19680818 199403 1 001

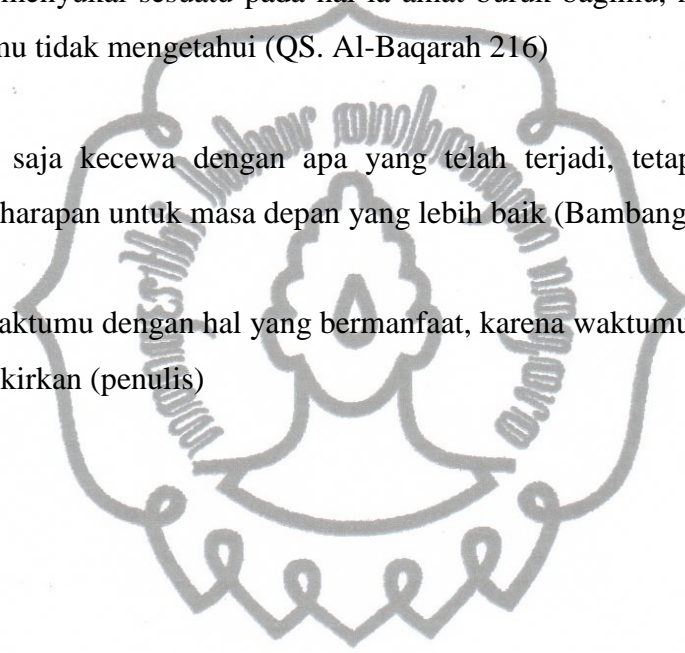
## MOTTO

Janganlah kamu berduka cita, Sesungguhnya Allah selalu bersama kita. (QS. At-Taubah 40)

Boleh jadi kamu membenci sesuatu pada hal ia amat baik bagi mudah boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu pada hal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedangkanmu tidak mengetahui (QS. Al-Baqarah 216)

Kita boleh saja kecewa dengan apa yang telah terjadi, tetapi jangan pernah kehilangan harapan untuk masa depan yang lebih baik (Bambang Pamungkas)

Gunakan waktumu dengan hal yang bermanfaat, karena waktumu tak sepanjang yang kau pikirkan (penulis)



## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan :

Kedua orang tua saya yang saya cintai bapak Bambang Endriyanto dan Ibu Sri Kusrini.

“Terimakasih bapak ibu yang selalu mendukung saya tak bosan-bosannya memberikan nasihat dan doa restu kepada saya, terimakasih telah mau membesarkan anak yang banyak menyusahkan ini, saya berjanji kelak bapak ibu akan bangga dengan saya”.

Anggun Diah Puspitasari

“Terima kasih aku ucapkan kepadamu yang selalu menyemangatiku, selalu ada setiap aku merasa down dan selalu siap diandalkan dan tak bisa aku balas dengan apa-apa, semoga kita sukses bersama”

Teman seperjuangan Penkepor 2013

“Terima kasih telah berjuang bersama dalam perkuliahan serta memberikan cerita, pengalaman dan banyak hal selama kurang lebih 4 tahun ini. Semoga kita bisa berjumpa lagi dengan kesuksesan kita masing-masing”.

UKM Karate Universitas Sebelas Maret Surakarta

“Terima kasih sudah memberi izin penelitian kepada penulis sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik”

Almamater UNS Surakarta.

“Terima kasih telah memberikan pengalaman yang luar biasa. Saya bangga bisa menuntut ilmu disini.

## ABSTRAK

**Primadio Rendra Prasta. TINGKAT KONDISI FISIK ATLET KARATE UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA TAHUN 2017.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Oktober 2017.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet karate Universitas Sebelas Maret Surakarta Tahun 2017.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet karate Universitas Sebelas Maret Surakarta Tahun 2017 yang berjumlah 19 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini, adalah *Purposive Sampling*. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini berupa data tingkat kondisi fisik seperti kecepatan, kelincahan, kelentukan, *power* otot tungkai, *power* otot lengan, dan data tahan. Tes dan pengukuran yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah serangkaian tes dan pengukuran tingkat kondisi fisik Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan melalui uji persyaratan terlebih dahulu seperti uji validitas, uji reliabilitas, dan uji normalitas.

Setelah melakukan penelitian, diperoleh hasil bahwa 16,54% diantaranya memiliki kemampuan “baik sekali”, 15,79% diantaranya memiliki kemampuan “baik”, 23,31% diantaranya memiliki kemampuan “cukup”, 24,81% diantaranya memiliki kemampuan “kurang”, dan 19,55% diantaranya memiliki kemampuan “kurang sekali”.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa secara umum didapatkan hasil tingkat kondisi fisik atlet karate Universitas Sebelas Maret Surakarta tahun 2017 yang berjumlah 19 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan, 16,54% diantaranya memiliki kemampuan “baik sekali”, 15,79% diantaranya memiliki kemampuan “baik”, 23,31% diantaranya memiliki kemampuan “cukup”, 24,81% diantaranya memiliki kemampuan “kurang”, dan 19,55% diantaranya memiliki kemampuan “kurang sekali”.

**Kata kunci:** Kondisi fisik, karate.



## ABSTRACT

**Primadio Rendra Prasta. LEVEL OF PHYSICAL CONDITIONS ATLET KARATE UNIVERSITY ELEVEN MARCH SURAKARTA 2017.** Thesis, Faculty of Teacher Training and Education University Sebelas Maret Surakarta. October 2017.

The purpose of this study was to determine the level of physical condition of karate athletes Sebelas Maret University Surakarta Year 2017.

The type of research used is descriptive quantitative research. The population in this study is athletes karate Sebelas Maret University Surakarta Year 2017 which amounted to 19 people consisting of men and women. The sampling technique used in this research is Purposive Sampling. The data collected in this research are physical condition level data such as speed, agility, flexibility, leg muscle power, arm muscle power, and data resistant. Test and measurement used to collect data is a series of tests and measurements of the level of physical condition Data analysis techniques used in this study is descriptive by first test requirements such as validity test, reliability test, and normality test.

After doing the research, it was found that 16.54% of them have the ability "very good", 15,79% of them have ability "good", 23,31% of them have ability "enough", 24,81% of them have ability "less ", And 19.55% of them have the ability "less once ".

Based on the result of the research, it can be concluded that generally obtained the level of physical condition of karate athletes of Sebelas Maret University Surakarta in 2017 which amounted to 19 people consisting of male and female, 16.54% of them have the ability "very good", 15,79% among them have "good" ability, 23,31% of them have ability "enough", 24,81% of them have ability "less", and 19,55% of them have ability "less once".

**Keywords:** Physical condition, karate.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan YME. Karena telah memberi rahmat dan karunia-Nya berupa ilmu, inspirasi, kesehatan, dan keselamatan. Atas kehendakNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Universitas Sebelas Maret Surakarta 2017”**.

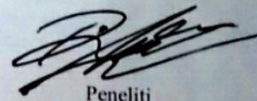
Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, saya menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Kepala Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Bapak Drs. Agustiyanto, M.Pd., selaku pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Rumi Iqbal Doewes, S.Pd., M.Or. selaku pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Penkepor FKIP Universitas Sebelas Maret, yang mengajar saya sehingga saya mendapat ilmu yang bermanfaat bagi penyusunan skripsi ini dan kehidupannya saya kelak.
6. Seluruh pimpinan dan staf karyawan Penkepor dan FKIP UNS yang turut membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan Pendidikan Keperawatan Olahraga FKIP UNS angkatan 2013, terima kasih atas segala dukungan, motivasi, kebersamaan, dan semangat kalian selama ini.

8. Teman-teman dekat saya Lingga, Agung, Falih, Irza, Wahyu, Shodiq, Faizin, Darma, Rofii, Anggun yang selalu membantu saya disaat saya sedang membutuhkan bantuan dari mereka.
9. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga semua amal baik tersebut mendapatkan imbalan yang setimpal dari Tuhan YME. Akhirnya penulis berharap hasil penelitian yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 16 Oktober 2017



Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
ABSTRAK .....	viii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR.....	6
A. KAJIAN PUSTAKA .....	6
1. Olahraga Beladiri.....	6
2. Beladiri Karate .....	8
a. Sejarah Karate.....	8
b. Pengertian Karate.....	11
c. Teknik Dasar Karate .....	13

3.	Kondisi Fisik.....	16
4.	Faktor Kondisi Fisik.....	18
a.	Tinggi Badan.....	19
b.	Berat Badan.....	19
c.	Kecepatan.....	19
d.	Kekuatan Otot Perut.....	21
e.	Kekuatan Otot Tungkai.....	22
f.	Power Otot Tungkai.....	23
g.	Power Otot Lengan.....	24
h.	Kelincahan.....	25
i.	Kelentukan.....	28
j.	Daya Tahan.....	30
5.	Hubungan Karate dalam Setiap Variabel dan Peranannya.....	31
B.	KERANGKA BERPIKIR.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		39
A.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
1.	Tempat Penelitian.....	39
2.	Waktu Penelitian.....	39
B.	Desain Penelitian.....	40
C.	Populasi dan Sampel.....	40
1.	Populasi Penelitian.....	40
2.	Sampel Penelitian.....	40
D.	Teknik Pengambilan Sampel.....	41
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	41
F.	Teknik Uji Reliabilitas Instrumen.....	42
G.	Teknik Analisis Data.....	42
H.	Prosedur Penelitian.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		42
A.	Hasil Penelitian.....	42
1.	Deskripsi Data.....	42
a.	Hasil Tes Body Mass Index (BMI).....	42

b. Hasil Tes Lari 20m .....	45
c. Hasil Tes Shuttle Run .....	45
d. Hasil Tes Sit and Reach.....	46
e. Hasil Tes Standing Broad Jump .....	46
f. Hasil Tes Push Up.....	47
g. Hasil Tes Sip Up.....	47
h. Hasil Tes VO <sub>2</sub> max .....	47
2. Hasil Uji Persyaratan Analisis.....	48
B. Pembahasan.....	48
1. Hasil Pengukuran .....	48
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	50
A. Simpulan.....	50
B. Implikasi.....	50
C. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	54

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. Rincian Kegiatan dan Waktu Penelitian.....	41
Tabel 3. Norma Cabang Olahraga Karate.....	44
Table 4. Histogram Nilai Rata-rata dari masing-masing kategori.....	49



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lari 20m .....	56
Gambar 2. Sit Up .....	57
Gambar 3. Leg Dynamometer .....	58
Gambar 4. Standing Broad Jump .....	58
Gambar 5. Push Up .....	60
Gambar 6. Shuttle Run .....	61
Gambar 7. Sit and Reach .....	62
Gambar 8. MFT .....	63
Gambar 9. Tes Tinggi Badan .....	79
Gambar 10. Tes Berat Badan .....	78
Gambar 11. Tes Lari 20meter .....	79
Gambar 12. Tes Sit Up .....	80
Gambar 13. Tes Standing Broad Jump .....	80
Gambar 14. Tes Push Up .....	80
Gambar 15. Tes Shuttle Run .....	81
Gambar 16. Sit and Reach .....	82
Gambar 17. Tes MFT .....	82



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Petunjuk Pelaksanaan Tes.....	55
Lampiran 2.Data Tes Tinggi Badan .....	64
Lampiran 3 Data Tes Berat Badan.....	65
Lampiran 4Data Tes Lari 20m.....	66
Lampiran 5 Data Tes Sit Up.....	67
Lampiran 6 Data Tes Standing Broad Jump.....	68
Lampiran 7 Data Tes Push Up.....	69
Lampiran 8 Data Tes Daya Tahan.....	70
Lampiran 9 Data Tes Shuttle Run.....	71
Lampiran10 Data Tes Sit and Reach.....	72
Lampiran 11 Data Tes Kekuatan Otot Tungkai (Leg Dynamometer).....	73
Lampiran12 Data Hasil Pengukuran.....	73
Lampiran 13Norma Karate.....	74
Lampiran 14 Data Hasil Perhitungan .....	75
Lampiran 15 Langkah Penghitungan.....	76
Lampiran 16 Hasil Perhitungan.....	77
Lampiran 17 Dokumentasi.....	78
Lampiran 18 Surat Pengajuan Judul Skripsi.....	83
Lampiran 19 Validasi Proposal Skripsi.....	84
Lampiran 20 Surat Permohonan Izin Penyusunan Skripsi.....	85
Lampiran 21Surat Keputusan Dekan FKIP.....	86
Lampiran 22 Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada Dekan.....	87
Lampiran 23 Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada Rektor.....	88
Lampiran 24 Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada Instansi.....	89
Lampiran 25.Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	90