

**PROFIL FISIK ATLET KARATE
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



Oleh :

MUHAMMAD YASYFI AMRULLOH

10602241044

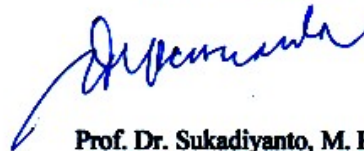
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
YOGYAKARTA
2014**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **"Profil Fisik Atlet Karate Daerah Istimewa Yogyakarta"**
yang disusun oleh Muhammad Yasyfi Amrulloh, NIM 10602241044 ini telah
disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 12 juli 2014

Menyetujui
Dosen Pembimbing

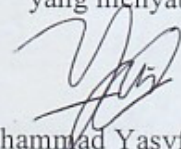


Prof. Dr. Sukadiyanto, M. Pd
NIP. 196112071987021001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 12 juli 2014
yang menyatakan



Muhammad Yasyfi Amrulloh
NIM. 10602241044

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Profil Fisik Atlet Karate Daerah Istimewa Yogyakarta” oleh Muhammad Yasyfi Amrulloh, NIM 10602241044 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 6 November 2014 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Sukadiyanto	Ketua Penguji		9/12/14
Nur Indah P, M.Or	Sekretaris Penguji		14/11/14
CH. Fajar Sri W, M.Or	Penguji I		12/11/14
Danardono, M.Or	Penguji II		13/11/14

Yogyakarta, Desember 2014
Fakultas Ilmu Keolahragaan



Dekan
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824198601 1 001

MOTTO

Dengan menyebut Nama Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang. Wahai orang-orang yang beriman, tetaplah beriman kepada Allah dan Rasul-nya dan kepada kitab yang Allah turunkan kepada Rasul-nya, serta kitab yang Allah turunkan sebelumnya. Barang siapa yang kafir kepada Allah, malaikat-malaikat nya, kitab-kitab nya, rasul-rasul nya, dan hari kemudian, maka sesungguhnya orang itu telah sesat sejauh-jauhnya.

(Qs an-Nisa: 136)

“Maka hendaklah kamu mengikuti sunnahku, dan sunnah sahabat Khulafa’ Ar-Rasyidin yang mereka ini diberikan hidayah dan gigitlah ia dengan gigi geraham (berpegang teguh dengan sunnah tersebut), maka jauhilah kami daripada pembaharuan yang direka-reka (dalam agama), maka sesungguhnya setiap bid’ah tersebut adalah sesat.”

(Nabi Muhammad SAW)

“Tidak ada yang percuma dalam hidup ini, tinggal bagaimana cara kita menjalani, menikmati, dan mensyukuri nikmat yang telah diberikan Tuhan.”

“Tidak ada yang percuma dalam hidup ini, tinggal bagaimana cara kita mewujudkan apa yang kita cita-citakan dan selalu berusaha dengan penuh keyakinan dan pantang menyerah untuk mencapai-nya dengan berikhtiar kepada Allah.”

(Muhammad yasyfi amrulloh)

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

1. Ibu tercinta yang telah mendukung dan mendoakan sampai saat ini dengan ketabahan dan penuh perjuangannya.
2. Bapak tercinta yang telah memberikan banyak masukan, nasehat, dan telah memberikan banyak inspirasi dalam hidup ini.
3. Adik tercinta yang sudah memberikan semangat dan masukannya untuk menyelesaikan tugas ini.
4. Seorang wanita yang bernama Rima Novitaria yang telah menemani dan membantu dengan sabar dalam mengerjakan skripsi ini, terimakasih atas dukungan dan semangatnya.
5. Teman seperjuangan Fathar, Febiaji, Eri, Isnaini, Metta, Radika, Vivin, Wildan, Dadang, Datuk, Yoga.
6. Teman PKO UNY 2010 Kelas A dan teman-teman UKM KARATE UNY.
7. Buat orang-orang yang telah menjadi inspirasi dalam kehidupanku.

PROFIL FISIK ATLET KARATE DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Oleh:

Muhammad Yasyfi Amrulloh
10602241044

ABSTRAK

Kondisi fisik merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet, terutama pada atlet karate. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil fisik atlet karate Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan instrumen berupa tes pengukuran yaitu tes kecepatan (*sprint 30 m*), kekuatan (*sit up* dan *push up*), power (*standing long jump*), kelentukan (*V-sit and reach*), , kelincahan (*suttle run*), dan daya tahan (*multistage fitnes*). Subjek penelitian yang digunakan adalah atlet karate Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 25 atlet putra dan 26 atlet putri. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase

Profil fisik atlet karate DIY kategori baik sekali sebanyak 4 anak dengan persentase 7,8%, kategori baik sebanyak 4 anak dengan persentase 7,8%, kategori sedang sebanyak 23 anak dengan persentase 45,1%, kategori kurang sebanyak 16 anak dengan persentase 31,4%, dan kategori kurang sekali sebanyak 4 anak dengan persentase 7,8%. Dapat disimpulkan bahwa profil fisik atlet karate DIY sebagian besar berada pada ketegori sedang.

Kata kunci : Profil Fisik, Atlet Karate, Daerah Istimewa Yogyakarta

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah swt karena atas rahmat-Nya tugas akhir skripsi yang berjudul **“Profil Fisik Atlet Karate Daerah Istimewa Yogyakarta”** dapat terselesaikan pada waktunya. Penulisan tugas akhir skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat guna menyelesaikan pendidikan S-1 Kepelatihan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih dengan tulus kepada:

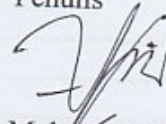
1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah menerima sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Endang Rini Sukamti, M. Si selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Danardono, M. Or selaku Dosen Penasehat Akademik selama menjadi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Prof. Dr. Sukadiyanto M. Pd, selaku Dosen Pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyusun skripsi.
6. Para Dewan Penguji Skripsi.
7. Seluruh dosen program studi S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan civitas Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

8. Kepada Manager, Pelatih dan Atlet Karate di Daerah Istimewa Yogyakarta yang membantu dalam penelitian ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir Skripsi ini banyak kekurangan karena keterbatasan ilmu yang dimiliki penulis. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk hasil yang lebih tepat. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna. Semoga ketulusan do'a dan seluruh bantuan yang tepat diberikan untuk terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini kepada penulis akan mendapatkan imbalan yang sepadan dari Allah swt. Amin Ya Rabbal'Alamin.

Yogyakarta, Juli 2014

Penulis



Muhammad Yasyfi Amrulloh
NIM 10602241044

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAM MOTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	7
1. Pengertian Profil	7
2. Pengertian Fisik	7
3. Komponen Biomotor Fisik Atlet Karate.....	8
4. Pengertian Atlet	20
5. Olahraga Beladiri Karate	21
6. Daerah Istimewa Yogyakarta	25
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Berpikir	26
D. Pertanyaan Peneliti	27

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	28
B. Definisi Operasional <i>Variable</i> Penelitian.....	29
C. Waktu dan Tempat Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel Penelitian	31
1. Populasi Penelitian.....	31
2. Sampel Penelitian	31
E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	32
F. Uji Instrumen.....	44
1. Validitas.....	44
2. Reliabilitas.....	45
3. Analisis Data	46

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek penelitian	49
B. Hasil Penelitian.....	50
C. Pembahasan	63

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	66
B. Keterbatasan Penelitian	66
C. Saran	67
D. Implikasi.....	67

DAFTAR PUSTAKA	68
----------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN	70
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penilaian Tes <i>Sprint 30m</i>	34
Tabel 2 Penilaian Tes <i>sit-up</i>	35
Tabel 3 Penilaian Tes <i>push up</i>	37
Tabel 4 Penilaian Tes <i>standing long jump</i>	39
Tabel 5 Penilaian Tes <i>V-sit and reach</i>	40
Tabel 6 Penilaian Tes <i>Shuttle run 4x5</i>	41
Tabel 7 Penilaian Tes <i>Multistage fitness</i>	43
Tabel 8 Validitas Variabel	45
Tabel 9 Reliabilitas Variabel	46
Tabel 10 Norma Kondisi Fisik Atlet	47
Tabel 11 Skor Baku Kategori	47
Tabel 12 Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>Sprint 30 m Putra</i>	50
Tabel 13 Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>Sprint 30 m Putri</i>	51
Tabel 14 Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>Sprint 30 m Putra dan Putri</i>	51
Tabel 15 Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>Sit Up</i> Atlet Putra	52
Tabel 16 Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>Sit Up</i> Atlet Putri	52
Tabel 17 Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>Sit Up</i> Atlet Putra dan Putri	52
Tabel 18 Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>Push Up</i> Atlet Putra	54
Tabel 19 Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>Push Up</i> Atlet Putri	54
Tabel 20 Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>Push Up</i> Atlet Putra dan Putri ...	54
Tabel 21 Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>Standing Long Jump</i> Putra	55
Tabel 22 Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>Standing Long Jump</i> Putri	56
Tabel 23 Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>Standing Long Jump</i> Putra dan Putri	56
Tabel 24 Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>V-Sit and Reach</i> Atlet Putra	57
Tabel 25 Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>V-Sit and Reach</i> Atlet Putri	57
Tabel 26 Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>V-Sit and Reach</i> Atlet Putra dan Putri	58
Tabel 27 Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>Suttle Run</i> Putra	59
Tabel 28 Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>Suttle Run</i> Putri	59
Tabel 29 Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>Suttle Run</i> Putra dan Putri	59
Tabel 30 Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>Multistage Fitness</i> Putra	60
Tabel 31 Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>Multistage Fitness</i> Putri	61
Tabel 32 Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>Multistage Fitness</i> Putra dan Putri	61
Tabel 33 Deskripsi Hasil Penelitian Tes Kondisi Fisik	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Tes <i>Sprint</i> /kecepatan lari 30 m	34
Gambar 2 Tes <i>Sit Up</i>	35
Gambar 2 Tes <i>Push Up</i>	37
Gambar 4 Tes <i>Standing Long Jump</i>	38
Gambar 5 Tes <i>V-Sit and Reach</i>	40
Gambar 6 Tes <i>Shuttle Run</i>	41
Gambar 7 Tes <i>Multistage Fitnes</i>	43
Gambar 8 Diagram Hasil Penelitian Tes <i>Sprint</i> /kecepatan lari 30 m	51
Gambar 9 Diagram Hasil Penelitian Tes <i>Sit Up</i>	53
Gambar 10 Diagram Hasil Penelitian Tes <i>Push Up</i>	55
Gambar 11 Diagram Hasil Penelitian Tes <i>Standing Long Jump</i>	56
Gambar 12 Diagram Hasil Penelitian Tes <i>V-Sit and Reach</i>	58
Gambar 14 Diagram Hasil Penelitian Tes <i>Shuttle Run</i>	60
Gambar 15 Diagram Hasil Penelitian Tes <i>Multistage Fitnes</i>	61
Gambar 16 Diagram Hasil Penelitian Kondisi Fisik	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Ijin Penelitian	70
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Dari Kampus	71
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian Dari Pemerintah DIY	72
Lampiran 4 Sertifikasi Kalibrasi Alat	73
Lampiran 5 Data Kasar Tes Atlet	77
Lampiran 6 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	128
Lampiran 7 Data Hasil Penelitian	133
Lampiran 8 Statistika Penelitian	139
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian	152

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Dewasa ini, olahraga telah berkembang menjadi kebutuhan dan gaya hidup bagi masyarakat. Olahraga dilakukan sebagai bentuk usaha untuk memperoleh kebugaran tubuh dan derajat kesehatan. Olahraga pada hakikatnya adalah miniatur kehidupan. Pernyataan ini mengandung maksud bahwa esensi-esensi dasar dari kehidupan manusia dalam keseharian dapat dijumpai pula dalam olahraga. Olahraga mengajarkan kedisiplinan, jiwa sportif, tidak mudah menyerah, jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerjasama, mengerti akan aturan dan berani mengambil keputusan kepada seseorang. Olahraga dapat digunakan sebagai pembentuk kepribadian dan watak bangsa. Di samping itu olahraga merupakan salah satu aspek kebanggaan nasional dan juga merupakan program nasional di Indonesia. Seperti yang sering diberitakan di berbagai media massa saat ini sedang gencar-gencarnya memasyarakatkan olahraga.

Dengan telah dicanangkannya gerakan memasyarakatkan olahraga, kegiatan olahraga di tanah air menjadi meningkat. Banyak jenis olahraga yang dapat dipilih oleh masyarakat untuk dijadikan media komunikasi. Salah satu cabang olahraga yang cukup digemari masyarakat di Indonesia terutama di Daerah Istimewa Yogyakarta adalah olahraga beladiri karate. Karate di Daerah Istimewa Yogyakarta perkembangan sangat pesat, terbukti banyak

kejuaraan-kejuaraan daerah maupun nasional yang sering di laksanakan, seperti: O2SN, POPDA, POMDA, PORDA, UNY CUP, UIN CUP, BANTUL CUP, DANDIM CUP. Kejuaraan tersebut adalah kejuaraan yang rutin dilaksanakan di Daerah Istimewa Yogyakarta. Cabang olahraga beladiri karate digemari karena dalam penampilannya bersifat tegas, efisien, logis dan simpel

Olahraga beladiri karate banyak diminati dari mulai usia kanak-kanak, remaja, dewasa hingga orang tua baik putra maupun putri. Olahraga beladiri karate adalah olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di tingkat Kabupaten, Propinsi, Nasional, maupun ditingkat Internasional. Tujuan diadakannya pertandingan karate yaitu untuk meningkatkan jam terbang atlet, meningkatkan motivasi berprestasi atlet dan memperkenalkan cabang olahraga karate pada masyarakat secara umum. Dalam olahraga beladiri karate atlet dituntut untuk memiliki kemampuan fisik yang baik, karena dari fisik yang baik komponen seperti teknik, taktik dan mental akan terbentuk.

Seperti cabang olahraga lainnya, karate merupakan cabang olahraga yang memerlukan fisik yang baik, komponen fisik yang mempengaruhi atlet karate seperti kecepatan, kekuatan, power, kelentukan, kelincahan, ketahanan, dan koordinasi dalam latihan maupun bertanding. Untuk memenuhi ini semua sangat dibutuhkan latihan yang teratur, terencana, dan ajeg.

Unsur fisik merupakan salah satu syarat yang dipergunakan dalam mencapai suatu prestasi, untuk menghasilkan puncak prestasi pada atlet perlu

adanya penerapan latihan fisik sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan. Kondisi fisik atlet bersifat tidak tetap (labil), hal ini dikarenakan pola atau kebiasaan sehari-hari yang tidak teratur. Faktor yang mempengaruhi fisik atlet seperti, pola makan, istirahat yang kurang, latihan yang kurang teratur, serta terbatasnya kemampuan IPTEK pelatih dalam metode melatih fisik atlet.

Atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang baik tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Untuk mengetahui seorang atlet dalam kondisi fisik baik atau tidak perlu dilakukan tes kemampuan fisik, sehingga jika terdapat atlet yang kemampuan fisiknya tidak baik akan segera dilakukan langkah-langkah perbaikan kondisi fisik menjadi lebih baik.

Untuk meningkatkan prestasi atlet yang harus diperhatikan dalam pembinaan atlet adalah tersedianya sarana dan prasarana, pelatih yang berkualitas, atlet yang berbakat, dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Dengan mengetahui kondisi fisik seorang atlet karate, maka dapat diprediksi kemampuan atlet dalam berprestasi kedepannya. Komponen fisik dominan yang dibutuhkan atlet karate adalah seperti kecepatan, kekuatan, power, kelenturan, kelincahan, dan ketahanan. Oleh karena itu tugas seorang pelatih untuk membuat program-program latihan yang baik untuk menunjang prestasi atletnya. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, ternyata belum ada data mengenai profil fisik atlet karate DIY.

Berdasarkan uraian di atas, maka sudah jelas bahwa kondisi fisik merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet, terutama pada atlet karate di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pentingnya untuk memperhatikan kondisi fisik atlet adalah karena apabila atlet memiliki kondisi fisik yang kurang baik maka akan berpengaruh terhadap penampilannya (*performance*). Di Daerah Istimewa Yogyakarta banyak Dojo karate tempat atlet latihan yang tersebar di semua kabupaten dan kota akan tetapi pengetahuan pelatih mengenai cara melatih fisik sangat kurang, karena tidak semua pelatih pernah mengikuti pelatihan mengenai metode melatih fisik atlet.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menganggap penting untuk diangkat dalam bentuk penelitian, khususnya penelitian mengenai kondisi fisik atlet karate. Oleh karena itu, peneliti berkeinginan untuk membuat penelitian yang berjudul Profil Fisik Atlet karate Daerah Istimewa Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Faktor apa saja yang mempengaruhi kondisi fisik atlet karate DIY?
2. Komponen fisik apa saja yang mempengaruhi penampilan atlet karate DIY?
3. Bagaimana profil fisik atlet karate DIY?

C. Batasan Masalah

Didasarkan atas berbagai pertimbangan dari penelitian yang berupa keterbatasan kemampuan baik secara materi maupun pengetahuan yang dimiliki, maka dalam penelitian ini akan dibatasi pada aspek profil fisik atlet karate Daerah Istimewa Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana profil fisik atlet karate Daerah Istimewa Yogyakarta?

E. Tujuan penelitian

Setiap penelitian yang di lakukan harus mempunyai tujuan dan mengandung maksud-maksud tertentu. Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil fisik atlet karate Daerah Istimewa Yogyakarta.

F. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang terkait:

1. Masukan bagi pelatih maupun koni DIY agar menjadikan bahan acuan untuk lebih mengetahui tentang pentingnya profil fisik atlet karate di Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Memberi informasi kepada atlet pentingnya kondisi fisik untuk meningkatkan prestasi puncak dalam olahraga.
3. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan pada penelitian selanjutnya yang terkait dengan profil fisik atlet dari cabang olahraga yang ditekuninya.
4. Dapat dijadikan sebagai sarana perkembangan dalam ilmu kepelatihan mengenai profil fisik atlet khususnya dalam cabang beladiri karate.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Profil

Profil adalah grafik atau iktisar yang memberikan fakta-fakta mengenai hal-hal yang khusus (Desi Susiani, 2009: 41). Sedangkan menurut Hasan Alwi (Desi Susiani, 2009: 41) profil adalah pandangan mengenai seseorang. Victoria (Eka Septiani, 2013: 11) menyatakan profil merupakan grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu. Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa profil merupakan suatu gambaran, data atau keadaan mengenai hal-hal yang ada pada diri seseorang.

2. Pengertian Fisik

Fisik merupakan proses pembelajaran untuk meningkatkan atau mempertahankan suatu kecakapan atau keterampilan, dalam hal ini berhubungan dengan aktivitas fisik olahraga. Menurut Djoko Pekik Irianto (Desi Susiani, 2009: 11) fisik merupakan pondasi dari prestasi olahragawan, sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik.

Komarudin (2013: 7) menyatakan bahwa untuk mencapai prestasi maksimal atlet sering dihadapkan pada berbagai tantangan, baik dalam situasi berlatih maupun dalam situasi pertandingan. Oleh sebab itu, atlet

harus memiliki berbagai kemampuan baik fisik, teknik, taktik maupun mental sebagai faktor pendukung prestasi.

Sasaran utama latihan fisik adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). Kebugaran energi meliputi peningkatan kemampuan aerobik dan anaerobik baik yang alaktik maupun yang laktik. Untuk kebugaran otot meliputi peningkatan kemampuan biomotor, yang meliputi: kekuatan, ketahanan, kecepatan, power, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan (Sukadiyanto, 2010: 9).

Singgih D Gunarsa (2008: 3) menyatakan bahwa faktor fisik terdiri dari stamina, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Proses untuk membentuk suatu kondisi fisik menjadi seperti apa yang diinginkan dapat dicapai melalui suatu prosedur latihan yang baik, teratur, sistematis, dan terencana, sehingga dapat membentuk kondisi siap untuk bertanding atau untuk berpenampilan sebaik-baiknya.

3. Komponen Biomotor Fisik Atlet Karate

Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Sistem organ dalam yang dimaksud di antaranya adalah sistem neuromuskuler, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian. Sukadiyanto (2010: 82) komponen biomotor adalah keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan.

Komponen fisik yang diperlukan atlet karate, di antaranya adalah kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*).

a. Kecepatan (*Speed*)

Sukadiyanto (2010: 174) kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu cepat (sesingkat) mungkin. Latihan kecepatan dilakukan setelah atlet dilatih ketahanan dan kekuatan. Kecepatan diperlukan dalam karate karena karakteristik gerakan dalam karate bersifat eksplosif, oleh karena itu kecepatan yang baik diperlukan untuk menghasilkan power yang baik pula, di mana power merupakan komponen biomotor gabungan dari kekuatan dan kecepatan.

Sukadiyanto (2010: 175) menyatakan ada dua macam kecepatan, yaitu kecepatan *reaksi* dan kecepatan *gerak*. Kecepatan reaksi adalah kemampuan atlet dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan atlet melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

Bompa (Sukadiyanto, 2010: 179) menyatakan tingkat kemampuan kecepatan atlet sangat ditentukan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan antar lain ditentukan oleh (1) keturunan, (2) waktu reaksi, (3) kekuatan (kemampuan mengatasi beban pemberat), (4) teknik, (5) elastisitas otot, (6) konsentrasi dan kemauan.

b. Kekuatan (*Strength*)

Secara umum kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan (Sukadiyanto, 2010: 131). Kekuatan didefinisikan sebagai kerja maksimal (*maximal force*) atau torque (*rotational force*) yang dihasilkan oleh otot atau

sekelompok otot (Johansyah Lubis, 2013: 57). Secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam cabang olahraga karate.

Feigenbaum dan Michell (Johansyah Lubis, 2013: 55) *The American College of Sport Medicine* (ACSM) berpendapat bahwa latihan kekuatan dapat menjadi efektif dan aman bagi kelompok umur, asalkan program tersebut dirancang dengan tepat dan dengan pengawasan yang baik. Pada latihan kekuatan, sasaran utamanya yaitu untuk meningkatkan kekuatan otot dalam mengatasi beban selama aktivitas olahraga berlangsung.

Sukadiyanto (2010: 130) menjelaskan manfaat dari latihan kekuatan adalah: (1) meningkatkan kemampuan otot dan jaringan, (2) mengurangi dan menghindari terjadinya cedera pada olahragawan, (3) meningkatkan prestasi olahragawan, (4) terapi dan rehabilitasi cedera pada otot, (5) membantu mempelajari atau penguasaan teknik. Melalui latihan kekuatan, komponen biomotor yang lain juga akan terpengaruh dan meningkat, di antaranya adalah: kecepatan, ketahanan otot, koordinasi, power yang eksplosif, kelentukan, dan ketangkasan.

Bompa (Sukadiyanto, 2010: 136) menyatakan ada beberapa macam kekuatan yang perlu diketahui untuk mendukung pencapaian prestasi maksimal atlet, di antaranya adalah (1) kekuatan umum, (2) kekuatan khusus, (3) kekuatan maksimal, (4) kekuatan ketahanan (ketahanan otot), (5) kekuatan kecepatan (kekuatan elastis atau power), (6) kekuatan absolut, (7) kekuatan relatif, (8) kekuatan cadangan.

Sukadiyanto (2010: 136) menyatakan kekuatan umum adalah kemampuan kontraksi seluruh sistem otot dalam mengatasi tahanan atau beban. Kekuatan umum merupakan unsur dasar yang melandasi seluruh program latihan kekuatan.

Sukadiyanto (2010: 137) menyatakan kekuatan khusus adalah kemampuan otot atau sekelompok otot yang diperlukan dalam aktivitas cabang olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga dalam pengembangan unsur kekuatan khusus ototnya berbeda-beda, tergantung dari predominasi otot yang diperlukan dan yang terlibat dalam aktivitas cabang olahraganya.

Sukadiyanto (2010: 137) menyatakan kekuatan maksimal adalah kemampuan otot atau sekelompok untuk melawan atau mengangkat beban secara maksimal dalam satu kali angkat atau kerja. Sukadiyanto (2010: 138) menyatakan kekuatan ketahanan (ketahanan otot) adalah kemampuan atau sekelompok otot dalam mengatasi tahanan atau beban dalam jangka waktu yang relatif lama, karena merupakan perpaduan dari unsur kekuatan dan ketahanan otot dalam mengatasi beban secara bersamaan.

Sukadiyanto (2010: 138) menyatakan kekuatan kecepatan adalah kemampuan otot untuk menjawab setiap rangsang dalam waktu sesingkat mungkin dengan menggunakan kekuatan otot. Kekuatan kecepatan sama dengan power yaitu hasil kali kekuatan dan kecepatan. Sukadiyanto (2010: 139) menyatakan kekuatan *absolut* adalah kemampuan otot untuk menggunakan kekuatan secara maksimal tanpa memperhatikan berat badannya sendiri. Sukadiyanto (2010: 139) menyatakan kekuatan *relatif* adalah hasil dari kekuatan

absolut dibagi berat badan. Sukadiyanto (2010: 139) menyatakan Kekuatan cadangan adalah perbedaan antara kekuatan absolut dan jumlah kekuatan yang diperlukan untuk menampilkan keterampilan dalam berolahraga.

Berdasarkan beberapa jenis kekuatan tersebut diatas maka kekuatan yang sering dilakukan oleh atlet karate dalam bertanding adalah kekuatan kecepatan atau kekuatan *eksplosif* (power).

c. Daya Ledak (*Power*)

H Subardjah (2012: 11) *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat. *Power* merupakan unsur tenaga yang banyak dibutuhkan dalam berbagai macam cabang olahraga, walaupun tidak semua cabang olahraga membutuhkan *power* sebagai komponen energi utamanya. Adapun wujud gerak dari *power* adalah selalu bersifat *eksplosif*.

Sukadiyanto (2010: 193) menjelaskan *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan, atau kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan *power*.

Power banyak digunakan pada cabang olahraga yang bersifat *eksplosif* yang menggunakan unsur kekuatan dan kecepatan sebagai komponen biomotor utama, seperti beladiri, atletik (*sprint*, lompat, lempar dan lain-lain), sepak bola, bola voli, bulutangkis, bola basket, tenis lapangan dan lain sebagainya. Karate merupakan cabang olahraga yang banyak menggunakan *power*, bahkan dalam

pertandingan *kumite* maupun *kata* unsur utama untuk mendapatkan poin maupun nilai dalam pertandingan harus menggunakan *power* baik pukulan, tendangan, tangkisan, maupun bantingan. Olahraga karate memerlukan *power* sebagai komponen yang sangat penting.

Bucher (H Subardjah, 2012: 11) menyatakan bahwa seorang atlet yang mempunyai *power* adalah orang yang memiliki: (1) derajat otot kekuatan tinggi, (2) derajat kecepatan yang tinggi, dan (3) derajat yang tinggi dalam keterampilan menggabungkan kecepatan dan kekuatan otot. Latihan *power* dapat dilatih dengan dengan alat ataupun tanpa alat. Latihan dengan menggunakan alat diantaranya adalah dengan menggunakan latihan pembebanan/*barbels* bisa dilakukan di pusat-pusat kebugaran ataupun dengan alat yang dimodifikasi untuk melatih *power*. Dapat pula dilakukan dengan latihan tanpa alat bisa dengan berat badan sendiri (pliometrik). Latihan *plyometric* yang umum dilakukan atlet karate seperti, *push up* tepuk, lompat kodok (dengan dua kaki), lompat jingkat (dengan satu kaki), lompat tiga langkah, lompat jauh tanpa awalan, lompat dengan *hardle* (hexagon).

d. Kelentukan/kelenturan (*Fleksibility*)

H Subardjah (2012: 9) kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian. Faktor utamanya yaitu bentuk persendian, elastisitas otot, dan ligamen.

Sukadiyanto (2010: 207) fleksibilitas yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Ada dua macam fleksibilitas, yaitu: fleksibilitas statis, dan fleksibilitas dinamis. Pada fleksibilitas statis ditentukan dari ukuran luas gerak (*range of motion*) satu persendian, sedangkan fleksibilitas dinamis adalah ukuran luas gerak pada satu persendian atau beberapa persendian yang dilakukan pada saat badan melakukan aktivitas gerak dengan kecepatan yang tinggi. Komponen biomotor fleksibilitas merupakan salah satu unsur yang penting dalam rangka pembinaan olahraga prestasi.

Sukadiyanto (2010: 206) menyatakan beberapa keuntungan bagi atlet memiliki kualitas fleksibilitas yang baik, antara lain; (1) akan memudahkan atlet dalam menampilkan berbagai kemampuan gerak dan keterampilan, (2) menghindarkan diri dari kemungkinan akan terjadinya cedera, (3) memungkinkan atlet untuk dapat melakukan gerak yang ekstrim, (4) memperlancar aliran darah.

Metode melatih fleksibilitas adalah dengan cara peregangan (*stretching*). Hinson (Sukadiyanto, 2010: 210) ada empat macam peregangan, yaitu: (1) statis, (2) dinamis, (3) *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF), dan (4) balistik. Adapun urutan dalam melakukan peregangan (*stretching*), yaitu; balistik, statis, dinamis, dan PNF.

Fleksibilitas dalam karate sangat diperlukan atlet untuk melakukan gerakan-gerakan secara optimal. Sebagai contoh dalam melakukan suatu teknik pukulan maupun tendangan diperlukan fleksibilitas yang baik agar bisa melakukan teknik tersebut dengan

benar, sehingga gerakan yang dilakukan oleh atlet sesuai dengan fungsi sebenarnya dari teknik yang dilakukan.

e. Kelincahan (*Agility*)

H Subardjah (2012: 11) kelincahan adalah kemampuan seorang atlet untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan erat antara kecepatan dengan kelentukan. Kelincahan merupakan kualitas kemampuan gerak yang sangat kompleks.

Dalam pertandingan karate kelincahan diperlukan untuk mobilitas gerakan tubuh baik saat menyerang maupun bertahan terhadap serangan lawan. Karateka saat bertarung (*kumite*) menggunakan kelincahannya untuk mengecoh lawan agar mudah melakukan serangan maupun mengelak dari serangan lawan. Oleh karena itu, untuk dapat memiliki kecepatan yang baik harus memiliki tingkat kecepatan dan kelentukan yang baik pula. Bentuk latihan kelincahan dapat dilakukan dalam bentuk lari bolak-balik (*shuttle run*), lari zig-zag, dan sejenis lainnya.

f. Ketahanan/Daya Tahan (*Endurance*)

H Subardjah (2012: 1) daya tahan adalah kemampuan atlet untuk melakukan kerja dalam waktu yang relative lama. Sukadiyanto (2010: 87) pengertian ketahanan ditinjau dari ketahanan otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu yang tertentu, sedangkan pengertian ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu.

Dengan demikian ketahanan adalah kemampuan peralatan organ tubuh atlet untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Faktor utama keberhasilan dalam latihan dan pertandingan adalah dipengaruhi oleh tingkat kemampuan atlet dalam menghambat proses terjadinya kelelahan. Sukadiyanto (2010: 88) tujuan latihan ketahanan adalah untuk meningkatkan kemampuan olahragawan agar dapat mengatasi kelelahan selama aktifitas kerja berlangsung.

McArdel, dkk (Sukadiyanto, 2010: 88) menyatakan faktor yang berpengaruh dalam ketahanan adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan VO_2 max. Atlet yang memiliki ketahanan yang baik mendapatkan keuntungan selama bertanding, diantaranya: (1) mampu menentukan irama dan pola permainan, (2) mampu memelihara atau mengubah irama dan pola permainan sesuai yang diinginkan, dan (3) mampu berjuang secara ulet dan tidak mudah menyerah selama bertanding.

Sukadiyanto (2010: 89) menjelaskan ketahanan dikelompokkan menjadi tiga, yaitu; ketahanan menurut jenis, jangka waktu, dan sistem energi yang digunakan. Ketahanan menurut jenis dibagi menjadi dua, yaitu jenis ketahanan umum (dasar) dan jenis ketahanan khusus. Ketahanan umum adalah (dasar) adalah kemampuan atlet dalam melakukan kerja dengan melibatkan beberapa kelompok otot dan atau seluruh otot, sistem pusat syaraf, sistem neuromuscular, dan sistem kardiorespirasi dalam jangka waktu yang lama. Sedangkan ketahanan khusus adalah ketahanan yang hampir melibatkan sekelompok otot lokal, artinya ketahanan yang diperlukan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ketahanan umum (dasar) merupakan ketahanan yang diperlukan bagi semua cabang

olahraga dan sebagai dasar untuk mengembangkan ketahanan yang khusus. Untuk melatih ketahanan khusus harus didahului dan didasari dengan latihan ketahanan umum.

Dilihat dari waktu/lamanya kerja Bempa (Sukadiyanto, 2010: 90) ketahanan dibedakan menjadi menjadi (1) ketahanan jangka panjang, (2) jangka menengah, (3) jangka pendek, (4) ketahanan otot, dan (5) ketahanan kecepatan. Ketahanan jangka panjang adalah ketahanan yang diperlukan selama aktivitas kerja dalam waktu lebih dari 8 menit dan selama aktivitas kerja memerlukan bantuan oksigen (O_2).

Ketahanan jangka menengah adalah aktivitas olahraga yang memerlukan waktu antara 2 sampai 6 menit. Kebutuhan energinya dipenuhi oleh sistem energi anaerobik laktik dan oksigen (*lactic acid* + O_2). Ketahanan jangka pendek adalah aktivitas olahraga yang memerlukan waktu antar 45 detik sampai dengan 2 menit. Cabang olahraga yang tergolong dalam ketahanan jangka pendek, kebutuhan energinya dipenuhi oleh sistem energi anaerobik alaktik (ATP-PC) dan anaerobik laktik (*lactic acid system*). Ketahanan jangka pendek unsur kekuatan dan kecepatan memegang peranan yang penting dalam mendukung pencapaian prestasi olahragawan. Apabila selama aktivitas kerja menggunakan intensitas tinggi dan durasi lama, maka akan mengakibatkan proses hutang oksigen. Untuk itu pengembangan kemampuan anaerobik harus dilandasi dengan pengembangan

kemampuan aerobik, sehingga kemampuan aerobik diperlukan hampir pada semua cabang olahraga. Ketahanan otot adalah kemampuan sekelompok otot atau seluruh otot untuk mengatasi beban latihan dalam jangka waktu tertentu. Ketahanan otot berkaitan dengan latihan kekuatan, sehingga dalam latihan dapat dikombinasikan secara proporsional dalam latihan ketahanan. Ketahanan kecepatan atau stamina adalah kemampuan atlet dalam melakukan serangkaian aktivitas gerak dengan intensitas maksimal dalam jangka waktu yang lebih lama.

Ketahanan berdasarkan penggunaan sistem energi dibedakan menjadi dua, yaitu ketahanan aerobik dan ketahanan anaerobik. Aerobik adalah aktivitas yang memerlukan oksigen (O_2), sedangkan anaerobik aktivitas yang tidak memerlukan bantuan oksigen. Ketahanan anaerobik dibedakan menjadi dua, yaitu anaerobik alaktik dan anaerobik laktik. Anaerobik alaktik cirinya adalah tidak menghasilkan asam laktat, sedangkan anaerobik laktik selama aktivitas kerja menghasilkan asam laktat.

g. Keseimbangan (*Balance*)

H Subardjah (2012: 10) keseimbangan adalah kemampuan seorang atlet untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statik maupun dinamik. Dalam melatih keseimbangan yang perlu diperhatikan adalah waktu *reflex*, waktu reaksi, dan kecepatan

bergerak. Oleh karena itu latihan keseimbangan dilakukan bersama dengan latihan kelincahan dan kecepatan, bahkan kelentukan.

H Subardjah (2012: 10) ada dua macam keseimbangan, yaitu (1) keseimbangan statis, dan (2) keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan sikap pada posisi diam di tempat dan pada ruang gerak yang sangat kecil. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuhnya pada waktu bergerak.

Contohnya adalah pada saat atlet karate melakukan gerakan *kata* perlu keseimbangan yang baik, karena dalam peraturan pertandingan karate atlet *kata* tidak boleh goyang atau goyah dalam memainkan *kata*, seperti saat atlet memainkan *kata unsu* maupun *kata gankaku*. Dalam memainkan kata tersebut tingkat kesulitannya sangat tinggi, karena ada gerakan yang memutar sampai 180°.

h. Koordinasi (*Coordination*)

Harsono (H Subardjah, 2012: 13) koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Menurut Sukadiyanto (2010: 223) koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien. Bempa (H Subardjah, 2012: 13) koordinasi erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan. Oleh karena itu, bentuk latihan koordinasi harus dirancang dan disesuaikan dengan unsur-unsur kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelincahan.

Komponen biomotor koordinasi diperlukan hampir semua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan, sebab unsur-unsur

dan teknik gerakan dalam cabang olahraga melibatkan sinkronisasi dari beberapa kemampuan dan menjadi serangkaian gerak yang selaras, serasi, dan simultan, sehingga gerak yang dilakukan nampak luwes dan mudah. Dalam pertandingan karate koordinasi sangat diperlukan terutama pada *kumite* dan *kata*. Pada pertandingan *kumite* harus memiliki koordinasi gerak antara tangan, mata dan kaki ketika akan melakukan serangan ataupun bertahan dari serangan lawan. Selanjutnya pada pertandingan *kata* atlet harus melakukan gerakan dengan benar, setiap gerakan dilakukan dengan power, dan tidak ada goyangan dalam memainkan *kata*.

Dari penjelasan tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini peneliti membatasi tes yang akan digunakan untuk mengukur komponen biomotor atlet karate, yaitu: kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kelentukan (*flexibility*), dan kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*)

4. Pengertian Atlet

Atlet adalah sebutan bagi seseorang yang berprestasi pada bidang olahraga. Dikatakan sebagai atlet apabila seseorang itu ahli dalam suatu cabang olahraga dan memiliki prestasi dari cabang olahraga tersebut. Menurut Basuki Wibowo (C. Tri Juni Pertiwi, 2012: 8) atlet adalah subjek atau seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut. Monty P (C. Tri Juni Pertiwi, 2012: 8) menjelaskan atlet adalah individu yang

memiliki keunikan tersendiri, yang memiliki bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri, serta latar belakang yang mempengaruhi spesifik dalam dirinya.

Dalam penelitian ini yang dimaksud atlet adalah subjek atau seseorang yang berprofesi menekuni cabang olahraga karate dan memiliki prestasi pada cabang tersebut.

5. Olahraga Beladiri Karate

Seni beladiri karate merupakan suatu bentuk beladiri yang mengandalkan tangan kosong.

Gichin Funakoshi (Gugun A Gunawan, 2007: 16) karate-do secara harafiah mempunyai arti yaitu “*kara*” yang berarti kosong, langit atau cakrawala, Sedangkan “*te*” berarti tangan yang merupakan alat komunikasi fisik utama, dapat pula diartikan seperti orang memiliki kemampuan teknik tertentu dan “*Do*” berarti jalan yaitu jalan seni perkasa.

Dengan demikian, *Karate-Do* dapat diartikan sebagai teknik membela diri menggunakan tangan kosong tanpa senjata. Kosong dapat pula berarti bersih, jernih atau terang, yaitu bersih dari prasangka buruk dan pamrih. Oleh karena itu hanya dengan jiwa dan kesadaran yang jernih seseorang dapat memahami sesuatu dengan benar. Tujuan utama mempelajari karate yaitu untuk mengembangkan jasmani dan rohani secara seimbang.

Belajar karate mulanya hanya untuk menjaga diri dari serangan fisik dan ancaman-ancaman musuh (kejahatan) dan setelah perkembangan zaman karate dapat digunakan untuk berprestasi. Pemahaman terhadap karate digambarkan pula sebagai seni perang atau metode beladiri yang

meliputi bermacam-macam teknik, termasuk bertahan, menyerang, mengelak, bahkan merobohkan (Gugun A Gunawan, 2007: 16). Karate sebagai ilmu beladiri tidak lepas dari prinsip teknik yang menjadi dasar dari perkembangan ilmu beladiri karate itu sendiri. Prinsip dasar yang dimaksud adalah; pukulan, tangkisan, tendangan, elakan (menghindar).

Sabeth Muksin (Harsuki: 2004: 244) menyatakan teknik dasar karate harus berlandaskan pada *kime*, yaitu daya ledak (*eksplosive power*) pada sasaran tertentu, dengan mempergunakan teknik yang tepat dengan tenaga maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin, karena suatu teknik tanpa *kime*, tidak dianggap sebagai karate yang benar.

Agar bisa menguasai suatu gerakan karate secara baik dan berkesinambungan, seorang karateka harus terlebih dahulu menguasai gerakan dasar dalam karate. Dalam beladiri karate ada tiga aspek dasar yang harus dikuasai oleh seorang karateka yaitu gerakan dasar (*kihon*), jurus (*kata*), pertarungan (*kumite*).

1) Gerakan Dasar (*kihon*)

Kihon merupakan gerakan paling penting dalam karate, karena *kihon* merupakan pondasi awal seorang belajar karate. Secara harfiah *kihon* berarti pondasi/awal/akar dalam bahasa Jepang. Dari sudut pandang *budo*, *kihon* diartikan sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentuk sebuah teknik.

Dalam karate-do sendiri *kihon* lebih berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik/gerakan yang mungkin dilakukan dalam *kata* maupun *kumite*. Harsuki (2004: 246) *kihon* atau dasar dari karate adalah gerakan dari teknik-teknik karate

yang terdiri dari kuda-kuda (*waza*), pukulan (*zuki waza*), tangkisan (*uke waza*), tendangan (*geri waza*), sentakan (*uchi waza*), dan bantingan (*nage waza*).

2) Jurus (*Kata*)

Nakayama (Harsuki, 2004: 244) *kata* merupakan gerakan karate yang meliputi teknik dasar, posisi berdiri, irama gerakan, koordinasi, dan aplikasi dari seni beladiri karate itu sendiri. Menurut Sabeth (Harsuki, 2004: 244) *kata* merupakan suatu bentuk latihan dari semua teknik dasar, tangkisan, tinjauan, sentakan, dan tendangan dirangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan bentuk.

Gugun A Gunawan (2007: 21) *kata* adalah peragaan jurus yang telah dibakukan. *Kata* secara harafiah berarti bentuk, rupa, potongan, atau corak. Dalam *budo*, kata lebih diartikan sebagai bentuk latihan khusus yang menjadi intisari sebuah seni beladiri yang ditampilkan dalam satu set rangkaian gerak dasar (*kihon*) yang disusun sedemikian rupa sehingga membentuk gerak seni yang indah, bertujuan, berjiwa, yang dilakukan dengan kesungguhan, tenaga, kelenturan dan kecepatan dalam sebuah standarisasi.

Kata atau jurus merupakan suatu bentuk latihan resmi dimana semua teknik mendasar: tangkisan, tinjauan, sentakan, atau hentakan dan tendangan, dirangkaikan sedemikian rupa dalam suatu kesatuan bentuk yang bulat dan sesuai dengan cara berpikir yang masuk akal (logis).

N. Soeryadi (2008: 1) dalam melakukan setiap gerakan *kata*, terdapat gerakan-gerakan kaki yang telah diciptakan sedemikian rupa, sehingga tiap orang yang melakukannya walaupun tanpa seorang lawanpun dalam bentuk yang nyata akan bertindak seolah-olah lawannya datang dari keempat jurusan atau bahkan dari kedelapan jurusan, sehingga tersedia kemungkinan untuk mengubah kedudukan kakinya.

N. Soeryadi (2008: 3) menyatakan dalam mempelajari *kata* (jurus) harus terlebih dahulu mengetahui sifat-sifat dari *kata* (jurus), sebagai berikut:

- a) Pada setiap *kata* urutan dari gerakan-gerakannya sudah ditentukan (terdiri atas dua puluh sampai empat puluh gerakan dan lain-lain). Gerakan-gerakan tersebut harus dilakukan dalam urutan yang benar.
- b) Gerakan pertama dan terakhir dari *kata* dilakukan pada kedudukan dan tempat yang sama.
- c) Untuk membentuk *kata* yang dinamis harus diingat dan diperhatikan tiga hal, yaitu: (1) Penggunaan tenaga yang tepat, (2) Ketepatan gerakan (cepat atau lambat), (3) Gerakan badan.
- d) Pada permulaan dan akhir dari *kata*, kepala ditundukkan. Jika ingin melakukan *kata* dengan sukses, tundukkan kepala pada saat yang paling awal dan pada akhir *kata* yang dilakukan.

3. Pertarungan (*Kumite*)

Kumite sebagai salah satu metode latihan dalam bela diri karate, merupakan suatu metode latihan yang menggunakan teknik serangan dan teknik bertahan di dalam *kata* diaplikasikan melalui pertarungan dengan lawan yang saling berhadapan, Nakayama (Nur Rinawati, 2009: 46).

Sabeth Muchsin (Harsuki, 2004: 112) menjelaskan Ada tiga jenis bentuk pertarungan (*kumite*) dalam karate, yakni pertarungan dasar (*kihon kumite*), pertarungan satu teknik (*ippon kumite*), pertarungan bebas (*jiyyu kumite*). (a) Pertarungan dasar: bertujuan untuk memperbaiki teknik dasar dengan memperhatikan tingkat kemampuan dari karateka. (b) Pertarungan satu teknik: bertujuan untuk mempelajari teknik menyerang dan teknik membeladiri, melatih gerakan tubuh dan mempelajari *maai* (pengaturan jarak). (c) Pertarungan bebas: tidak ada perjanjian atau pengaturan teknik sebelumnya.

Untuk menguasai ketiga aspek latihan dalam karate perlu latihan yang tekun, *kontinu* dan berkesinambungan dari seorang

karateka. Latihan yang rutin membuat karateka lebih cepat menguasai gerakan-gerakan dari karate tersebut. Keberhasilan atlet dalam menyelesaikan latihan tidak lepas dari peran pelatih dalam memberikan program latihan yang baik untuk atlet.

6. Daerah Istimewa Yogyakarta

Daerah istimewa Yogyakarta secara umum merupakan salah satu provinsi yang berada pada wilayah Republik Indonesia. Sebelum Indonesia merdeka, Yogyakarta merupakan daerah yang mempunyai pemerintahan sendiri atau disebut *Zelfbestuurlandschappen*/Daerah Swapraja. Daerah Istimewa Yogyakarta adalah Daerah Istimewa setingkat provinsi di Indonesia yang merupakan peleburan Negara Kesultanan Yogyakarta dan Negara Kadipaten Paku Alaman. Kasultanan Ngayogyakarta Hadiningrat didirikan oleh Pangeran Mangkubumi yang bergelar Sultan Hamengku Buwono I pada tahun 1755, sedangkan Kadipaten Pakualaman didirikan oleh Pangeran Notokusumo (saudara Sultan Hamengku Buwono II) yang bergelar Adipati Paku Alam I pada tahun 1813.

(<http://www.kemendagri.go.id/pages/profildaerah/provinsi/detail/34/di-yogyakarta> pukul 03:29 am).

Daerah Istimewa Yogyakarta terletak di bagian selatan pulau Jawa bagian tengah dan berbatasan dengan Provinsi Jawa Tengah dan Samudra Hindia. Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki luas 3.185,80 km² terdiri atas 4 kabupaten dan 1 kota yaitu; Kabupaten Kulonprogo, Kabupaten Bantul, Kabupaten Gunungkidul, Kabupaten Sleman, dan Kota

Yogyakarta. (<http://dppka.jogjapro.go.id/document/infoyogyakarta.pdf>
11/11/2014 pukul 03:29 am).

a. Penelitian yang Relevan

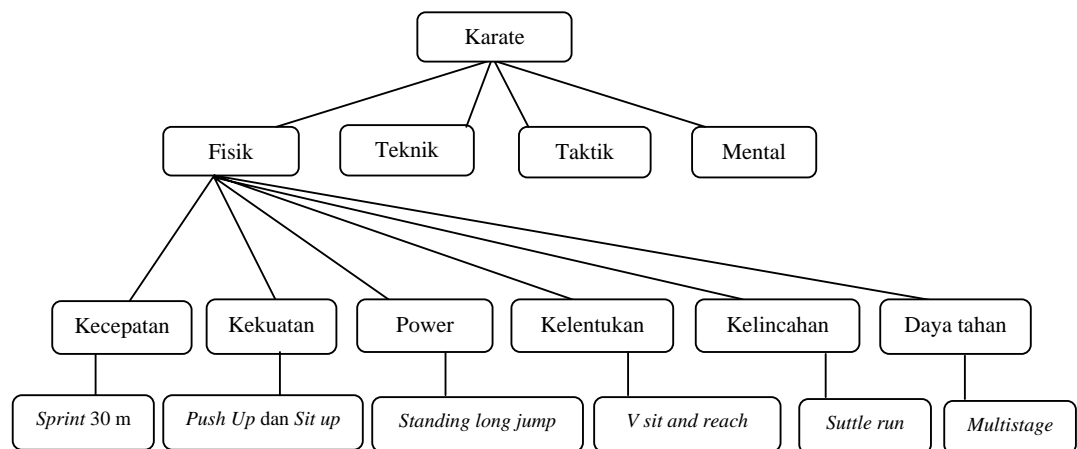
Penelitian Skripsi yang dilakukan oleh Desi Susiana. (2009) dengan judul Profil Fisik Atlet Taekwondo Sleman pada Porprov DIY 2009. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Taekwondo yang berada berada di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. Sampel diambil dengan cara *purposive sampling* dengan jumlah atlet sebanyak 25 yang terdiri dari 13 putra dan 12 putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil fisik atlet Taekwondo sleman yang akan bertanding pada PORPOV 2009 adalah, 0 orang (0,00%) terdiri atas 0 atlet putra dan 0 atlet putri dalam kategori baik sekali, 0 orang (0,00%) terdiri atas 0 atlet putra dan 0 atlet putri dalam kategori baik , 24 orang (96,00%) terdiri atas 13 atlet putra dan 11 atlet putri dalam kategori sedang, 1 orang (4,00%) terdiri dari 0 atlet putra dan 1 atlet putri dalam kategori sedang, 0 orang (0,00%) terdiri atas 0 atlet putra dan 0 atlet putri dalam kategori kurang sekali

b. Kerangka Berfikir

Dalam olahraga beladiri karate, komponen fisik merupakan pondasi awal yang berperan penting untuk meningkatkan kemampuan teknik, taktik, strategi, dan mental atlet dalam pertandingan. Untuk meningkatkan fisik atlet karate perlu latihan keras dan didukung oleh program latihan yang terencana.

Oleh karena itu untuk bisa mengembangkan fisik atlet perlu dilakukan tes agar bisa mengetahui sejauh mana kemampuan fisik yang dimiliki atlet tersebut.

Peran pelatih sangat berpengaruh dalam perkembangan atlet dalam latihannya, terutama dalam pengembangan fisik atlet selama latihan. Oleh karena itu penting bagi pelatih membuat program-program latihan untuk menunjang keberhasilan atlet dalam latihan maupun bertanding. Sasaran utama dalam meningkatkan kondisi fisik atlet adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran atlet baik kebugaran energi maupun kebugaran otot. Fokus penelitian ini adalah mengukur biomotor dominan atlet karate seperti pada bagan dibawah:



c. Pertanyaan Peneliti

Pertanyaan peneliti dalam penelitian ini adalah bagaimanakah profil fisik atlet karate Daerah Istimewa Yogyakarta?.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang salah satu cirinya adalah tidak ada hipotesis dan data yang terkumpul dipresentasikan. Menurut Saifuddin Azwar (Eka Septiani, 2013: 30) penelitian deskriptif melakukan analisis hanya sampai pada taraf deskripsi, yaitu menganalisis dan menyajikan fakta secara sistematis sehingga dapat lebih mudah untuk dipahami dan disimpulkan. Syofian Siregar (2013: 15) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan atau perhubungan dengan variabel yang lain.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Metode survei menurut Syofian Siregar (2013: 10) penelitian survei adalah penelitian dengan tidak melakukan perubahan (tidak ada perlakuan khusus) terhadap variabel-variabel yang diteliti. Menurut Kerlinger (Syofian Siregar, 2013: 10) karakteristik penelitian survei, sebagai berikut: (1). Objek penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, sehingga dapat ditemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi, dan hubungan-hubungan antarvariabel sosiologis maupun psikologis. (2). Penelitian survei dilakukan untuk mengambil suatu generalisasi dari pengamatan yang tidak mendalam. (3).

Metode survei ini tidak memerlukan kelompok kontrol seperti halnya pada metode eksperimen.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 161) menyatakan bahwa variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Sugiyono (2010: 60) menyatakan bahwa *variable* penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini adalah profil fisik atlet karate DIY yang diukur menggunakan tes *sprint* 30 m (2) *sit-up*, (3) *push-up*, (4) *standing long jump*, (5) *V-sit and reach tes*, (6) *shuttle run*, (7) *multistage fitness test*. Dengan metode tes dan pengukuran item tes yang digunakan pada penelitian ini meliputi:

1. Kecepatan (*speed*), yaitu kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dan pada waktu sesingkat-singkatnya. Untuk mengukur kecepatan atlet yaitu dengan menggunakan tes *sprint* 30 m.
2. Kekuatan (*strength*), yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Untuk mengukur kekuatan menggunakan tes *sit up* dan *push up*. Tes *sit up* bertujuan mengukur daya tahan kekuatan otot perut dan tes *push up* untuk mengukur kekuatan otot lenga.
3. Daya ledak (*power*), yaitu hasil kali antara kekuatan dan kecepatan, atau kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu

yang sangat cepat. Untuk mengukur power tungkai atlet menggunakan tes *standing long jump*.

4. Kelentukan (*Fleksibility*), yaitu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian.

Untuk mengukur kelentukan atlet menggunakan tes *v-sit and reach*.

5. Kelincahan (*Agility*), yaitu kemampuan seorang atlet untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Tes yang digunakan untuk mengukur kelincahan atlet menggunakan tes *shuttle run*.

6. Daya tahan (*Endurance*), yaitu kemampuan peralatan organ tubuh atlet untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja.

Untuk mengukur daya tahan atlet menggunakan tes *multistage fitness*.

C. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di 4 kabupaten dan 1 kota yang berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 16 mei 2014 sampai 6 juni 2014. Pengambilan data di kabupaten gunung kidul dilaksanakan pada tanggal 16 mei 2014, pengambilan data di kabupaten bantul dilaksanakan pada tanggal 18 mei 2014, pengambilan data di kabupaten sleman dilaksanakan pada tanggal 22 mei 2014, pengambilan data di kabupaten kulonprogo dilaksanakan pada tanggal 23 mei 2014, dan pengambilan data di kota yogyakarta dilaksanakan pada tanggal 6 juni 2014.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 171) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi menurut Sugiyono (2010: 117) adalah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet karate Daerah Istimewa Yogyakarta yang pernah mengikut pertandingan baik dari tingkat Kabupaten, Provinsi, Nasional, maupun Internasional.

2. Sampel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, (2010: 174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sugiyono (118: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Syofian Siregar (2013: 56) sampel adalah suatu prosedur pengambilan data, dimana hanya sebagian populasi saja yang diambil dan dipergunakan untuk menentukan sifat serta ciri yang dikehendaki dari suatu populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet karate Daerah Istimewa Yogyakarta. Sampel penelitian ini diperoleh dari dojo-djo atau klub yang berada di setiap kabupaten dan kota di Daerah Istimewa Yogyakarta yang berusia 16-27 tahun. Sampel diambil dengan cara *purposive sampel* sehingga penelitian ini dapat dikatakan sebagai penelitian populasi.

E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

1. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Dalam penelitian ini metode yang dilakukan adalah menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran yang dilakukan oleh pengukur terhadap subjek. Subjek penelitian ini adalah atlet karate DIY. Pengumpulan data dengan metode survei memiliki tujuan untuk pengumpulan data sederhana dan juga bersifat menerangkan atau menjelaskan variabel penelitian.

2. Instrumen Penelitian

Untuk dapat mengumpulkan data dengan teliti, maka diperlukan instrument penelitian. Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010: 192). Menurut Sugiyono (2010: 148) instrumen adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Syofian Siregar (2013: 75) instrument adalah suatu alat yang dapat digunakan untuk memperoleh, mengolah, dan menginterpretasikan informasi yang diperoleh dari para responden yang dilakukan dengan menggunakan pola ukur yang sama. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan biomotor atlet karate adalah dengan menggunakan tes fisik.

Adapun instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) *sprint* 30 m untuk mengukur kecepatan lari (2) *sit-up* untuk mengukur daya tahan kekuatan otot perut, (3) *push-up* untuk mengukur daya tahan kekuatan otot lengan, (4) *standing long jump* untuk mengukur power tungkai, (5) *V-sit and reach tes* untuk mengukur fleksibilitas, (6) *shuttle run* untuk mengukur kelincahan, (7) *multistage fitness test* untuk mengukur daya tahan. Adapun instrumen tes dan pengukurannya pada penelitian ini meliputi:

1. Tes *Sprint 30 M*

Tujuan : Untuk mengukur kecepatan lari menempuh jarak 30 meter

Alat dan Fasilitas :

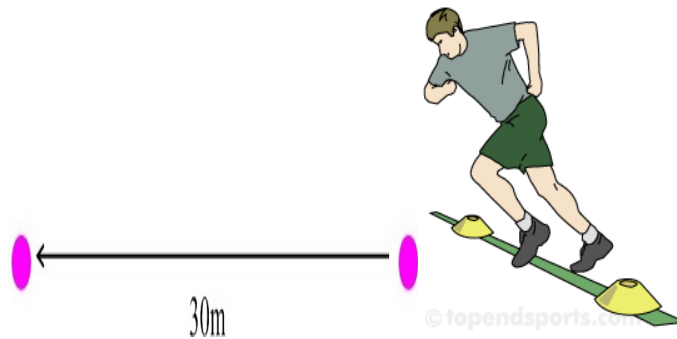
- a. Lapangan datar, lurus, tidak licin, dan memiliki lintasan lanjutan minimal 50 meter
- b. Serbuk kapur
- c. *Stopwatch*
- d. Peluit
- e. Kertas skor

Petugas :

- a. Petugas start
- b. Pencatat skor sekaligus pencatat waktu

Pelaksanaan :

- a. Petugas start mempersiapkan teste dibelakang garis start terlebih dahulu.
- b. Pada aba-aba “SIAP” teste mengambil sikap start berdiri siap untuk berlari. Selanjutnya ketika mendengar bunyi peluit “PRITTTTTT” teste berlari sekencang-kencangnya sampai garis finis.
- c. Sesampainya teste digaris finis, pencatat waktu langsung menghentikan waktu lari teste dan langsung mencatat skor lari teste dengan satuan detik.



Gambar 1. Tes *Sprint 30m* (<http://www.topendsports.com/testing/tests/fifa-interval-1.htm>)

Tabel 1. Penilaian Tes *Sprint 30m*

Kriteria	Putra	Penilaian butir tes	Putri
Baik sekali	3.58 – 3.91	5	4.06 – 4.50
Baik	3.92 – 4.34	4	4.51 – 4.96
Sedang	4.35 – 4.72	3	4.97 – 5.40
Kurang	4.73 – 5.11	2	5.41 – 5.86
Kurang sekali	5.12 – 5.50	1	5.86 – 6.30

Sumber: Harsuki (2002: 330)

2. Tes *Sit-Up*

Tujuan : Untuk mengukur daya tahan kekuatan otot perut

Alat dan Fasilitas :

- Stopwatch
- Lantai datar
- Kertas skor
- Rekan untuk memegang kaki dan menghitung jumlah *sit-up* atlet

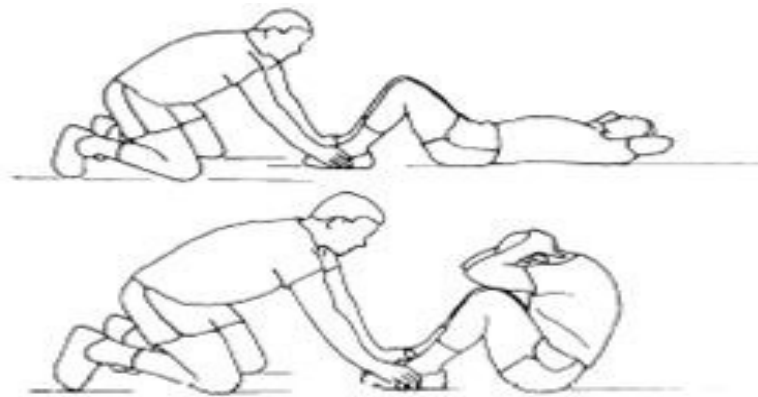
Petugas :

- Petugas start
- Pencatat skor

Pelaksanaan :

- Teste berbaring dilantai dengan kaki ditekuk dengan sudut 90° , kaki rata dengan lantai, dan kedua tangan dibalakang kepala

- b. Rekan memegangi kedua kaki teste agar tidak terangkat saat melakukan *sit-up*
- c. Gerakan aba-aba “ YA” peserta beergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha kemudian kembali pada sikap awal
- d. Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik
- e. Selanjutnya rekan yang menghitung dan memegangi testi melaporkan jumlah *sit-up* yang dilakukan teste kepada petugas pencatat skor. Satuan yang digunakan dalam tes *sit-up* adalah kali (jumlah Sit-Up selama 60 detik).



Gambar 2. tes *sit-up* (<http://www.topendsports.com/fitness/technique/situp-home.htm>)

Tabel 2. Penilaian Tes *sit-up*

Kriteria	Putra	Penilaian butir tes	Putri
Baik sekali	70 >	5	70 >
Baik	54 – 69	4	54 – 69
Sedang	38 – 53	3	38 – 53
Kurang	22 – 37	2	22 – 37
Kurang sekali	< 21	1	< 21

Sumber: Harsuki (2002: 332)

3. Tes *Push Up*

Tujuan : Untuk mengukur kekuatan otot lengan

Alat dan Fasilitas :

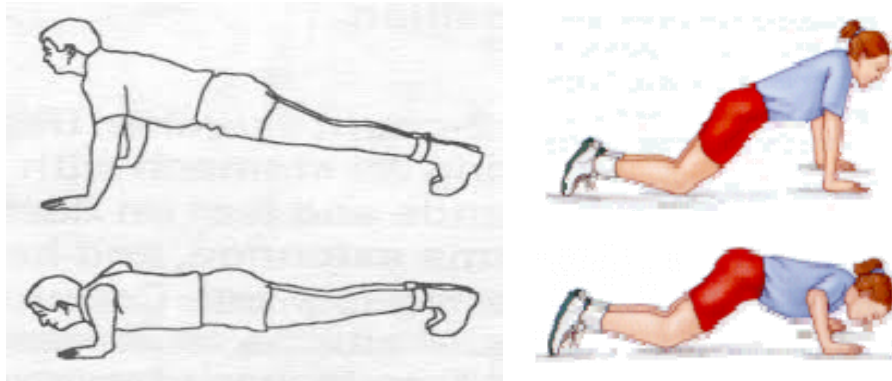
- a. *Stopwatch*
- b. Lantai datar
- c. Kertas skor
- d. Rekan penghitung

Petugas :

- a. Petugas start
- b. Pencatat skor

Pelaksanaan :

- a. Sikap telungkup dengan kepala, punggung, dan kaki lurus
- b. Kedua telapak tangan bertumpu dilantai disamping dada dengan jari tangan menghadap kedepan.
- c. Aba-aba “ YA” teste mulai dengan mengangkat badan dengan meluruskan kedua tangan, dan setiap kali angkatan dihitung satu, teste maelakukan *push up* sebanyak-banyaknya selama 60 detik.
- d. Setelah selesai melakukan *push up* selama 60 detik, rekan teste melaporkan jumlah *push up* yang dilakukan teste kepada petugas pencatat skor. Satuan yang digunakan dalam tes *push up* adalah kali (jumlah *push up* selama 60 detik).



Gambar 3. Tes *push up*

(<http://www.topendsports.com/fitness/technique/push-up-home.htm>)

Tabel 3. Penilaian Tes *push up*

Kriteria	Putra	Penilaian butir tes	Putri
Baik sekali	70 >	5	70 >
Baik	53 – 69	4	52 – 69
Sedang	38 – 52	3	34 – 51
Kurang	19 – 35	2	16 – 33
Kurang sekali	< 18	1	< 15

Sumber: Harsuki (2002: 335)

4. Tes *Standing Long Jump*/lompat jauh tanpa awalan

Tujuan : Untuk mengukur power tungkai atlet

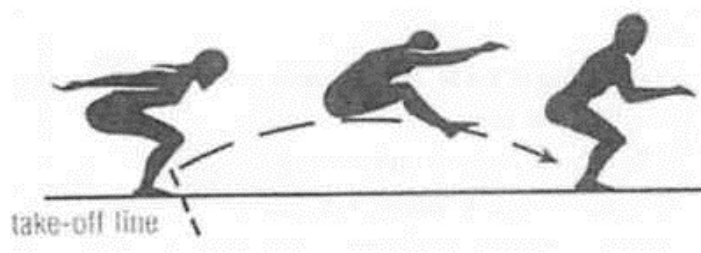
Alat dan Fasilitas :

- Meteran untuk mengukur jauhnya lompatan
 - Serbuk kapur
 - Alat tulis
 - Peluit
 - Kertas skor
- Petugas :

- Petugas start
- petugas pengukur
- Pencatat skor

Pelaksanaan :

- a. Petugas start mempersiapkan teste untuk berdiri di belakang garis untuk siap melakukan lompatan.
- b. Teste berdiri dibelakang garis batas, kedua kaki dibuka lebar sejajar dengan bahu. Kedua lutut bengkak, kedua lengan ke belakang, tanpa awalan kedua kaki bertolak bersama dan meloncat sejauh-jauhnya ke depan tanpa terjatuh kebelakang. Teste dikasi kesempatan 2 kali untuk melakukan lompatan.
- c. Petugas mengukur jauh lompatan teste dengan meteran dengan satuan CM dan mencatat skor lompatan terbaik dari 2 kesempatan yang diberikan.



Gambar 4. Tes *standing long jump*
(<http://www.topendsports.com/testing/tests/longjump.htm>)

Tabel 4. Penilaian Tes *standing long jump*

Kriteria	Putra	Penilaian butir tes	Putri
Baik sekali	3.15 – 2.80	5	2.97 – 2.55
Baik	2.79 – 2.54	4	2.54 – 2.25
Sedang	2.53 – 2.20	3	2.24 – 2.00
Kurang	2.19 – 1.90	2	1.99 – 1.60
Kurang sekali	1.89 >	1	1.59 >

Sumber: Harsuki (2002: 339)

5. *V-Sit and Reach Tes*

Tujuan : Untuk mengukur kelenturan tubuh pada pinggul

Alat dan Fasilitas :

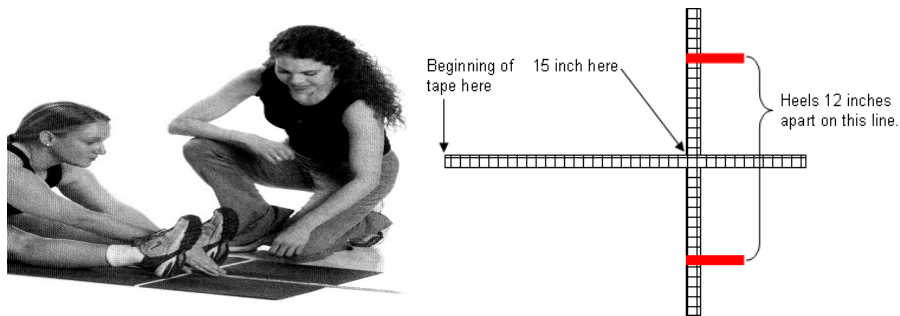
- Lantai datar
- Penggaris atau pita pengukur
- Kertas skor

Petugas :

- Petugas start
- Pencatat skor

Pelaksanaan :

- Teste duduk dilantai dengan kedua kaki terbuka berbentuk huruf V dengan panjang 12 inci (30,05 cm).
- Teste selanjutnya membungkukkan badan secara pelan-pelan dengan posisi kedua tangan lurus kedepan meraih sejauh-jauhnya mistar pengukur sambil mengeluarkan napas. Teste diberi kesempatan 2 kali untuk melakukan tes.
- petugas skor mencatat raihan teste terjauh dari 2 kali kesempatan dan dicatat sebagai skor dengan satuan CM.



Gambar 5. Tes *V-sit and reach*

(<http://www.topendsports.com/testing/tests/home-sit-and-reach.htm>)

Tabel 5. Penilaian Tes *V-sit and reach*

Penilaian	Lelaki		Skor	Perempuan	
	Inci	Cm		inci	Cm
Baik sekali	>34.90	88.89	5	>31.99	81.27
Baik	34.90 - 32.50	88.89 - 82.55	4	31.98 - 30.50	81.27 - 77.47
Sedang	32.49 - 29.50	82.54 - 74.93	3	30.49 - 26.50	77.46 - 67.31
Kurang	29.49 - 26.50	74.92 - 67.31	2	26.49 - 24.25	67.30 - 61.60
Kurang sekali	<26.50	<67.31	1	<24.25	<61.60

Sumber: (<http://shazniinc.blogspot.com/2010/10/dinamika-kumpulan.html>)

6. Tes *Shuttle Run* 4x5 m

Tujuan : Untuk mengukur kelincahan atlet dalam mengubah arah dan posisi badan.

Alat dan Fasilitas :

- Lintasan lari datar
- Meteran untuk mengukur jarak
- Serbuk kapur
- Alat tulis
- Peluit
- Kertas skor

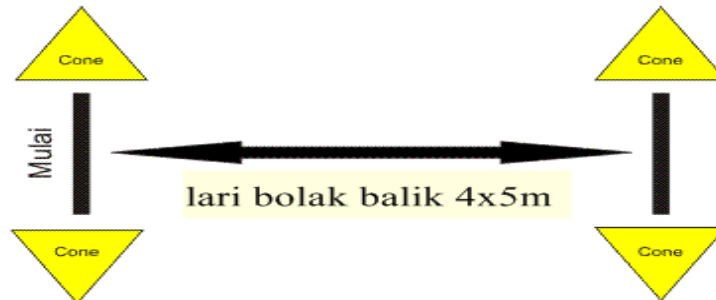
Petugas :

- Petugas start
- Pencatat skor

Pelaksanaan :

- Petugas start mempersiapkan teste digaris start untuk siap melakukan tes.
- Pada aba-aba “SIAP” teste dengan start berdiri dan siap lari
- Pada aba-aba “YA” teste berlari secepat-cepatnya ke garis kedua, setelah itu balik lagi ke garis start di hitung 1 (satu).
- Setelah sampai digaris finis dengan 4 kali balikan stopwatch dihentikan.
- Teste dikasi 2 kali kesempatan.
- Petugas pencatat skor mengambil hasil yang terbaik dari 2 kali tes.

Satuan yang digunakan dalam tes adalah detik



Gambar 6. Tes *shuttle run* 4x5 m
(<https://mrhs-learning-spaces.wikispaces.com/Shuttle+Run+Test>)

Tabel 6. Penilaian tes *shuttle run* 4x5

Kriteria	Putra	Penilaian butir tes	Putri
Baik sekali	< 12.10	5	< 12.42
Baik	12.11 – 13.53	4	12.43 – 14.09
Sedang	13.54 – 14.96	3	14.10 – 15.74
Kurang	14.98 – 16.39	2	15.75 – 17.39
Kurang sekali	16.40 >	1	17.40 >

Sumber: Harsuki (2002: 342)

7. Tes *Multistage Fitness*

Tujuan : Untuk mengukur daya tahan jantung dan paru (VO_2max).

Alat dan Fasilitas :

- a. Lintasan lari datar, tidak licin, dan panjang minimal 22 meter dan jarak lintasan 20 meter.
- b. Meteran
- c. *Stopwatch*
- d. Serbuk kapur
- e. *Software multistage fitness*
- f. *Sound*
- g. Alat tulis
- h. Kertas skor/formulir pencatat hasil

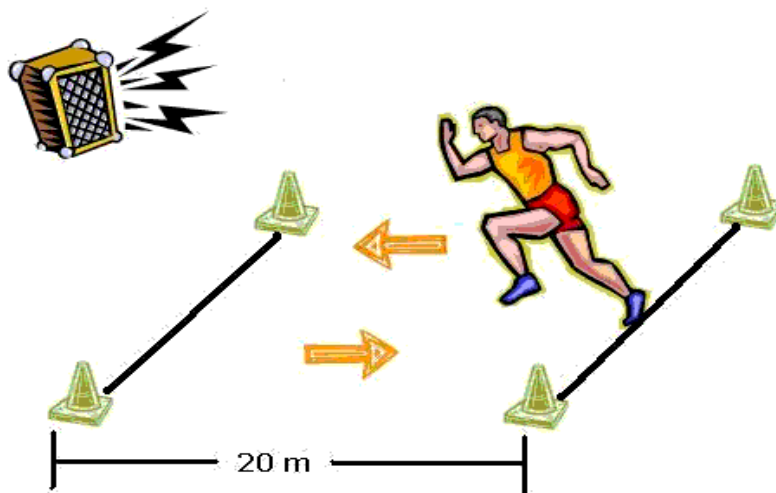
Petugas :

- a. Petugas pencatat waktu
- b. Petugas pencatat hasil

Pelaksanaan :

- a. Pertama-tama petugas mengukur jarak lari sepanjang 20m dan beri tanda dengan serbuk kapur sebagai tanda jarak.
- b. Teste terlebih dahulu melakukan pemanasan sebelum melakukan tes.
- c. Petugas memberi arahan kepada teste tata cara tes yang akan dilakukan.
- d. Bila terdengar nada “TUUT” teste harus lari sampai belakang garis yang sudah ditandai atau menyentuhkan kaki dibelakang garis. Bila terdengar nada “TUUT” lagi teste berlari lagi kegaris awal saat

- melakukan start dengan melewati salah satu kaki dibelakang garis.
- e. Setelah menyelesaikan level 1 akan terdengar nada “TULALIT” pertanda akan masuk ke level 2, dan semakin lama kecepatan teste akan semakin dipercepat mengikuti nada. Semakin naik level yang dilakukan teste maka kecepatan lari akan semakin cepat mengikuti nada.
 - f. Pada saat berlangsungnya tes, apabila teste tertinggal atau gagal mencapai jarak 2 langkah menjelang garis, maka petugas menghentikan peserta tersebut karna tidak mampu lagi melanjutkan tes.
 - g. Petugas pencatat skor mencatat skor atlet dengan melihat banyak level yang diselesaikan dan pada balikan seberapa.



Gambar 7. Tes *multistage fitness*
(<https://florizquierdo.wordpress.com/category/general/>)

Tabel 7. Penilaian Tes *multistage fitness*

Kriteria	Penilaian butir tes		
	<30	31-39	40-49
Baik sekali	51.6+	48.1+	45.1+
Baik	42.6 – 51.5	39.2 – 48.0	35.5 – 45.0
Sedang	33.8 – 42.5	30.2 – 39.1	26.5 – 35.4
Kurang	25.0 – 33.7	25.0 – 30.1	25.0 – 26.4
Kurang sekali	<25.0	<25.0	<25.0

Sumber: Davis Kimmet (Tri Juni Pertiwi, 2012: 47)

F. Uji Instrumen

1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid memiliki validitas yang tinggi, sedangkan instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Suharsimi Arikunto, 2010: 211). Sebuah instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrument menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud. Validitas untuk masing-masing variabel pada penelitian ini mengacu pada penelitian sebelumnya. Karena tes yang dipakai dalam penelitian ini merupakan tes yang sudah baku atau sering digunakan, maka tidak dilakukan perhitungan ulang.

Table 8. Validitas Variabel

Variabel	Validitas	Peneliti
Fleksibilitas	<i>Logical validity</i>	AAHPERD (1980)
Kelincahan	0,74	Barrow and Mc. Gee (1979)
Power otot tungkai	<i>Face validity</i>	AAHPERD (1976)
Kekuatan otot lengan dan bahu	0,72	Don R. Kirkendal, Joseph J. Gruber, and Robert E. Johnson (1987)
Kekuatan otot perut	<i>Face Validity</i>	AAHPERD 1980, Pollock, Wilmore, and Fox (1978)
Kecepatan	<i>Face validity</i>	Pekembangan olahraga terkini (2002)
Ketahanan		Teori dan Metode Melatih Fisik (2010)

Sumber: Desi Susiani (Skripsi, 2009: 49)

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2010: 221). Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Reliabilitas untuk masing-masing variabel pada penelitian ini mengacu pada penelitian sebelumnya.

Tes yang dipakai dalam penelitian ini merupakan tes yang sudah baku dan sudah sering digunakan, maka tidak dilakukan perhitungan ulang. Reliabilitas masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

Table 9. Realibilitis Variabel

Variabel	Reliabilitas	Peneliti
Fleksibilitas	$\geq 0,70$	AAHPERD (1980)
Kelincahan	0,80	Barrow and Mc. Gee (1979)
Power otot tungkai	0,83 - 0,99	AAHPERD (1976)
Kekuatan otot lengan dan bahu	<i>Tidak dilaporkan</i>	Don R. Kirkendal, Joseph J. Gruber, and Robert E. Johnson (1987)
Kekuatan otot perut	0,68 - 0,94	AAHPERD 1980, Pollock, Wilmore, and Fox (1978)
Kecepatan	<i>Tidak dilaporkan</i>	Pekembangan olahraga terkini (2002)
Ketahanan		Teori dan Metode Melatih Fisik (2010)

Sumber: Desi Susiani (Skripsi, 2009: 50)

3. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan persentase. Data diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai dan hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai t-skor. Burhan Nurgiyanto (Afristian, 2011: 38) rumus t-skor sebagai berikut:

$$T = 10 \left(\frac{M - X}{SD} \right) + 50 \qquad T = 10 \left(\frac{X - M}{SD} \right) + 50$$

Dan

(Data Inversi)

(Data Reguler)

Keterangan:

T = Nilai skor
M = Nilai rata-rata kasar
X = Nilai data kasar
SD = Standar deviasi data kasar

Data yang sudah dirubah ke dalam t-skor, kemudian data dimasukkan kedalam pengkatagorian yang dikelompokkan menjadi 5 kategori yaitu; (1) baik sekali, (2) baik, (3) cukup, (4) kurang, dan (5) kurang sekali. Harsuki (2003: 350) menyatakan Pengkatagorian menggunakan acuan 5 batas norma, adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Norma Untuk Kondisi Fisik Atlet

KATEGORI	BS	B	S	K	KS
SKOR	5	4	3	2	1

Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini (2003: 350)

Tabel 11. Skor Baku Kategori

No	Rentang Norma	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$	Baik sekali
2	$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	Baik
3	$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
5	$X < M - 1,5 \text{ SD}$	Kurang sekali

Sumber: Desi Susiani (Skripsi, 2009: 54)

Setelah data diperoleh langkah selanjutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Suharsimi Arikunto (2010: 245) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

f = Frekuensi

N = Jumlah responden

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di semua kabupaten dan kota yang berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini mengenai Profil Fisik Atlet Karate Daerah Istimewa Yogyakarta usia 16-27 tahun. Pengambilan data fisik atlet karate Daerah Istimewa Yogyakarta dilaksanakan pada tanggal 16 mei sampai 6 juni 2014.

2. Waktu Penelitian

Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 16 mei 2014 sampai 6 juni 2014. Pengambilan data di Kabupaten Gunungkidul dilaksanakan pada tanggal 16 mei 2014, pengambilan data di Kabupaten Bantul dilaksanakan pada tanggal 18 mei 2014, pengambilan data di Kabupaten Sleman dilaksanakan pada tanggal 22 mei 2014, pengambilan data di Kabupaten Kulonprogo dilaksanakan pada tanggal 23 mei 2014, dan pengambilan data di Kota Yogyakarta dilaksanakan pada tanggal 6 juni 2014.

3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan adalah atlet karate DIY yang pernah ikut bertanding baik dari tingkat kabupaten, provinsi, maupun tingkat nasional yang berusia 16-27 tahun. Jumlah keseluruhan atlet yang

mengikuti tes dari semua kabupaten dan kota sebanyak 51 orang dengan 25 atlet laki-laki dan 26 atlet perempuan.

B. Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil fisik atlet karate Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil penelitian profil fisik atlet karate Daerah Istimewa Yogyakarta di ukur dengan tes *sit up*, *push up*, *V-sit and reach*, *sprint* /kecepatan (lari 30 m), *standing long jump*, *suttle run* 4x5m, dan *multi stage fitness*. Hasil penelitian profil fisik atlet karate Daerah Istimewa Yogyakarta dari berbagai tes tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. *Sprint*/kecepatan lari 30 meter

Hasil penelitian tes kecepatan lari 30 meter atlet laki-laki dari 25 anak diperoleh nilai minimum = 3,81; nilai maksimum = 5,09; rerata hasil tes = 4,51; median = 4,48; modus = 4,4 dan *standard deviasi* = 0,34. Hasil penelitian tes kecepatan lari 30 meter atlet perempuan dari 26 anak diperoleh nilai minimum = 4,51; nilai maksimum = 6,73 ; rerata hasil tes = 5,31; median = 5,25; modus = 5,08 dan *standard deviasi* = 0,51. Hasil penelitian lari 30 meter dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 12. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Kecepatan 30 m Putra

Interval		Kategori	Putra		
Putra	Putri		F	%	N
3.58 – 3.91	4.06 – 4.50	Baik sekali	0	0	5
3.92 – 4.34	4.51 – 4.96	Baik	8	32	4
4.35 – 4.72	4.97 – 5.40	Sedang	10	40	3
4.73 – 5.11	5.41 – 5.86	Kurang	7	28	2
5.12 – 5.50	5.86 – 6.30	Kurang sekali	0	0	1
Jumlah			25	100	

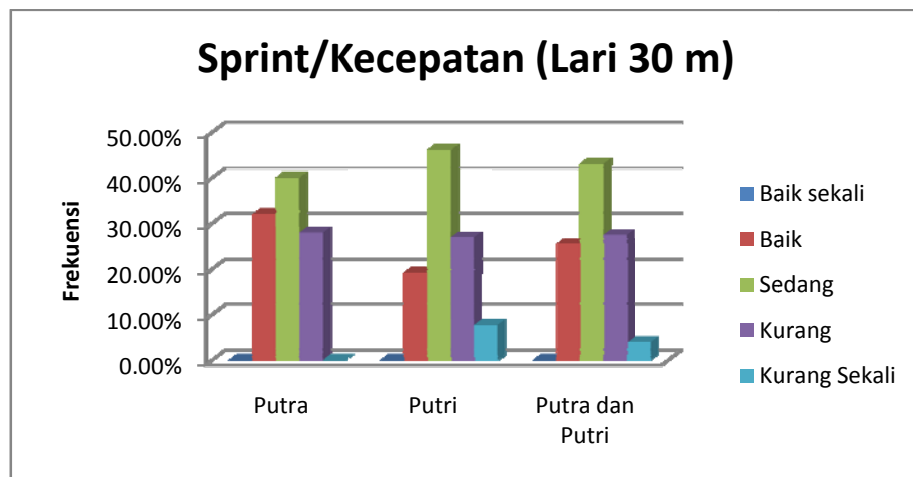
Tabel 13. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Kecepatan 30 m Putri

Interval		Kategori	Putri		
Putra	Putri		F	%	N
3.58 – 3.91	4.06 – 4.50	Baik sekali	0	0	5
3.92 – 4.34	4.51 – 4.96	Baik	5	19.23	4
4.35 – 4.72	4.97 – 5.40	Sedang	12	46.15	3
4.73 – 5.11	5.41 – 5.86	Kurang	7	26.92	2
5.12 – 5.50	5.86 – 6.30	Kurang sekali	2	7.7	1
Jumlah			26	100	

Tabel 14. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Kecepatan Putra dan Putri

Interval		Kategori	Putra dan Putri		
Putra	Putri		F	%	N
3.58 – 3.91	4.06 – 4.50	Baik sekali	0	0	5
3.92 – 4.34	4.51 – 4.96	Baik	13	25.5	4
4.35 – 4.72	4.97 – 5.40	Sedang	22	43.13	3
4.73 – 5.11	5.41 – 5.86	Kurang	14	27.45	2
5.12 – 5.50	5.86 – 6.30	Kurang sekali	2	3.92	1
Jumlah			51	100	

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian Tes Kecepatan (30 m)

2. *Sit Up*

Hasil penelitian tes *sit up* atlet laki-laki dari 25 anak diperoleh nilai minimum = 29; nilai maksimum = 60; rerata hasil tes = 46,44; median= 50; modus = 50 dan *standard deviasi* = 9,25. Sedangkan hasil penelitian tes *sit up* atlet perempuan dari 26 anak diperoleh nilai minimum = 19; nilai maksimum = 65 ; rerata hasil tes = 39,73; median= 14,55; modus = 35 dan *standard deviasi* = 14,55. Hasil penelitian tes *Sit up* dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 15. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Sit Up* Atlet Karate Putra

Interval		Kategori	Putra		
Putra	Putri		F	%	N
70 >	70 >	Baik sekali	0	0	5
54 – 69	54 – 69	Baik	6	24	4
38 – 53	38 – 53	Sedang	16	64	3
22 – 37	22 – 37	Kurang	3	12	2
< 21	< 21	Kurang sekali	0	0	1
Jumlah			25	100	

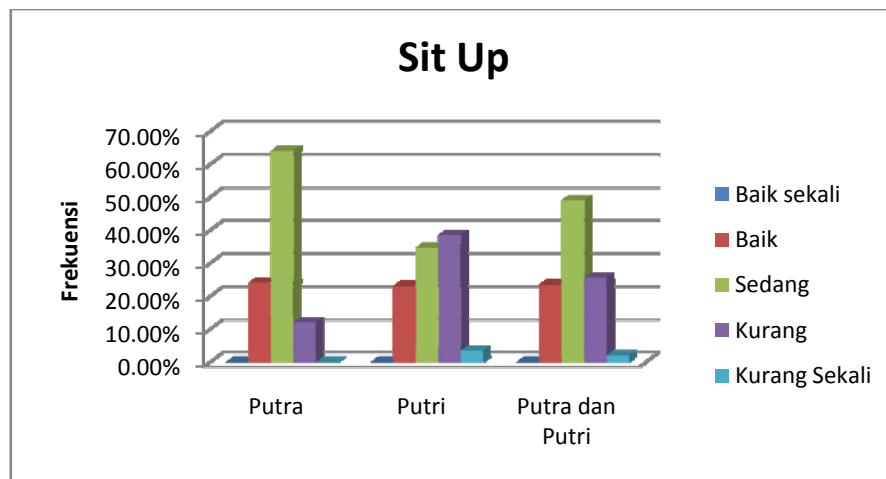
Tabel 16. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Sit Up* Putri

Interval		Kategori	Putri		
Putra	Putri		F	%	N
70 >	70 >	Baik sekali	0	0	5
54 – 69	54 – 69	Baik	6	23.08	4
38 – 53	38 – 53	Sedang	9	34.62	3
22 – 37	22 – 37	Kurang	10	38.46	2
< 21	< 21	Kurang sekali	1	3.84	1
Jumlah			26	100	

Tabel 17. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Sit Up* Putra dan Putri

Interval		Kategori	Putra dan Putri		
Putra	Putri		F	%	N
70 >	70 >	Baik sekali	0	0	5
54 – 69	54 – 69	Baik	12	23.52	4
38 – 53	38 – 53	Sedang	25	49.01	3
22 – 37	22 – 37	Kurang	13	25.5	2
< 21	< 21	Kurang sekali	1	1.97	1
Jumlah			51	100	

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian Tes *Sit Up*

3. *Push Up*

Hasil penelitian tes *push up* atlet laki-laki dari 25 anak diperoleh nilai minimum = 23; nilai maksimum = 55; rerata hasil tes = 33; median = 32; modus = 30 dan *standard deviasi* = 7,83. Sedangkan hasil penelitian *push up* atlet perempuan dari 26 anak diperoleh nilai minimum = 25; nilai maksimum = 45; rerata hasil tes = 31,65; median = 30,5; modus = 25 dan

standard deviasi = 5,26. Hasil penelitian *push up* dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 18. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *PushUp* Putra

Interval		Kategori	Putra		
Putra	Putri		F	%	N
70 >	70 >	Baik sekali	0	0	5
53 – 69	52 – 69	Baik	1	4	4
38 – 52	34 – 51	Sedang	6	24	3
19 – 35	16 – 33	Kurang	18	72	2
< 18	< 15	Kurang sekali	0	0	1
Jumlah			25	100	

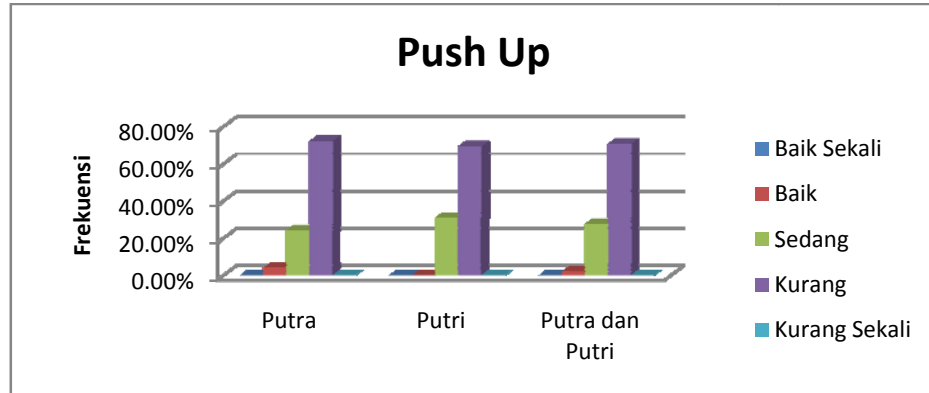
Tabel 19. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *PushUp* Putri

Interval		Kategori	Putri		
Putra	Putri		F	%	N
70 >	70 >	Baik sekali	0	0	5
53 – 69	52 – 69	Baik	0	0	4
38 – 52	34 – 51	Sedang	8	30. 77	3
19 – 35	16 – 33	Kurang	18	69. 23	2
< 18	< 15	Kurang sekali	0	0	1
Jumlah			26	100	

Tabel 20. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *PushUp* Putra dan Putri

Interval		Kategori	Putra dan Putri		
Putra	Putri		F	%	N
70 >	70 >	Baik sekali	0	0	5
53 – 69	52 – 69	Baik	1	1.96	4
38 – 52	34 – 51	Sedang	14	27.45	3
19 – 35	16 – 33	Kurang	36	70.58	2
< 18	< 15	Kurang sekali	0	0	1
Jumlah			51	100	

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 10. Diagram Hasil Penelitian Tes *Push Up*

4. *Standing long jump*

Hasil penelitian *standing long jump* atlet laki-laki dari 25 anak diperoleh nilai minimum = 189; nilai maksimum = 261; rerata hasil tes = 226; median= 228; modus = 220 dan *standard deviasi* = 18,49. Hasil penelitian tes *standing long jump* atlet perempuan dari 26 anak diperoleh nilai minimum = 140; nilai maksimum = 211; rerata hasil tes = 177,7; median= 180; modus = 190 dan *standard deviasi* = 19,82. Hasil penelitian *standing long jump* dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 21. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Standing Long Jump* Putra

Interval		Kategori	Putra		
Putra	Putri		F	%	N
3.15 – 2.80	2.97 – 2.55	Baik sekali	0	0	5
2.79 – 2.54	2.54 – 2.25	Baik	2	8	4
2.53– 2.20	2.24 – 2.00	Sedang	16	64	3
2.19 – 1.90	1.99 – 1.60	Kurang	6	24	2
1.89 >	1.59 >	Kurang sekali	1	4	1
Jumlah			25	100	

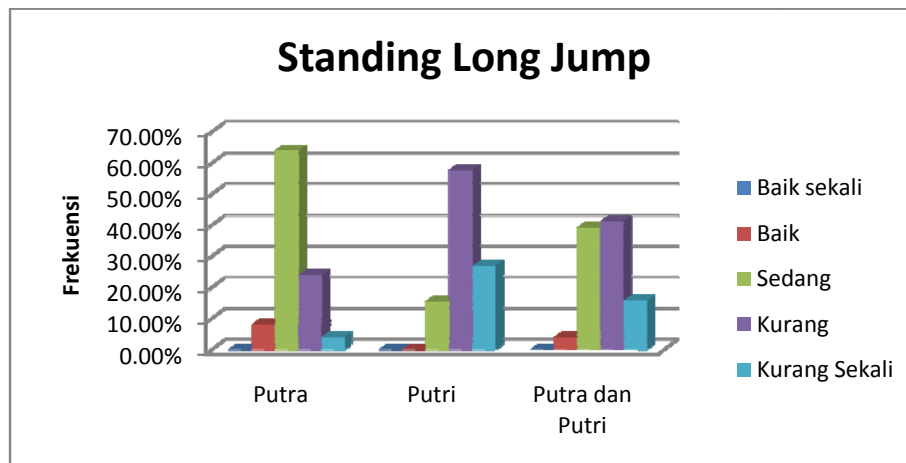
Tabel 22. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Standing Long Jump* Putri

Interval		Kategori	Putri		
Putra	Putri		F	%	N
3.15 – 2.80	2.97 – 2.55	Baik sekali	0	0	5
2.79 – 2.54	2.54 – 2.25	Baik	0	0	4
2.53 – 2.20	2.24 – 2.00	Sedang	4	15.38	3
2.19 – 1.90	1.99 – 1.60	Kurang	15	57.7	2
1.89 >	1.59 >	Kurang sekali	7	26.92	1
Jumlah			26	100	

Tabel 23. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Standing Long Jump* Putradan Putri

Interval		Kategori	Putra dan Putri		
Putra	Putri		F	%	N
3.15 – 2.80	2.97 – 2.55	Baik sekali	0	0	5
2.79 – 2.54	2.54 – 2.25	Baik	2	3.92	4
2.53 – 2.20	2.24 – 2.00	Sedang	20	39.21	3
2.19 – 1.90	1.99 – 1.60	Kurang	21	41.18	2
1.89 >	1.59 >	Kurang sekali	8	15.69	1
Jumlah			51	100	

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 11. Diagram Hasil Penelitian tes *Standing Long Jump*

5. *V-Sit and Reach*

Hasil penelitian tes *V-sit and reach* atlet laki-laki dari 25 anak diperoleh nilai minimum= 51; nilai maksimum = 87,7; rerata hasil tes = 67,36; median= 67,5; modus= 65 dan *standard deviasi* = 7,68. Sedangkan hasil penelitian tes *V-sit and reach* atlet perempuan dari 26 anak diperoleh nilai minimum = 53,5; nilai maksimum = 73; rerata hasil tes = 62,51; median= 61,75; modus = 55,5 dan *standard deviasi* = 5,79. Hasil penelitian tes *V-sit and reach* dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 24. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *V-Sit and Reach* Putra

Interval		Kategori	Putra		
Putra	Putri		F	%	N
88.89	81.27	Baik sekali	0	0	5
88.89 - 82.55	81.27 - 77.47	Baik	1	4	4
82.54 - 74.93	77.46 - 67.31	Sedang	2	8	3
74.92 - 67.31	67.30 - 61.60	Kurang	10	40	2
<67.31	<61.60	Kurang sekali	12	48	1
Jumlah			25	100	

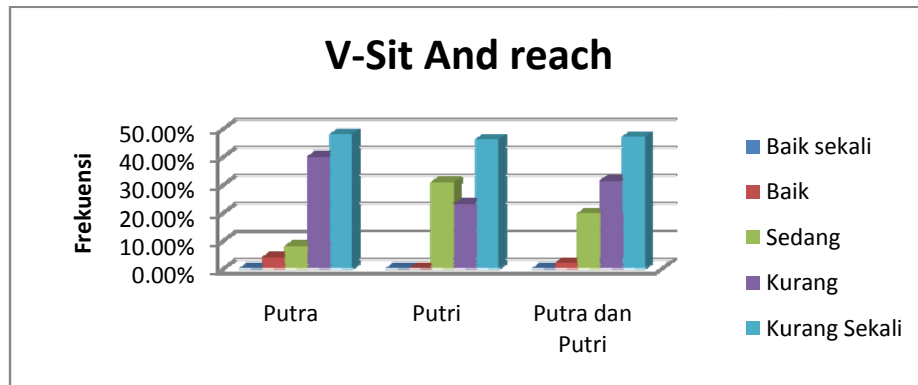
Tabel 25. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *V-Sit and Reach* Putri

Interval		Kategori	Putri		
Laki-laki	Perempuan		F	%	N
88.89	81.27	Baik sekali	0	0	5
88.89 - 82.55	81.27 - 77.47	Baik	0	0	4
82.54 - 74.93	77.46 - 67.31	Sedang	8	30.77	3
74.92 - 67.31	67.30 - 61.60	Kurang	6	23.08	2
<67.31	<61.60	Kurang sekali	12	46.15	1
Jumlah			26	100	

Tabel 26. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *V-Sit and Reach* Putra

Interval		Kategori	Putra dan Putri		
Laki-laki	Perempuan		F	%	N
88.89	81.27	Baik sekali	0	0	5
88.89 - 82.55	81.27 - 77.47	Baik	1	1.97	4
82.54 - 74.93	77.46 - 67.31	Sedang	10	19.6	3
74.92 - 67.31	67.30 - 61.60	Kurang	16	31.37	2
<67.31	<61.60	Kurang sekali	24	47.06	1
Jumlah			51	100	

Apa bila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian tes *V-Sit and Reach*

6. Shuttle Run

Hasil penelitian tes *shuttle run* atlet laki-laki dari 25 anak diperoleh nilai minimum = 11,14; nilai maksimum = 14,90; rerata hasil tes = 12,93; median= 12,9; modus = 12,5 dan *standard deviasi* = 0,84. Hasil penelitian tes *suttle run* atlet perempuan dari 26 anak diperoleh nilai minimum = 0; nilai maksimum = 10,18; rerata hasil tes = 18,22; median= 14,38; modus = 14,45 dan *standard deviasi* = 1,96. Hasil penelitian *suttle run* dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 27. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Shuttle Run* Putra

Interval		Kategori	Putra		
Putra	Putri		F	%	N
< 12.10	< 12.42	Baik sekali	3	12	5
12.11 – 13.53	12.43 – 14.09	Baik	17	68	4
13.54 – 14.96	14.10 – 15.74	Sedang	5	20	3
14.98 – 16.39	15.75 – 17.39	Kurang	0	0	2
16.40 >	17.40 >	Kurang sekali	0	0	1
Jumlah			25	100	

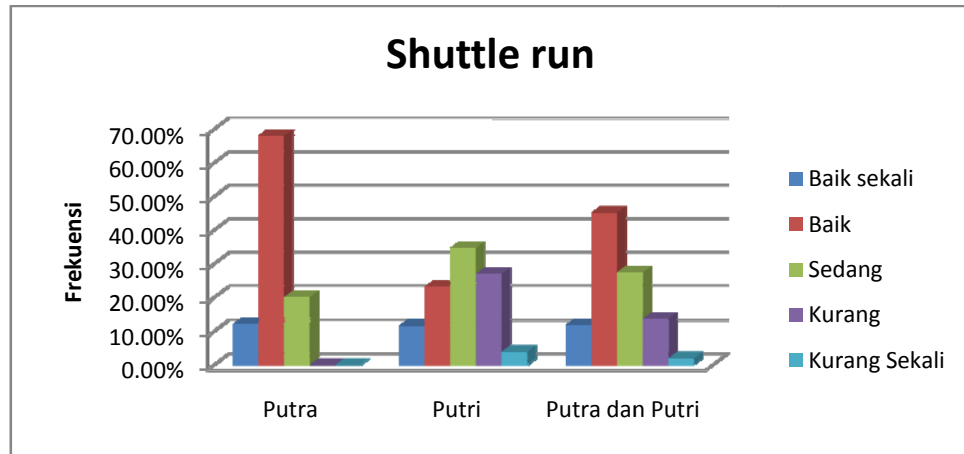
Tabel 28. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Shuttle Run* Putri

Interval		Kategori	Putri		
Putra	Putri		F	%	N
< 12.10	< 12.42	Baik sekali	3	11.54	5
12.11 – 13.53	12.43 – 14.09	Baik	6	23.08	4
13.54 – 14.96	14.10 – 15.74	Sedang	9	34.62	3
14.98 – 16.39	15.75 – 17.39	Kurang	7	26.92	2
16.40 >	17.40 >	Kurang sekali	1	3.84	1
Jumlah			26	100	

Tabel 29. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Shuttle Run* Putra dan Putri

Interval		Kategori	Putra dan Putri		
Putra	Putri		F	%	N
< 12.10	< 12.42	Baik sekali	6	11.77	5
12.11 – 13.53	12.43 – 14.09	Baik	23	45.1	4
13.54 – 14.96	14.10 – 15.74	Sedang	14	27.45	3
14.98 – 16.39	15.75 – 17.39	Kurang	7	13.72	2
16.40 >	17.40 >	Kurang sekali	1	1.96	1
Jumlah			51	100	

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 13. Diagram Hasil Penelitian tes shuttle run

7. Multi Stage Fitness

Hasil penelitian tes *multi stage* atlet laki-laki dari 25 anak diperoleh nilai minimum = 37,1; nilai maksimum = 50,8; rerata hasil tes = 42,22; median= 40,8; modus = 37,8 dan *standard deviasi* = 3,89. Hasil penelitian tes *multi stage* atlet perempuan dari 26 anak diperoleh nilai minimum = 27,20; nilai maksimum = 44,85; rerata hasil tes = 33,88; median= 33,65; modus = 31,40 dan *standard deviasi* = 5,03. Hasil penelitian *multi stage* dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 30. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Multi Stage Putra

Interval	Kategori	Putra		
		F	%	N
51.6+	Baik sekali	0	0	5
42.6 – 51.5	Baik	12	48	4
33.8 – 42.5	Sedang	13	52	3
25.0 – 33.7	Kurang	0	0	2
<25.0	Kurang sekali	0	0	1
Jumlah		25	100	

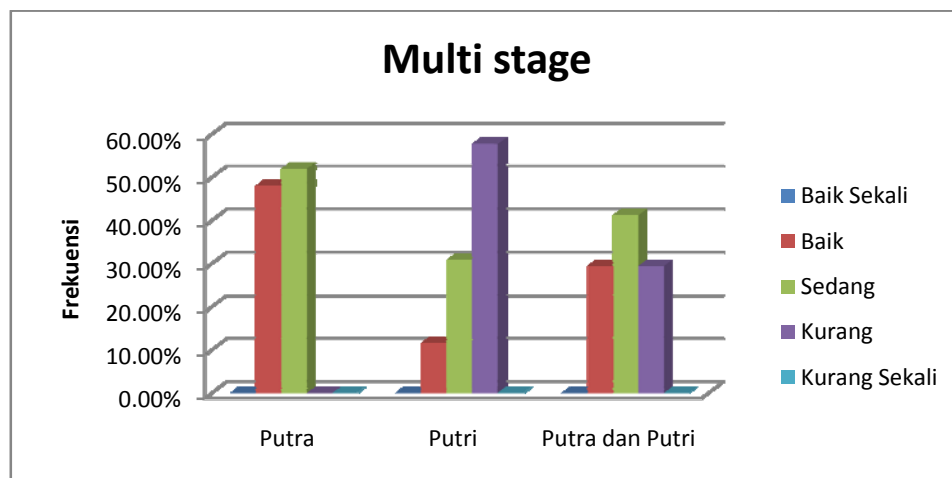
Tabel 31. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Multi Stage* Putri

Interval	Kategori	Putri		
		F	%	
51.6+	Baik sekali	0	0	5
42.6 – 51.5	Baik	3	11.54	4
33.8 – 42.5	Sedang	8	30.77	3
25.0 – 33.7	Kurang	15	57.69	2
<25.0	Kurang sekali	0	0	1
Jumlah		26	100	

Tabel 32. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Multi Stage* Putra dan Putri

Interval	Kategori	Putra dan putri		
		F	%	N
51.6+	Baik sekali	0	0	5
42.6 – 51.5	Baik	15	29.41	4
33.8 – 42.5	Sedang	21	41.18	3
25.0 – 33.7	Kurang	15	29.41	2
<25.0	Kurang sekali	0	0	1
Jumlah		51	100	

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 14. Diagram Hasil Penelitian tes *Multi Stage*

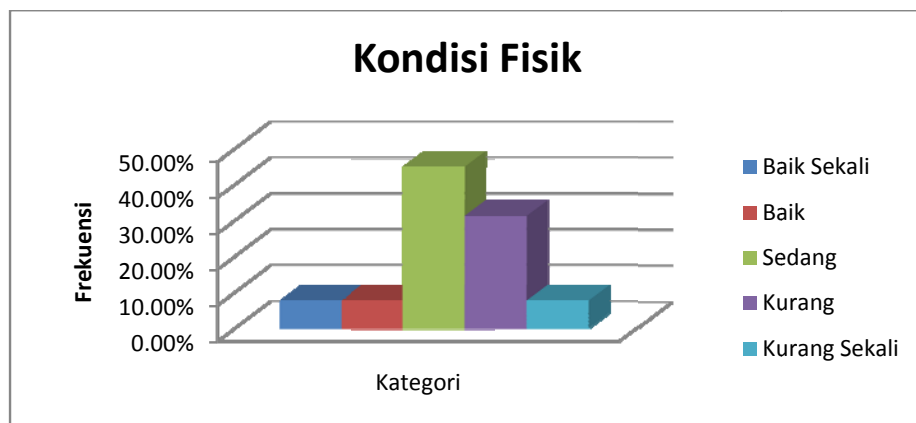
7. Kondisi Fisik Atlet Karate DIY

Berdasarkan hasil masing-masing tes tersebut diperoleh nilai t skor untuk dijadikan sebagai hasil penelitian kondisi fisik atlet karate DIY. Hasil penelitian kondisi fisik atlet karate DIY secara keseluruhan dari 51 anak diperoleh nilai minimum = 40,30; nilai maksimum = 66,44; rerata hasil tes = 49,97; median = 49,36; modus = 40,30 dan *standard deviasi* = 5,96. Hasil penelitian menunjukkan tes Pemain Atlet Karate DIY, di deskripsikan pada tabel 8 berikut:

Tabel 33. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Kondisi Fisik

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$> 58,86$	Baik sekali	4	7,8
$52,93 \leq x \leq 58,85$	Baik	4	7,8
$47,01 \leq x \leq 52,93$	Sedang	23	45,1
$41,07 \leq x \leq 47,00$	Kurang	16	31,4
$< 41,07$	Kurang sekali	4	7,8
Jumlah		51	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 15. Diagram Hasil Penelitian Kondisi Fisik

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui profil fisik atlet karate DIY sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 23 anak dengan persentase 45,1 %, kategori kurang sebanyak 16 anak dengan persentase 31,4 %, pada kategori sangat baik sebanyak 4 anak dengan persentase 7,8 %, kategori baik sebanyak 4 anak dengan persentase 7,8% dan pada kategori kurang sekali sebanyak 4 anak dengan persentase 7,8 %.

C. Pembahasan

Kondisi merupakan keadaan kesiapan menghadapi latihan yang akan dilakukan, sedangkan Kondisi fisik dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik yang baik sangatlah dibutuhkan oleh seorang atlet atau olahragawan, salah satunya dalam olahraga karate. Seperti cabang olahraga lainnya, karate merupakan cabang olahraga yang memerlukan fisik yang baik, seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, ketahanan, power, dan koordinasi dalam latihan maupun bertanding. Untuk memenuhi ini semua sangat dibutuhkan latihan yang teratur, terencana, dan ajeg. Untuk itu perlu diketahui profil fisik atlet karate DIY agar dapat menentukan latihan kedepannya.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui profil fisik atlet karate DIY sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase 45,1 %, kategori kurang dengan persentase 31,4 %, pada kategori sangat baik dengan persentase 7,8 %, kategori baik dengan persentase 7,8% dan pada kategori kurang sekali dengan persentase 7,8 %.

Berdasarkan hasil tersebut diartikan fisik atlet karate DIY mempunyai kondisi fisik yang sedang. Hal tersebut dikarenakan setiap kabupaten dan kotaintensitas latihan yang diberikan pelatih masih kurang dan materi latihan yang diberikan pelatih berbeda-beda tergantung tingkat pengetahuan pelatih dalam melatih atlet. Menurut hasil survei yang dilakukan peneliti, Kabupaten Gunung Kidul latihan sebanyak dua kali selama satu minggu, Kabupaten Sleman latihan sebanyak tiga kali selama satu minggu, Kabupaten Bantul latihan sebanyak empat kali selama satu minggu, Kabupaten Kulonprogo latihan sebanyak dua kali selama satu minggu, dan Kota Yogyakarta latihan empat kali selama satu minggu.

Intensitas latihan yang kurangkakan berakibat pada tingkat kesegaran jasmani tubuh yang mana sejalan dengan hal tersebut maka kondisi fisik atlet juga masih kurang. Latihan yang rutin menjadi salah satu sarana yang sangat penting untuk menjaga tingkat kesegaran jasmani, dengan demikian secara otomatis kondisi fisik juga akan terjaga dengan baik. Dengan kondisi fisik yang baik seorang atlet dapat melakukan aktivitas yang berlebih tanpa mengalami rasa kelelahan yang berarti, sehingga diharapkan saat bertanding atlet mampu bertanding dengan maksimal untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Sesuai dengan prinsip latihan adalah proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kondisi fisik yang baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan guna

meningkatkan kesegaran jasmani atlet misalnya dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin.

Faktor-faktor kondisi fisik lain yaitu istirahat, kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan dan faktor makanan, selain itu seperti: umur, jenis kelamin, somatotype atau bentuk badan, keadaan kesehatan gizi, berat badan dan istirahat juga akan memengaruhi kondisi fisik seseorang. Dengan demikian, kondisi fisik yang prima dan baik selain latihan yang rutin juga bisa diwujudkan dengan istirahat yang cukup. Mengatur pola hidup sehat, menjaga asupan makanan. Dengan hal tersebut akan dapat meningkatkan aspek-aspek tersebut yang dapat memacu seorang atlet untuk berprestasi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui profil fisik atlet karate Daerah Istimewa Yogyakarta sebagian besar berada pada kategori sedang. Secara rinci profil fisik atlet karate DIY kategori baik sekali sebanyak 4 anak dengan persentase 7,8 %, kategori baik sebanyak 4 anak dengan persentase 7,8% Kategori sedang sebanyak 23 anak dengan persentase 45,1 %, kategori kurang sebanyak 16 anak dengan persentase 31,4 %, dan pada kategori kurang sekali sebanyak 4 anak dengan persentase 7,8 %. Dapat disimpulkan bahwa profil fisik atlet karate DIY sebagian besar berada pada kategori sedang.

B. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Dalam keterbatasan penelitian, peneliti tidak melakukan tes uji coba.
2. Peneliti kesulitan mengontrol kondisi fisik testi saat melakukan tes, apakah dalam keadaan baik atau tidak.
3. Terbatasnya jumlah sampel penelitian, hal tersebut diluar kemampuan peneliti.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet yang masih mempunyai kondisi fisik kurang agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin.
2. Bagi pelatih hendaknya selalu mengontrol kondisi fisik atletnya, sehingga bagi yang masih kurang dapat ditingkatkan..
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas lagi, agar data tentang fisik atlet dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

D. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan dan referensi bagi atlet dan pelatih untuk mengetahui kondisi fisik atlet karate DIY.
2. Menjadi referensi bagi pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik atlet karate DIY dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, dengan harapan atlet bisa mencapai prestasi yang maksimal.
3. Menjadi masukan bagi pengembangan ilmu keolahragaan sesuai dengan data yang diperoleh.

DAFTAR PUSTAKA

- Afristian Ismadraga. (2011). *Profil Kondisi Fisik Siswa Kelas Khusus Olahraga Di SMP Negeri 1 Ngawen Kabupaten Gunungkidul*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anwar. (2010). *Informasi Umum Provinsi DIY* Diakses dari (<http://dppka.jogjapro.go.id/document/infoyogyakarta.pdf> 11/11/2014 pukul 03:29 am).
- C. Tri Juni Pertiwi. (2012). *Profil Kondisi Fisik Atlet Anggar Di Kabupaten Purworejo Jawa tengah*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Desi Susiani. (2009). *Profil Fisik Alet Taekwondo Sleman pada Porprov DIY 2009*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Eka Septiani. (2013). *Profil Kondisi Fisik Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Baseball Putra Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gugun A Gunawan,. (2007) *Beladiri*. Yogyakarta: Insan Madani
- H Subardjah. (2012). *Latihan Fisik*. Jurnal. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
-(2004). *Olahraga Indonesia dalam Persepektif sejarah*. Jakarta: Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga Direktorat Jendral Olahraga Departemen Pendidikan Nasional
- Husdarta. 2011. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Icha Bimawati Astikasari. (2013). *Prpfil Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Yuniior Puri Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Izquierdo Vaquero. *Multistage fitness*. Diakses dari. <https://florizquierdo.wordpress.com/category/general/>. Pada tanggal 11 november 2014 pukul 03: 29 am
- Johansyah Lubis. (2013). *Latihan Kekuatan untuk Atlet Muda*. Jurnal. Jakarta: Bidang Sport & Penerapan Iptek Olahraga KONI Pusat.
- Kayla. (2013). *Advantage Sport Training*. Diakses dari <http://advantagetrainer.com/2013/12/23/make-your-training-more->

- dynamic-dynamic-vs-stable-endurance/. Pada tanggal 11 november 2014 pukul 03: 29 am
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Mikh Shaz (2010). *Sport*. Diakses dari <http://shazniinc.blogspot.com/2010/10/dinamika-kumpulan.html>). Pada tanggal 11 november 2014 pukul 03: 29 am
- N. Soeryadi. (2008). *Karate Kata Heian*. Semarang: CV. Aneka Ilmu
- Nur Rinawati. (2009). *Pelatihan Olahraga Karate Sebagai Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Tunarungu Di SLB B Karnnamanohara Sleman, Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rob's. (2014). *The Sport Science Resource*. Diakses dari <http://www.topendsports.com/testing/tests/fifa-interval-1.htm> Pada tanggal 11 november 2014 pukul 03: 29 am
- (2014). *The Sport Science Resource*. Diakses dari <http://www.topendsports.com/testing/tests/home-sit-and-reach.htm>. pada tanggal 11 november 2014 pukul 03: 29 am
- (2014). *The Sport Science Resource* Diakses dari <http://www.topendsports.com/fitness/technique/push-up-home.htm> Pada tanggal 11 november 2014 pukul 03: 29 am
- Singgih D Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulya
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Susiana. (2007). *Profil Kemampuan Motorik Atlet Taekwondo Junior DIY*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syofian Siregar. (2013). *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*, PT Bumi Aksara.
- Thartwich. *Shuttle Run Test*. Diakses dari. <https://mrhs-learning-spaces.wikispaces.com/Shuttle+Run+Test>. Pada tanggal 11 november 2014 pukul 03: 29 am
- Tjahjo Kumolo. (2013). *Provinsi D.I Yogyakarta*. Diakses dari <http://www.kemendagri.go.id/pages/profil-daerah/provinsi/detail/34/di-yogyakarta>. Pada tanggal 11 november 2014 pukul 03: 29 am

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Muhammad Yasyfi amrullah
Nomor Mahasiswa : 10602141044
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).
Judul Skripsi : PROFIL FISIK ATLET KARATE DAERAH
ISTIMEWA YOGYAKARTA

Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : 28 April 2014 s/d 31 Mei 2014
Tempat / objek : DOJO KARATE di DIY. / Atlet Karate DIY

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 28 April 2014

Yang mengajukan,

Muhammad Yasyfi amrullah
NIM.

Ketua Jurusan PKO

Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 19600407 198601 2 001

Mengetahui :

Dosen Pembimbing,

Prof. Dr. Sukadi Yanto
NIP. 19611207 198702 1 001

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Dari Kampus



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 370 /UN.34.16/PP/2014 29 April 2014
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Ketua KONI DIY
Jl. Trikoru, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Muhammad Yasyfi Amrulloh
NIM : 10602241044
Jurusan : POR
Prodi : PKO
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : April s.d. Mei 2014
Tempat/obyek : Dojo Karate Di DIY/Atlet Karate DIY
Judul Skripsi : Profil Fisik Atlet Karate DIY

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,

Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kajur. PKO
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Dari Pemerintah DIY

Perijinan Penelitian

<http://adbang.jogjaprov.go.id/izin/public/index.php/pzn/izi...>

operator@yahoo.com



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Keparahan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814

(Hunting)

YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/REG/82/5/2014

Mentawai Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN** Nomor : **370/UN.34.16/PP/2014**
Tanggal : **29 MEI 2014** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 97 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIJINJIKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **MUHAMMAD YASYFI AMRULLOH** NP/NM : **10602241044**
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN, POR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Judul : **PROFIL FISIK ATLET KARATE DIY**
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**
Waktu : **6 MEI 2014 s.d 6 AGUSTUS 2014**

Dengan Ketentuan

1. Menyampaikan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dan Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyampaikan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Selda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah diaphikan dan ditubuh cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal **6 MEI 2014**

A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Biro Administrasi Pembangunan



Redigresan:

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
3. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
4. YANG BERSANGKUTAN

Notice: Undefined variable: rs in /var/www/izin/application/modules/pzn/controllers/IzinController.php on line 180

Lampiran 4. Sertifikasi Kalibrasi Alat



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 1261 / SW - 54 / IV / 2014

Number

No. Order : 006538

Diterima tgl : 14 April 2014

ALAT

Equipment

Nama

Name

: Stopwatch

Kapasitas

Capacity

: 9 jam

Daya Baca

Accuracy

: 0,01 detik

Tipe/Model

Type/Model

: Y6180

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark/Manufaktur

: Yasako

PEMILIK

Owner

Nama

Name

: Muhammad Yasyfi Amrullah

Alamat

Address

: Godean Karang Asem Sleman

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

Standar

Standard

: Casio HS-80TW.IDF

Telusuran

Traceability

: Ke satuan SI melalui LK -045 IDN

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

: 14 April 2014

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

: Suhu : $30^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$; Kelembaban : $55\% \pm 2\%$

HASIL

Result

: Lihat sebaliknya



Yogyakarta, 15 April 2014

Kepala

Sekretary: dno, SE

NIP. 195801141979031006

Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Basari Alwi NIP. 19660515.199203.1.012
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM

NIP.19610807.198202.1.007



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 1260 / UP - 177 / IV / 2014

Number

No. Order : 006538

Diterima tgl : 14 April 2014

ALAT

Equipment

Nama : Ban Ukur

Name

Kapasitas : 50 meter

Capacity

Daya Baca : 2 mm

Accuracy

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark / Manufaktur : Texas

PEMILIK

Owner

Nama

: Muhammad Yasyfi Amrullah

Name

Alamat

: Godean Karangasem Sleman

Address

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

Method

Standard

: Komparator 10 m

Standard

Telusuran

: Ke satuan SI melalui LK -045-IDN

Traceability

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

: 14 April 2014

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

: Suhu : $30^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$; Kelembaban : $55\% \pm 2\%$

HASIL TERA ULANG

Result of verification

: DIBATALKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2014

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 14 April 2015



Yogyakarta, 15 April 2014

Kepala

BALAI METROLOGI

Head of Office

NIP. 19565141979031006

Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

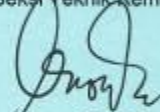
1. Referensi : Muhammad Yasyfi Amrullah
2. Ditera ulang oleh : Basari Alwi NIP. 19660515.199203.1.012
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.001,40
0 - 2.000	2.002,60
0 - 3.000	3.003,80
0 - 4.000	4.005,20
0 - 5.000	5.006,40

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE MM

NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 5. Data Kasar Tes Atlet

Nama : Marga Adyanto
 Umur : 18
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Kelas Pertandingan : U-21
 Dojo : Mekaras Kulon Progo

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	50	35	50
2	Push Up	30	25	30
3	Sit and Reach	65	67	67
4	Tes sprint 30 m	4.50	4.35	4.35
5	Tes Standing Long Jump	210	220	220
6	Shuttle run 4x5 m	13.01	12.15	12.15
7	Multistage fitness	7.9		39.55

Nama : AZIS PRABOWO
 Umur : 21
 Jenis kelamin : Laki Laki
 Kelas Pertandingan : Senior
 Dojo : UNIKLAS KULONPROGO

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	45	40	45
2	Push Up	35	29	35
3	Sit and Reach	65	61	67
4	Tes sprint 30 m	5.01	5.15	5.01
5	Tes Standing Long Jump	220	223	225
6	Shuttle run 4x5 m	13.50	13.35	13.35
7	Multistage fitness	7.10		39.90

Nama : Huda Rohman
 Umur : 18 tahun
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Kelas Pertandingan : Komite
 Dojo : Salamrejo

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	38	25	38
2	Push Up	28	23	28
3	Sit and Reach	78	70,9	78
4	Tes sprint 30 m	4.40	4.59	4.40
5	Tes Standing Long Jump	217	230	250
6	Shuttle run 4x5 m	14.50	13.59	13.39
7	Multistage fitness	8.11		43.30

Nama : ACHMAD FAUZAN
 Umur : 17
 Jenis kelamin : LAKI-LAKI
 Kelas Pertandingan : KUMITE
 Dojo : SALAM REJO

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	40	24	40
2	Push Up	32	29	32
3	Sit and Reach	60,5	61,5	61,5
4	Tes sprint 30 m	5.09	5.05	5.05
5	Tes Standing Long Jump	190	203	203
6	Shuttle run 4x5 m	18.02	13.35	13.35
7	Multistage fitness	8.11		43.30

Nama : Muhammad kholudin
 Umur : 18
 Jenis kelamin : laki - laki
 Kelas Pertandingan : komite
 Dojo : Solomrejo

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	30	19	30
2	Push Up	20	15	28
3	Sit and Reach	61	69,5	69,5
4	Tes sprint 30 m	5.48	5.05	5.05
5	Tes Standing Long Jump	181	196	196
6	Shuttle run 4x5 m	18.67	13.66	13.66
7	Multistage fitness	8.1		40.30

Nama : *PIROANG SUBHAA WIKARYA*
 Umur : *17 TH*
 Jenis kelamin : *LAKI-LAKI*
 Kelas Pertandingan : *KUMITE DAN KATA*
 Dojo : *SACAMREJO*

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	52	40	32
2	Push Up	24	20	34
3	Sit and Reach	69,5	68	68
4	Tes sprint 30 m	4.79	4.44	4.44
5	Tes Standing Long Jump	210	223	223
6	Shuttle run 4x5 m	14.14	13.97	13.97
7	Multistage fitness	7.8		39.20

Nama : Muh. Yogi Septian
 Umur : 16
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Kelas Pertandingan : Kadet
 Dojo : Forki Gunungkidul

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	32	18	32
2	Push Up	24	9	24
3	Sit and Reach	60	65	65
4	Tes sprint 30 m	4.88	4.86	4.86
5	Tes Standing Long Jump	221	236	236
6	Shuttle run 4x5 m	15.56	14.58	14.58
7	Multistage fitness	7.2		37.10

Nama : Zein Reza Lasmono .
 Umur : 16 th .
 Jenis kelamin : laki - laki .
 Kelas Pertandingan : junior
 Dojo : Gju Acs

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	29	18	29
2	Push Up	23	23	23
3	<i>Sit and Reach</i>	59	61	61
4	Tes <i>sprint</i> 30 m	4.77	4.55	4.55
5	Tes <i>Standing Long Jump</i>	236	235	236
6	<i>Shuttle run</i> 4x5 m	11.14	14.47	11.14
7	<i>Multistage fitness</i>	7.7		38.85

Nama : ALVIAN JESSI PRATAMA
 Umur : 16
 Jenis kelamin : laki-laki
 Kelas Pertandingan : kadet
 Dojo : Fofki Gunung Kidul

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	39	31	39
2	Push Up	36	13	36
3	Sit and Reach	67	68	68
4	Tes sprint 30 m	4.17	3.95	4.17
5	Tes Standing Long Jump	251	239	251
6	Shuttle run 4x5 m	15.86	14.90	14.90
7	Multistage fitness	10.3		47.70

Nama : Dewangga Yudhistira
 Umur : 18
 Jenis kelamin : laki-laki
 Kelas Pertandingan : U-21
 Dojo : Pan Dawanorjo

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	45	41	45
2	Push Up	30	25	30
3	Sit and Reach	65	69	69
4	Tes sprint 30 m	4.50	4.65	4.50
5	Tes Standing Long Jump	215	230	230
6	Shuttle run 4x5 m	13.80	13.20	13.20
7	Multistage fitness	8.3		40.80

Nama : FATHUR ROHMAN
 Umur : 16
 Jenis kelamin : LAKI-LAKI
 Kelas Pertandingan : Junior
 Dojo : Pandowoharjo

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	38	39	39
2	Push Up	30	12	30
3	Sit and Reach	44.5	51	44.5 51
4	Tes sprint 30 m	4.66	4.57	4.66
5	Tes Standing Long Jump	227	241	241
6	Shuttle run 4x5 m	13.78	12.50	12.50
7	Multistage fitness	9.3		44.20

Nama : AMULIUS Setyadi H
 Umur : 19
 Jenis kelamin : Laki - Laki
 Kelas Pertandingan : U-21
 Dojo : Forki Sleman

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	50	40	50
2	Push Up	37	29	37
3	Sit and Reach	68	70	70
4	Tes sprint 30 m	5.09	4.86	4.86
5	Tes Standing Long Jump	238	247	247
6	Shuttle run 4x5 m	13.80	12.50	12.50
7	Multistage fitness	8.1		40.30

Nama : Anggara budi
 Umur : 20
 Jenis kelamin : laki-laki
 Kelas Pertandingan : U-21
 Dojo : Raudowoharjo

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	50	35	
2	Push Up	40	35	
3	<i>Sit and Reach</i>	60	65	
4	Tes <i>sprint</i> 30 m	4.50	4.33	
5	Tes <i>Standing Long Jump</i>	2.20	2.15	
6	<i>Shuttle run</i> 4x5 m	12.50	12.30	
7	<i>Multistage fitness</i>	9.1		43.70

Nama : Bagus + Fajri
 Umur : 18
 Jenis kelamin : laki - laki
 Kelas Pertandingan : U-21
 Dojo : Forkel bantul

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	40	41	41
2	Push Up	30	29	30
3	Sit and Reach	68	73	73
4	Tes sprint 30 m	4.50	4.50	4.50
5	Tes Standing Long Jump	215	225	225
6	Shuttle run 4x5 m	13.15	12.50	12.50
7	Multistage fitness	9.2		43.90

Nama : Solikhin
 Umur : 21
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Kelas Pertandingan : U-21
 Dojo : futsal kreatif

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	50	34	50
2	Push Up	25	28	28
3	Sit and Reach	60	65	65
4	Tes sprint 30 m	4.30	4.50	4.30
5	Tes Standing Long Jump	215	210	215
6	Shuttle run 4x5 m	12.15	12.01	12.01
7	Multistage fitness	10.1		47.10

Nama : Muh. Abdul Munir
 Umur : 18 th
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Kelas Pertandingan : Kadet
 Dojo : Forki Bantul

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	55	58	58
2	Push Up	20	23	23
3	Sit and Reach	68,5	69	69
4	Tes sprint 30 m	4.99	4.18	4.18
5	Tes Standing Long Jump	197	190	197
6	Shuttle run 4x5 m	13.16	13.61	13.16
7	Multistage fitness	9.11		46.80

Nama : Hakintar Herlintang
 Umur : 17 th
 Jenis kelamin : laki-laki
 Kelas Pertandingan : Junior
 Dojo : Forki Bantul

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	49	51	51
2	Push Up	29	33	33
3	Sit and Reach	64	65	65
4	Tes sprint 30 m	4.63	4.53	4.53
5	Tes Standing Long Jump	199	204	204
6	Shuttle run 4x5 m	13.01	12.86	12.86
7	Multistage fitness	7.4		37.80

Nama : Bayu Dwirugroho
 Umur : 15
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Kelas Pertandingan : Karat
 Dojo : Fokki barul

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	49	55	55
2	Push Up	32	32	32
3	Sit and Reach	79	81,5	81,5
4	Tes sprint 30 m	4.99	4.48	4.48
5	Tes Standing Long Jump	210	214	214
6	Shuttle run 4x5 m	12.26	12.19	12.19
7	Multistage fitness	9.2		43.90

Nama : Fadhlan Adi Maubna
 Umur : 15th
 Jenis kelamin : laki-laki
 Kelas Pertandingan : Kadet
 Dojo : Forki Bontol

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Skor terbaik
1	Sit Up	39	44	44
2	Push Up	25	26	26
3	<i>Sit and Reach</i>	66	68	68
4	Tes <i>sprint</i> 30 m	4.92	5.18	4.92
5	Tes <i>Standing Long Jump</i>	212	228	228
6	<i>Shuttle run</i> 4x5 m	13.93	13.27	13.27
7	<i>Multistage fitness</i>	7.10		39.90

Nama : Ramadhan Setya Wibawa
 Umur : 16
 Jenis kelamin : Laki-Laki
 Kelas Pertandingan : Junior
 Dojo : F. Bantul

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	54	56	56
2	Push Up	20	25	25
3	Sit and Reach	70	72	72
4	Tes sprint 30 m	4.24	4.27	4.24
5	Tes Standing Long Jump	2.56	2.61	2.61
6	Shuttle run 4x5 m	12.24	11.63	11.63
7	Multistage fitness	11.2		50.80

Nama : Alin Sukma Pranata
 Umur : 26
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Kelas Pertandingan : kumite
 Dojo : foki kota

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	59	50	59
2	Push Up	47	35	47
3	Sit and Reach	85,5	87,7	89,7
4	Tes sprint 30 m	3,98	3,81	3,81
5	Tes Standing Long Jump	2,40	2,55	2,59
6	Shuttle run 4x5 m	12,9	12,20	12,9
7	Multistage fitness	10.11		50.20

Nama : Jaka di Famsra
 Umur : 22
 Jenis kelamin : laki - laki
 Kelas Pertandingan : kumite
 Dojo : Forki Kota

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	60	59	60
2	Push Up	55	36	55
3	Sit and Reach	67,5	60	67,5
4	Tes sprint 30 m	3,99	4,19	3,95
5	Tes Standing Long Jump	229	216	229
6	Shuttle run 4x5 m	12,75	12,80	12,75
7	Multistage fines	8.1		40.30

Nama : Jamaludin Rasyid
 Umur : 18
 Jenis kelamin : laki-laki
 Kelas Pertandingan : Komite
 Dojo : UNY

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	50	45	50
2	Push Up	39	30	39
3	Sit and Reach	75	55	55
4	Tes sprint 30 m	4.15	4.50	4.25
5	Tes Standing Long Jump	2.38	2.30	2.38
6	Shuttle run 4x5 m	12.80	13.00	12.80
7	Multistage fitness	7.4		37.80

Nama : Aulia Rama. S
 Umur : 16
 Jenis kelamin : laki-laki
 Kelas Pertandingan : Komite
 Dojo : UNW

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	60	55	60
2	Push Up	34	30	34
3	Sit and Reach	60,5	58,5	60,5
4	Tes sprint 30 m	5.05	5.15	5.05
5	Tes Standing Long Jump	189	170	189
6	Shuttle run 4x5 m	13.25	13.50	13.25
7	Multistage fitness	8.3		40-80

Nama : Tomi Pudiono
 Umur : 22
 Jenis kelamin : laki-laki
 Kelas Pertandingan : Kata/Kumite
 Dojo : FOTKI KOTA

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	38	34	38
2	Push Up	46	31	46
3	Sit and Reach	57	60	60
4	Tes sprint 30 m	4.40	4.50	4.40
5	Tes Standing Long Jump	235	230	235
6	Shuttle run 4x5 m	13.34	13.50	13.24
7	Multistage fitness	7.4		37.80

Nama : Riza Ansari
 Umur : 16th
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas Pertandingan : Kadet
 Dojo : Gora Ar

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	25	21	25
2	Push Up	45	30	45
3	Sit and Reach	55	55,5	55,5
4	Tes sprint 30 m	9.26	9.11	9.11
5	Tes Standing Long Jump	152	161	161
6	Shuttle run 4x5 m	18.36	19.99	19.99
7	Multistage fitness	5.5		31.40

Nama : Dinda Richa Kurnarahqi
 Umur : 16 th
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas Pertandingan : Kadet
 Dojo : Goju Arts

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	27	16	27
2	Push Up	39	20	39
3	Sit and Reach	59.5	60.5	60.5
4	Tes sprint 30 m	4.88	5.09	4.88
5	Tes Standing Long Jump	172	180	180
6	Shuttle run 4x5 m	20.89	16.47	16.47
7	Multistage fitness	5.5		31.40

Nama : Denaya Wahyu Prasastiningmas
 Umur : 14 th
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas Pertandingan : Junior
 Dojo : Goju As

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	28	28	28
2	Push Up	36	25	36
3	Sit and Reach	59	61	61
4	Tes <i>sprint</i> 30 m	4.65	5.30	4.65
5	Tes <i>Standing Long Jump</i>	182	158	182
6	<i>Shuttle run</i> 4x5 m	18.36	15.99	15.99
7	<i>Multistage fitness</i>	5		29.72

Nama : Almasya Tapaquh F.
 Umur : 16 Thn
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas Pertandingan : -53 kadet
 Dojo : FORKI Gunung Kidul

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	21	24	24
2	Push Up	25	30	30
3	Sit and Reach	58	62	62
4	Tes <i>sprint</i> 30 m	5.54	5.37	5.37
5	Tes <i>Standing Long Jump</i>	170	176	176
6	<i>Shuttle run</i> 4x5 m	18.51	18.22	18.22
7	<i>Multistage fitness</i>	6.5		33.65

Nama : Vega Kumala
 Umur : 16 tahun
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas Pertandingan : Junior
 Dojo : Forki Gunungkidul

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	30	23	30
2	Push Up	32	21	32
3	<i>Sit and Reach</i>	51	55	55
4	Tes <i>sprint</i> 30 m	5.09	4.81	4.81
5	Tes <i>Standing Long Jump</i>	205	199	205
6	<i>Shuttle run</i> 4x5 m	17.62	16.83	16.83
7	<i>Multistage fitness</i>	6		35.00

Nama : Amelia Dinda S
 Umur : 14th
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas Pertandingan : Kadet
 Dojo : Pandowohargo

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	33	31	33
2	Push Up	25	17	25
3	Sit and Reach	55	57	57
4	Tes sprint 30 m	5.24	5.08	5.08
5	Tes Standing Long Jump	130	105	130
6	Shuttle run 4x5 m	14.48	11.14	14.14
7	Multistage fitness	4.8		29.10

Nama : Mayowi Rahmawati Agus Natasya
 Umur : 16
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas Pertandingan : Junior
 Dojo : Pandawaharjo

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	40	23	40
2	Push Up	33	20	33
3	Sit and Reach	55	58,5	58,5
4	Tes sprint 30 m	5.49	5.08	5.08
5	Tes Standing Long Jump	140 155	188 165	165
6	Shuttle run 4x5 m	15.16	14.86	14.86
7	Multistage fitness	4.7		28.70

Nama : Ratni dian
 Umur : 18
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas Pertandingan : U-21
 Dojo : Pandawahe 20

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	35	29	35
2	Push Up	30	26	30
3	Sit and Reach	60	60,5	60,5
4	Tes sprint 30 m	5.11	5.05	5.05
5	Tes Standing Long Jump	190	195	195
6	Shuttle run 4x5 m	14.11	14.15	14.11
7	Multistage fitness	6.7		35.35

Nama : Ade Ika R
 Umur : 19
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas Pertandingan : Komite
 Dojo : Salam Rejo

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	24	9	24
2	Push Up	24	15	24
3	Sit and Reach	57	58	58
4	Tes sprint 30 m	5.80	5.84	5.84
5	Tes Standing Long Jump	136	150	150
6	Shuttle run 4x5 m	20.58	19.20	19.20
7	Multistage fitness	4.5		27.95

Nama : Sari Kumala Mingtyas
 Umur : 16 tahun
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas Pertandingan : Komite
 Dojo : Salamrejo

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	26	11	26
2	Push Up	31	13	31
3	<i>Sit and Reach</i>	70	71	71
4	<i>Tes sprint 30 m</i>	5.80	5.58	5.58
5	<i>Tes Standing Long Jump</i>	156	146	156
6	<i>Shuttle run 4x5 m</i>	20.58	18.43	18.43
7	<i>Multistage fitness</i>	4.3		27.20

Nama : Riski Ani Wahyu Wrigati
 Umur : 16th
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas Pertandingan : Komite
 Dojo : SMA N I Sentedo

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	19	15	19
2	Push Up	30	20	30
3	Sit and Reach	67	67.5	67.5
4	Tes sprint 30 m	5.66	5.61	5.61
5	Tes Standing Long Jump	148	139	148
6	Shuttle run 4x5 m	15.95	15.56	15.56
7	Multistage fimes	4.3		27.20

Nama : Novita Nur Azizah
 Umur : 16
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas Pertandingan : Komite
 Dojo : SMP N I Sentolo

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	30	20	30
2	Push Up	28	23	25
3	Sit and Reach	67	68	68
4	Tes sprint 30 m	6.73	6.98	6.73
5	Tes Standing Long Jump	145	143	145
6	Shuttle run 4x5 m	16.44	16.05	16.05
7	Multistage fitness	5.4		31.00

Nama : Arin Arvanti
 Umur : 16 tahun
 Jenis kelamin : P
 Kelas Pertandingan : Kominde
 Dojo : Galam Reso

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	22	21	22
2	Push Up	26	15	26
3	Sit and Reach	51,5	57,5	57,5
4	Tes sprint 30 m	5.22	5.58	5.22
5	Tes Standing Long Jump	140	135	140
6	Shuttle run 4x5 m	16.13	15.96	15.96
7	Multistage fitness	5.5		31.40

Nama : Nidya zahun Faqih
 Umur : 16
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas Pertandingan : Komite
 Dojo : SMP N 1 Sentolo

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	35	23	35
2	Push Up	23	33	33
3	Sit and Reach	56.5	59	59
4	Tes sprint 30 m	7.19	6.99	6.99
5	Tes Standing Long Jump	156	180	156
6	Shuttle run 4x5 m	16.92	17.13	16.92
7	Multistage fitness	9.3		30.60

Nama : Novi Noviantari

Umur : 16 th

Jenis kelamin : Perempuan

Kelas Pertandingan : Kadet

Dojo : Forki Bentul

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	44	53	53
2	Push Up	42	26	42
3	<i>Sit and Reach</i>	62,5	63,5	63,5
4	<i>Tes sprint 30 m</i>	5.63	5.61	5.61
5	<i>Tes Standing Long Jump</i>	190	172	190
6	<i>Shuttle run 4x5 m</i>	11.45	13.33	11.45
7	<i>Multistage fitness</i>	6.5		33.65

Nama : Kinanthi Truly
 Umur : 16
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas Pertandingan : Kadet
 Dojo : Forki Bantul

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	46	55	55
2	Push Up	25	22	25
3	Sit and Reach	58,5	61,5	61,5
4	Tes <i>sprint</i> 30 m	6.11	6.02	6.02
5	Tes <i>Standing Long Jump</i>	147	164	164
6	<i>Shuttle run</i> 4x5 m	13.14	14.35	13.14
7	<i>Multistage fitness</i>	8.2		30.20

Nama : Raih Tyaswari
 Umur : 16 th
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas Pertandingan : Junior
 Dojo : Forki Bantul

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	55	56	56
2	Push Up	33	20	33
3	Sit and Reach	53	54,5	54,5
4	Tes sprint 30 m	9.89	9.14	9.14
5	Tes Standing Long Jump	157	150	157
6	Shuttle run 4x5 m	14.92	14.31	14.31
7	Multistage fitness	6.5		33.65

Nama : Gabrielle Cezamonica E . S
 Umur : 17 th
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas Pertandingan : Junior
 Dojo : Forki Bantul

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	55	64	64
2	Push Up	35	23	35
3	<i>Sit and Reach</i>	67	66.5	67
4	Tes <i>sprint</i> 30 m	5.69	5.14	5.14
5	Tes <i>Standing Long Jump</i>	198	211	211
6	<i>Shuttle run</i> 4x5 m	13.43	13.19	13.19
7	<i>Multistage fitness</i>	9.2		43.90

Nama : RESTY PRASTIKA
 Umur : ~~14~~ 15
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas Pertandingan : Junior
 Dojo : Forki Bantul

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	47	62	62
2	Push Up	25	20	25
3	Sit and Reach	72.15	73	73
4	Tes <i>sprint</i> 30 m	5.65	5.38	5.38
5	Tes Standing Long Jump	180	204	204
6	Shuttle run 4x5 m	12.95	13.67	12.95
7	Multistage fitness	7.5		38.15

Nama : Nita Tri Mardiany
 Umur : 20
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas Pertandingan : U-21
 Dojo : Forki Bantul

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	65	62	65
2	Push Up	36	24	36
3	Sit and Reach	52,5	53,5	53,5
4	Tes sprint 30 m	5.43	4.82	4.82
5	Tes Standing Long Jump	187	190	190
6	Shuttle run 4x5 m	10.18	12.63	10.18
7	Multistage fitness	7.1		36.86

Nama : Mahesa Putri
 Umur : 17th
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas Pertandingan : Junior
 Dojo : P. BANTUL

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	41	60	60
2	Push Up	30	25	30
3	Sit and Reach	60	62	62
4	Tes <i>sprint</i> 30 m	5.89	5.28	5.28
5	Tes <i>Standing Long Jump</i>	170	176	176
6	<i>Shuttle run</i> 4x5 m	10.43	12.96	10.43
7	<i>Multistage fitness</i>	6.8		35.70

Nama : Ida Ayu K
 Umur : 20
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas Pertandingan : U-21
 Dojo : Mulawarman Bulutangkis

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	45	37	45
2	Push Up	35	30	35
3	Sit and Reach	68	65	68
4	Tes sprint 30 m	5.30	5.50	5.30
5	Tes Standing Long Jump	170	185	185
6	Shuttle run 4x5 m	14.19	13.50	13.40
7	Multistage fitness	6-10		36.40 36.40

Nama : Yolanda waya P.N
 Umur : 20
 Jenis kelamin : perempuan
 Kelas Pertandingan : 6-21
 Dojo : Hlaang kulonprojo

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	40	30	40
2	Push Up	30	28	30
3	<i>Sit and Reach</i>	62	67,5	67,5
4	Tes <i>sprint</i> 30 m	5.75	5.60	5.60
5	Tes <i>Standing Long Jump</i>	170	185	180
6	<i>Shuttle run</i> 4x5 m	14.60	15.11	14.60
7	<i>Multistage fitness</i>	7.1		36.86

Nama : Recha dwi K.W
 Umur : 18
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas Pertandingan : U-21
 Dojo : Mekaras Kulonprogo

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	35	30	35
2	Push Up	29	25	29
3	Sit and Reach	66,5	64	66,5
4	Tes sprint 30 m	5.70	5.80	5.70
5	Tes Standing Long Jump	180	195	195
6	Shuttle run 4x5 m	14.50	14.21	14.21
7	Multistage fitness	6.8		25.70

Nama : Puji Kusuma
 Umur : 24
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas Pertandingan : Kumite
 Dojo : forki kota

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	50 50	40	50
2	Push Up	25	25	25
3	Sit and Reach	68,5	69,5	69,5
4	Tes sprint 30 m	4,59	4,52	4,52
5	Tes Standing Long Jump	2,00	2,05	2,05
6	Shuttle run 4x5 m	12,50	12,43	12,43
7	Multistage fitness	9.5		44.85

Nama : Riza Vutri
 Umur : 20
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas Pertandingan : Kata
 Dojo : Forki Kota

No	Item Tes	Tes 1	Tes 2	Sekor terbaik
1	Sit Up	50	45	50
2	Push Up	34	20	34
3	Sit and Reach	69	70.5	70.5
4	Tes sprint 30 m	4.65	4.51	4.51
5	Tes Standing Long Jump	1.95	1.93	1.95
6	Shuttle run 4x5 m	12.60	12.40	12.40
7	Multistage fitness	9.4		44.80

Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Surat Keterangan

Nama : Muhammad Yasyfi Amrulloh
Nim : 10602241044
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan pengambilan data pada atlet karate FORKI Bantul guna keperluan tugas akhir (skripsi).


Judul skripsi: " Profil Fisik Atlet Karate Daerah Istimewa Yogyakarta

Yang dilaksanakan pada:

Tanggal : 18 mei 2014
Tempat : Dojo Panggungharjo, Sewon, Bantul

Yogyakarta, 18 mei 2014

Pelatih Kepala/Menejer



I. GINTING

Surat Keterangan

Nama : Muhammad Yasyfi Amrulloh
Nim : 10602241044
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan pengambilan data pada atlet karate FORKI KOTA dan atlet karate UKM INKAI UNY guna keperluan tugas akhir (skripsi).

Judul skripsi: " Profil Fisik Atlet Karate Daerah Istimewa Yogyakarta

Yang dilaksanakan pada:

Tanggal : 06 juni 2014
Tempat : lapangan salamrejo, Sentolo, Kulonprogo

Yogyakarta, 06 juni 2014

Pelatih Kepala/Menejer


DHANAR DANO.....

Surat Keterangan

Nama : Muhammad Yasyfi Amrulloh
Nim : 10602241044
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan pengambilan data pada atlet karate FORKI KULONPROGO
keperluan tugas akhir (skripsi).


Judul skripsi: " Profil Fisik Atlet Karate Daerah Istimewa Yogyakarta

Yang dilaksanakan pada:

Tanggal : 23 mei 2014
Tempat : SKB Gunung Kidul

Yogyakarta, 23 mei 2014

Pelatih Kepala/Menejer


Tri Mu Yono S.Pd

Surat Keterangan

Nama : Muhammad Yasyfi Amrulloh
Nim : 10602241044
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan pengambilan data pada atlet karate INKANAS DOJO
PANDOWOHARJO guna keperluan tugas akhir (skripsi).

Judul skripsi: " Profil Fisik Atlet Karate Daerah Istimewa Yogyakarta

Yang dilaksanakan pada:

Tanggal : 22 mei 2014
Tempat : Dojo Pandowoharjo, Sleman

Yogyakarta, 22 mei 2014

Pelatih Kepala/Menejer


.....
RONY ARMONO P

Surat Keterangan

Nama : Muhammad Yasyfi Amrulloh
Nim : 10602241044
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan pengambilan data pada atlet karate FORKI Gunung Kidul guna keperluan tugas akhir (skripsi).

Judul skripsi: " Profil Fisik Atlet Karate Daerah Istimewa Yogyakarta

Yang dilaksanakan pada:

Tanggal : 16 mei 2014
Tempat : SKB Gunung Kidul

Yogyakarta, 16 mei 2014

Pelatih Kepala/Menejer



H. SETYO WIBOWO, SE

Lampiran 2. Data Hasil Penelitian

No	L/P	Sit Up	Skor	Push Up	Skor	V-Sit and Reach	Skor	Sprint 30 m	Skor	Standing Long Jump	Skor	Shuttle run 4x5	Skor	Multistage Fitness	Skor
1	L	50	3	30	2	67	1	4.35	3	220	3	12.15	4	39.55	3
2	L	45	3	35	2	67	1	5.01	2	225	3	13.35	4	39.9	3
3	L	38	3	28	2	78	3	4.4	3	230	3	13.59	3	43.3	4
4	L	40	3	32	2	61.5	1	5.05	2	205	2	13.35	4	43.3	4
5	L	30	2	28	2	69.5	2	5.05	2	196	2	13.36	3	40.3	4
6	L	52	3	34	2	68	2	4.44	3	223	3	13.97	3	39.3	3
7	L	32	2	24	2	65	1	4.86	2	236	3	14.58	3	37.1	3
8	L	29	2	23	2	61	1	4.55	3	236	3	11.14	5	38.85	3
9	L	39	3	36	3	68	2	4.17	4	251	3	14.9	3	47.7	4
10	L	45	3	30	2	69	2	4.5	3	230	3	13.2	4	40.8	3
11	L	39	3	30	2	51	1	4.66	3	241	3	12.5	4	44.2	4
12	L	50	3	37	3	70	2	4.86	2	247	3	12.5	4	40.3	3
13	L	50	3	40	3	65	1	4.33	4	220	3	12.3	4	43.7	4
14	L	41	3	30	2	73	2	4.5	3	225	3	12.5	4	43.9	4
15	L	50	3	28	2	65	1	4.3	4	215	2	12.01	5	47.2	4
16	L	58	4	23	2	69	2	4.18	4	197	2	13.16	4	46.8	4

17	L	51	3	33	2	65	1	4.53	3	204	2	12.86	4	37.8	3
18	L	55	4	32	2	81.5	3	4.48	3	214	2	12.19	4	43.9	4
19	L	44	3	26	2	68	2	4.92	2	228	3	13.27	4	39.9	3
20	L	56	4	25	2	72	2	4.24	4	261	4	11.63	5	50.8	4
21	L	59	4	47	3	87.7	4	3.81	4	255	4	12.9	5	50.2	4
22	L	60	4	55	4	67.5	2	3.95	4	229	3	12.75	4	40.3	3
23	L	50	3	39	3	55	1	4.25	4	238	3	12.8	4	37.8	3
24	L	60	4	34	2	60.5	1	5.09	2	189	1	13.25	4	40.8	3
25	L	38	3	46	3	60	1	4.4	3	235	3	13.21	4	37.8	3
26	P	25	2	45	3	55.5	1	5.11	3	161	2	15.99	2	31.4	2
27	P	27	2	39	3	60.5	1	4.88	3	180	2	16.47	2	31.4	2
28	P	28	2	36	3	61	2	4.65	4	182	2	15.99	2	29.72	2
29	P	24	2	30	2	62	2	5.37	3	176	2	18.22	1	33.65	2
30	P	30	2	32	2	55	1	4.81	4	205	3	16.83	2	35	3
31	P	33	2	25	2	57	1	5.08	3	190	2	14.14	3	29.1	2
32	P	40	3	33	2	55.5	1	5.08	3	165	2	14.86	3	28.7	2
33	P	35	3	30	2	60.5	1	5.05	3	195	2	14.11	3	35.35	3
34	P	24	2	29	2	58	1	5.84	2	150	1	15.2	3	27.95	2

35	p	26	2	31	2	71	3	5.58	2	156	1	15.43	3	27.2	2
36	p	19	1	30	2	67.5	3	5.61	2	158	1	15.56	3	27.2	2
37	p	30	2	25	2	68	3	6.73	2	155	1	16.05	2	31	2
38	p	22	2	26	2	57.7	1	5.22	3	140	1	15.96	2	31.4	2
39	p	35	3	33	2	59	1	5.99	1	156	1	15.92	2	30.6	2
40	p	53	3	42	3	63.5	2	5.61	2	190	2	11.45	5	33.65	2
41	p	55	4	25	2	61.5	1	6.02	1	164	2	13.14	4	30.2	2
42	p	56	4	33	2	54.5	1	5.14	3	157	1	14.31	3	33.65	2
43	p	64	4	35	3	67	2	5.14	3	211	3	13.19	4	43.9	4
44	p	62	4	25	2	73	3	5.38	3	204	3	12.95	4	38.15	3
45	p	65	4	36	3	53.5	1	4.82	4	190	2	10.18	5	36.86	3
46	p	60	4	30	2	62	2	5.28	3	176	2	10.43	5	36.7	3
47	p	45	3	35	3	68	3	5.3	3	185	2	13.9	4	36.4	3
48	p	40	3	30	2	67.5	3	5.6	2	180	2	14.6	3	36.86	3
49	p	35	3	29	2	66.5	2	5.7	2	195	2	14.21	3	35.7	3
50	p	50	3	25	2	69.5	3	4.52	4	205	3	12.43	4	44.85	4
51	p	50	3	34	3	70.5	3	4.51	4	195	2	12.4	4	44.5	4

Hasil t skor

No	L/P	Sit Up	t skor	Push Up	t skor	V-Sit and Reach	t skor	Sprint 30 m	t skor	Standing Long Jump	t skor	Shuttle run 4x5	t skor	Multistage Fitness	t skor	t skor total
1	L	50	53.849	30	46.1686	67	49.531	4.35	54.706	220	46.755	12.15	59.2857	39.55	43.1362	50.49
2	L	45	48.443	35	52.5543	67	49.531	5.01	35.294	225	49.459	13.35	45	39.9	44.036	46.33
3	L	38	40.876	28	43.6143	78	63.854	4.4	53.235	230	52.163	13.59	42.1429	43.3	52.7763	49.80
4	L	40	43.038	32	48.7229	61.5	42.37	5.05	34.118	205	38.643	13.35	45	43.3	52.7763	43.52
5	L	30	32.227	28	43.6143	69.5	52.786	5.05	34.118	196	33.775	13.36	44.881	40.3	45.0643	40.92
6	L	52	56.011	34	51.2771	68	50.833	4.44	52.059	223	48.378	13.97	37.619	39.3	42.4936	48.38
7	L	32	34.389	24	38.5057	65	46.927	4.86	39.706	236	55.408	14.58	30.3571	37.1	36.838	40.30
8	L	29	31.146	23	37.2286	61	41.719	4.55	48.824	236	55.408	11.14	71.3095	38.85	41.3368	46.71
9	L	39	41.957	36	53.8314	68	50.833	4.17	60	251	63.521	14.9	26.5476	47.7	64.0874	51.53
10	L	45	48.443	30	46.1686	69	52.135	4.5	50.294	230	52.163	13.2	46.7857	40.8	46.3496	48.90
11	L	39	41.957	30	46.1686	51	28.698	4.66	45.588	241	58.112	12.5	55.119	44.2	55.09	47.24
12	L	50	53.849	37	55.1086	70	53.438	4.86	39.706	247	61.357	12.5	55.119	40.3	45.0643	51.94
13	L	50	53.849	40	58.94	65	46.927	4.33	55.294	220	46.755	12.3	57.5	43.7	53.8046	53.29
14	L	41	44.119	30	46.1686	73	57.344	4.5	50.294	225	49.459	12.5	55.119	43.9	54.3188	50.97
15	L	50	53.849	28	43.6143	65	46.927	4.3	56.176	215	44.051	12.01	60.9524	47.2	62.8021	52.62
16	L	58	62.497	23	37.2286	69	52.135	4.18	59.706	197	34.316	13.16	47.2619	46.8	61.7738	50.70
17	L	51	54.93	33	50	65	46.927	4.53	49.412	204	38.102	12.86	50.8333	37.8	38.6375	46.97
18	L	55	59.254	32	48.7229	81.5	68.411	4.48	50.882	214	43.51	12.19	58.8095	43.9	54.3188	54.84
19	L	44	47.362	26	41.06	68	50.833	4.92	37.941	228	51.082	13.27	45.9524	39.9	44.036	45.46
20	L	56	60.335	25	39.7829	72	56.042	4.24	57.941	261	68.929	11.63	65.4762	50.8	72.0566	60.08
21	L	59	63.578	47	67.8799	87.7	76.484	3.81	70.588	255	65.684	12.9	50.3571	50.2	70.5141	66.44
22	L	60	64.659	55	78.0971	67.5	50.182	3.95	66.471	229	51.622	12.75	52.1429	40.3	45.0643	58.31
23	L	50	53.849	39	57.6628	55	33.906	4.25	57.647	238	56.49	12.8	51.5476	37.8	38.6375	49.96

24	L	60	64.659	34	51.2771	60.5	41.068	5.09	32.941	189	29.989	13.25	46.1905	40.8	46.3496	44.63
25	L	38	40.876	46	66.6028	60	40.417	4.4	53.235	235	54.867	13.21	46.6667	37.8	38.6375	48.75
26	P	25	39.876	45	75.38	55.5	37.910	5.11	53.725	161	41.559	15.99	41.785	31.4	45.069	47.90
27	P	27	41.250	39	63.97	60.5	46.5457	4.88	58.2352	180	51.145	16.47	39.336	31.4	45.069	49.36
28	P	28	41.938	36	58.26	61	47.4093	4.65	62.745	182	52.154	15.99	41.785	29.72	41.729	49.43
29	P	24	39.1890	30	46.86	62	49.1364\	5.37	48.6274	176	49.127	18.22	30.408	33.65	49.542	44.69
30	P	30	43.3127	32	50.66	55	37.0466	4.81	59.607	205	63.758	16.83	37.5	35	52.226	49.15
31	P	33	45.374	25	37.35	57	40.5008	5.08	54.3137	190	56.1907	14.14	51.224	29.1	40.497	46.49
32	P	40	50.1855	33	52.56	55.5	37.9101	5.08	54.3137	165	43.5771	14.86	47.551	28.7	39.701	46.54
33	P	35	46.7491	30	46.86	60.5	46.5457	5.05	54.9019	195	58.7134	14.11	51.377	35.35	52.922	51.15
34	P	24	39.1890	29	44.96	58	42.2279	5.84	39.4117	150	36.0090	15.2	45.816	27.95	38.21	40.83
35	P	26	40.5635	31	48.76	71	64.6804	5.58	44.5098	156	39.0363	15.43	44.642	27.2	36.719	45.55
36	P	19	35.7525	30	46.86	67.5	58.6355	5.61	43.9215	158	40.0454	15.56	43.979	27.2	36.719	43.70
37	P	30	43.312	25	37.35	68	59.4991	6.73	21.9607	155	38.5317	16.05	41.4795	31	44.274	40.91
38	P	22	37.8144	26	39.25	57.7	41.7098	5.22	51.5686	140	30.9636	15.96	41.938	31.4	45.069	41.18
39	P	35	46.7491	33	52.56	59	43.9550	5.99	36.4705	156	39.0363	15.92	42.142	30.6	43.479	43.48
40	P	53	59.1202	42	69.67	63.5	51.7271	5.61	43.9215	190	56.1907	11.45	64.948	33.65	49.542	56.44
41	P	55	60.4948	25	37.35	61.5	48.2728	6.02	35.8823	164	43.0726	13.14	56.326	30.2	42.683	46.29
42	P	56	61.1821	33	52.56	54.5	36.183	5.14	53.1372	157	39.5408	14.31	50.357	33.65	49.542	48.92
43	P	64	66.6804	35	56.36	67	57.7720	5.14	53.1372	211	66.7860	13.19	56.07	43.9	69.920	60.96
44	P	62	65.3058	25	37.35	73	68.1347	5.38	48.4313	204	63.254	12.95	57.29	38.15	58.4890	56.89
45	P	65	67.3676	36	58.26	53.5	34.4559	4.82	59.4117	190	56.190	10.18	71.428	36.86	55.924	57.57
46	P	60	63.9312	30	46.86	62	49.1364	5.28	50.3921	176	49.127	10.43	70.153	36.7	55.606	55.02
47	P	45	53.6219	35	56.368	68	59.4991	5.3	50	185	53.668	13.9	52.448	36.4	55.009	54.37
48	P	40	50.1855	30	46.863	67.5	58.6355	5.6	44.1176	180	51.1453	14.6	48.877	36.86	55.9244	50.82
49	P	35	46.7491	29	44.96	66.5	56.9084	5.7	42.1568	195	58.71342	14.21	50.867	35.7	53.6182	50.56
50	P	50	57.0584	25	37.35	69.5	62.0898	4.52	65.2941	205	63.7588	12.43	59.948	44.85	71.8091	59.61
51	P	50	57.058	34	54.46	70.5	63.816	4.51	65.4901	195	58.7134	12.4	60.102	44.5	71.113	61.53

No	Nama	L/P	Kondisi fisik	Kategori
1	Marga Adyanto	L	50.4902	Sedang
2	Azis Prabowo	L	46.3311	Kurang
3	Huda Rohman	L	49.8089	Sedang
4	Achmad Fauzan	L	43.5239	Kurang
5	Muhammad Khoirudin	L	40.9237	Kurang sekali
6	Firdaus Subhaa Winarya	L	48.3815	Sedang
7	Muhammad Yogi Septian	L	40.3045	Kurang sekali
8	Zein Reza Lasmono	L	46.7102	Kurang
9	Alvian Jesi Pratama	L	51.5396	Sedang
10	Dewangga Yudhistira	L	48.9057	Sedang
11	Fathur Rohman	L	47.2476	Sedang
12	Antonius Setiaji H	L	51.9488	Sedang
13	Anggara Budi	L	53.2956	Baik
14	Bagus F Fajri	L	50.9746	Sedang
15	Solikhin	L	52.6245	Sedang
16	Muhammad Abdul Munif	L	50.7027	Sedang
17	Halintar Herlintang	L	46.9773	Kurang
18	Bayu Dwinugroho	L	54.8441	Baik
19	Fadhlan Adi Maulana	L	45.4667	Kurang
20	Ramadhan Setya Wibawa	L	60.0804	baik sekali
21	Alin Sukma Pranata	L	66.4409	baik sekali
22	Jaka Ali farisya	L	58.3199	Baik
23	Jamaludin Rasyid	L	49.9628	Sedang
24	Aulia Rama S	L	44.6393	Kurang
25	Tomi Pujiono	L	48.7574	Sedang
26	Riza Anjani	P	47.9009	Sedang
27	Dinda Richa Kumarahaqi	p	49.3653	Sedang
28	Denanya Wahyu Prasastiningmas	p	49.4332	Sedang
29	Almasya Tafaquh F	p	44.6992	Kurang
30	Vega Kumala	p	49.1597	Sedang
31	Amelia Dinda S	p	46.4941	Kurang
32	Mayowi Rahmawati Agus Natasya	p	46.5437	Kurang
33	Ratri Dian	p	51.1533	Sedang
34	Ade Ika R	p	40.8324	Kurang sekali
35	Sari Kumala Ningtyas	p	45.5596	Kurang
36	Risti Ani Wahyu Wigati	p	43.7025	Kurang
37	Novita Nur Azizah	p	40.9165	Kurang sekali
38	Arin Aryanti	p	41.1891	Kurang
39	Nidya Zainun Faqila	p	43.4857	Kurang
40	Novi Noviantari	p	56.4469	Sedang
41	Kinanthi Truly	p	46.2987	Kurang
42	Ratih Tyaswari	p	48.93	Sedang
43	Gabriel Cezamonica E.G	p	60.9624	baik sekali

44	Resty Prastika	p	56.8955	Sedang
45	Nita Tri Mardiany	p	57.5784	Sedang
46	Mahesa Putri	p	55.0299	Sedang
47	Ida Ayu K	p	54.3738	Sedang
48	Yolanda Wahyu P.N	p	50.8213	Kurang
49	Rekha Dwi K.W	p	50.5679	Kurang
50	Puji Kusuma	p	59.6167	Baik
51	Riza Vutri	p	61.5374	baik sekali

Lampiran 8. Statistik Penelitian

```

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR000
06 VAR00007
/STATISTICS=STDDEV VARIANCE MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
/ORDER=ANALYSIS.

```

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

	Sit Up	Push Up	v-Sit and reach	sprin 30 m	standing long jump	suttle run	Multi stage
N Valid	25	25	25	25	25	25	25
Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean	46.4400	33.0000	67.3680	4.5152	226.0000	12.9368	42.2200
Median	50.0000	32.0000	67.5000	4.4800	228.0000	12.9000	40.8000
Mode	50.00	30.00	65.00	4.40 ^a	220.00 ^a	12.50	37.80 ^a
Std. Deviation	9.25599	7.83156	7.68482	.34806	18.49549	.84119	3.89917
Variance	85.673	61.333	59.056	.121	342.083	.708	15.204
Minimum	29.00	23.00	51.00	3.81	189.00	11.14	37.10
Maximum	60.00	55.00	87.70	5.09	261.00	14.90	50.80
Sum	1161.00	825.00	1684.20	112.88	5650.00	323.42	1055.50

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Sit Up

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	29	1	4.0	4.0	4.0
	30	1	4.0	4.0	8.0
	32	1	4.0	4.0	12.0
	38	2	8.0	8.0	20.0
	39	2	8.0	8.0	28.0
	40	1	4.0	4.0	32.0
	41	1	4.0	4.0	36.0
	44	1	4.0	4.0	40.0
	45	2	8.0	8.0	48.0
	50	5	20.0	20.0	68.0
	51	1	4.0	4.0	72.0
	52	1	4.0	4.0	76.0
	55	1	4.0	4.0	80.0
	56	1	4.0	4.0	84.0
	58	1	4.0	4.0	88.0
	59	1	4.0	4.0	92.0
	60	2	8.0	8.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Push Up

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23	2	8.0	8.0	8.0
	24	1	4.0	4.0	12.0
	25	1	4.0	4.0	16.0
	26	1	4.0	4.0	20.0
	28	3	12.0	12.0	32.0
	30	4	16.0	16.0	48.0
	32	2	8.0	8.0	56.0
	33	1	4.0	4.0	60.0
	34	2	8.0	8.0	68.0
	35	1	4.0	4.0	72.0
	36	1	4.0	4.0	76.0
	37	1	4.0	4.0	80.0
	39	1	4.0	4.0	84.0
	40	1	4.0	4.0	88.0

46	1	4.0	4.0	92.0
47	1	4.0	4.0	96.0
55	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

V-Sit and reach

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 51	1	4.0	4.0	4.0
55	1	4.0	4.0	8.0
60	1	4.0	4.0	12.0
60.5	1	4.0	4.0	16.0
61	1	4.0	4.0	20.0
61.5	1	4.0	4.0	24.0
65	4	16.0	16.0	40.0
67	2	8.0	8.0	48.0
67.5	1	4.0	4.0	52.0
68	3	12.0	12.0	64.0
69	2	8.0	8.0	72.0
69.5	1	4.0	4.0	76.0
70	1	4.0	4.0	80.0
72	1	4.0	4.0	84.0
73	1	4.0	4.0	88.0
78	1	4.0	4.0	92.0
81.5	1	4.0	4.0	96.0
87.7	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

sprin 30 m

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
V 3.81	1	4.0	4.0	4.0
ali 3.95	1	4.0	4.0	8.0
d 4.17	1	4.0	4.0	12.0
4.18	1	4.0	4.0	16.0
4.24	1	4.0	4.0	20.0
4.25	1	4.0	4.0	24.0
4.3	1	4.0	4.0	28.0
4.33	1	4.0	4.0	32.0

4.35	1	4.0	4.0	36.0
4.4	2	8.0	8.0	44.0
4.44	1	4.0	4.0	48.0
4.48	1	4.0	4.0	52.0
4.5	2	8.0	8.0	60.0
4.53	1	4.0	4.0	64.0
4.55	1	4.0	4.0	68.0
4.66	1	4.0	4.0	72.0
4.86	2	8.0	8.0	80.0
4.92	1	4.0	4.0	84.0
5.01	1	4.0	4.0	88.0
5.05	2	8.0	8.0	96.0
5.09	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

standing long jump

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 189	1	4.0	4.0	4.0
196	1	4.0	4.0	8.0
197	1	4.0	4.0	12.0
204	1	4.0	4.0	16.0
205	1	4.0	4.0	20.0
214	1	4.0	4.0	24.0
215	1	4.0	4.0	28.0
220	2	8.0	8.0	36.0
223	1	4.0	4.0	40.0
225	2	8.0	8.0	48.0
228	1	4.0	4.0	52.0
229	1	4.0	4.0	56.0
230	2	8.0	8.0	64.0
235	1	4.0	4.0	68.0
236	2	8.0	8.0	76.0
238	1	4.0	4.0	80.0
241	1	4.0	4.0	84.0
247	1	4.0	4.0	88.0
251	1	4.0	4.0	92.0
255	1	4.0	4.0	96.0
261	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

suttle run

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11.14	1	4.0	4.0	4.0
	11.63	1	4.0	4.0	8.0
	12.01	1	4.0	4.0	12.0
	12.15	1	4.0	4.0	16.0
	12.19	1	4.0	4.0	20.0
	12.3	1	4.0	4.0	24.0
	12.5	3	12.0	12.0	36.0
	12.75	1	4.0	4.0	40.0
	12.8	1	4.0	4.0	44.0
	12.86	1	4.0	4.0	48.0
	12.9	1	4.0	4.0	52.0
	13.16	1	4.0	4.0	56.0
	13.2	1	4.0	4.0	60.0
	13.21	1	4.0	4.0	64.0
	13.25	1	4.0	4.0	68.0
	13.27	1	4.0	4.0	72.0
	13.35	2	8.0	8.0	80.0
	13.36	1	4.0	4.0	84.0
	13.59	1	4.0	4.0	88.0
	13.97	1	4.0	4.0	92.0
	14.58	1	4.0	4.0	96.0
	14.9	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Multi stage

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	37.1	1	4.0	4.0	4.0
	37.8	3	12.0	12.0	16.0
	38.85	1	4.0	4.0	20.0
	39.3	1	4.0	4.0	24.0
	39.55	1	4.0	4.0	28.0
	39.9	2	8.0	8.0	36.0
	40.3	3	12.0	12.0	48.0
	40.8	2	8.0	8.0	56.0
	43.3	2	8.0	8.0	64.0

43.7	1	4.0	4.0	68.0
43.9	2	8.0	8.0	76.0
44.2	1	4.0	4.0	80.0
46.8	1	4.0	4.0	84.0
47.2	1	4.0	4.0	88.0
47.7	1	4.0	4.0	92.0
50.2	1	4.0	4.0	96.0
50.8	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

```

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR000
06 VAR00007
/STATISTICS=STDDEV VARIANCE MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
/ORDER=ANALYSIS.

```

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

	Sit Up	Push Up	Sit and reach	sprin 30 m	standing long jump	suttle run	Multi stage
N Valid	26	26	26	26	26	26	26
Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean	39.7308	31.6538	62.5077	5.3085	177.7308	14.3835	33.8881
Median	35.0000	30.5000	61.7500	5.2500	180.0000	14.4550	33.6500
Mode	35.00	25.00 ^a	55.50 ^a	5.08 ^a	190.00 ^a	15.99	31.40 ^a
Std. Deviation	14.5508	5.26074	5.79668	.50661	19.82031	1.96430	5.03249
Variance	211.725	27.675	33.602	.257	392.845	3.858	25.326
Minimum	19.00	25.00	53.50	4.51	140.00	10.18	27.20
Maximum	65.00	45.00	73.00	6.73	211.00	18.22	44.85
Sum	1033.00	823.00	1625.20	138.02	4621.00	373.71	881.09

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

		Sit Up			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	1	3.8	3.8	3.8
	22	1	3.8	3.8	7.7
	24	2	7.7	7.7	15.4
	25	1	3.8	3.8	19.2
	26	1	3.8	3.8	23.1
	27	1	3.8	3.8	26.9
	28	1	3.8	3.8	30.8
	30	2	7.7	7.7	38.5
	33	1	3.8	3.8	42.3
	35	3	11.5	11.5	53.8
	40	2	7.7	7.7	61.5
	45	1	3.8	3.8	65.4
	50	2	7.7	7.7	73.1
	53	1	3.8	3.8	76.9
	55	1	3.8	3.8	80.8
	56	1	3.8	3.8	84.6
	60	1	3.8	3.8	88.5
	62	1	3.8	3.8	92.3
	64	1	3.8	3.8	96.2
	65	1	3.8	3.8	100.0
Total		26	100.0	100.0	

		Push Up			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	5	19.2	19.2	19.2
	26	1	3.8	3.8	23.1
	29	2	7.7	7.7	30.8
	30	5	19.2	19.2	50.0
	31	1	3.8	3.8	53.8
	32	1	3.8	3.8	57.7
	33	3	11.5	11.5	69.2
	34	1	3.8	3.8	73.1
	35	2	7.7	7.7	80.8
	36	2	7.7	7.7	88.5
	39	1	3.8	3.8	92.3

42	1	3.8	3.8	96.2
45	1	3.8	3.8	100.0
Total	26	100.0	100.0	

Sit and reach

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	53.5	1	3.8	3.8	3.8
	54.5	1	3.8	3.8	7.7
	55	1	3.8	3.8	11.5
	55.5	2	7.7	7.7	19.2
	57	1	3.8	3.8	23.1
	57.7	1	3.8	3.8	26.9
	58	1	3.8	3.8	30.8
	59	1	3.8	3.8	34.6
	60.5	2	7.7	7.7	42.3
	61	1	3.8	3.8	46.2
	61.5	1	3.8	3.8	50.0
	62	2	7.7	7.7	57.7
	63.5	1	3.8	3.8	61.5
	66.5	1	3.8	3.8	65.4
	67	1	3.8	3.8	69.2
	67.5	2	7.7	7.7	76.9
	68	2	7.7	7.7	84.6
	69.5	1	3.8	3.8	88.5
	70.5	1	3.8	3.8	92.3
	71	1	3.8	3.8	96.2
	73	1	3.8	3.8	100.0
Total		26	100.0	100.0	

sprin 30 m

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.51	1	3.8	3.8	3.8
	4.52	1	3.8	3.8	7.7
	4.65	1	3.8	3.8	11.5
	4.81	1	3.8	3.8	15.4
	4.82	1	3.8	3.8	19.2
	4.88	1	3.8	3.8	23.1

5.05	1	3.8	3.8	26.9
5.08	2	7.7	7.7	34.6
5.11	1	3.8	3.8	38.5
5.14	2	7.7	7.7	46.2
5.22	1	3.8	3.8	50.0
5.28	1	3.8	3.8	53.8
5.3	1	3.8	3.8	57.7
5.37	1	3.8	3.8	61.5
5.38	1	3.8	3.8	65.4
5.58	1	3.8	3.8	69.2
5.6	1	3.8	3.8	73.1
5.61	2	7.7	7.7	80.8
5.7	1	3.8	3.8	84.6
5.84	1	3.8	3.8	88.5
5.99	1	3.8	3.8	92.3
6.02	1	3.8	3.8	96.2
6.73	1	3.8	3.8	100.0
Total	26	100.0	100.0	

standing long jump

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	140	1	3.8	3.8	3.8
	150	1	3.8	3.8	7.7
	155	1	3.8	3.8	11.5
	156	2	7.7	7.7	19.2
	157	1	3.8	3.8	23.1
	158	1	3.8	3.8	26.9
	161	1	3.8	3.8	30.8
	164	1	3.8	3.8	34.6
	165	1	3.8	3.8	38.5
	176	2	7.7	7.7	46.2
	180	2	7.7	7.7	53.8
	182	1	3.8	3.8	57.7
	185	1	3.8	3.8	61.5
	190	3	11.5	11.5	73.1
	195	3	11.5	11.5	84.6
	204	1	3.8	3.8	88.5
	205	2	7.7	7.7	96.2
	211	1	3.8	3.8	100.0

Total	26	100.0	100.0	
-------	----	-------	-------	--

suttle run

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.18	1	3.8	3.8	3.8
	10.43	1	3.8	3.8	7.7
	11.45	1	3.8	3.8	11.5
	12.4	1	3.8	3.8	15.4
	12.43	1	3.8	3.8	19.2
	12.95	1	3.8	3.8	23.1
	13.14	1	3.8	3.8	26.9
	13.19	1	3.8	3.8	30.8
	13.9	1	3.8	3.8	34.6
	14	1	3.8	3.8	38.5
	14.11	1	3.8	3.8	42.3
	14.14	1	3.8	3.8	46.2
	14.31	1	3.8	3.8	50.0
	14.6	1	3.8	3.8	53.8
	14.86	1	3.8	3.8	57.7
	15.2	1	3.8	3.8	61.5
	15.43	1	3.8	3.8	65.4
	15.56	1	3.8	3.8	69.2
	15.92	1	3.8	3.8	73.1
	15.96	1	3.8	3.8	76.9
	15.99	2	7.7	7.7	84.6
	16.05	1	3.8	3.8	88.5
	16.47	1	3.8	3.8	92.3
	16.83	1	3.8	3.8	96.2
	18.22	1	3.8	3.8	100.0
Total		26	100.0	100.0	

Multi stage

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	27.2	2	7.7	7.7	7.7
	27.95	1	3.8	3.8	11.5
	28.7	1	3.8	3.8	15.4
	29.1	1	3.8	3.8	19.2
	29.72	1	3.8	3.8	23.1

30.2	1	3.8	3.8	26.9
30.6	1	3.8	3.8	30.8
31	1	3.8	3.8	34.6
31.4	3	11.5	11.5	46.2
33.65	3	11.5	11.5	57.7
35	1	3.8	3.8	61.5
35.35	1	3.8	3.8	65.4
35.7	1	3.8	3.8	69.2
36.4	1	3.8	3.8	73.1
36.7	1	3.8	3.8	76.9
36.86	2	7.7	7.7	84.6
38.15	1	3.8	3.8	88.5
43.9	1	3.8	3.8	92.3
44.5	1	3.8	3.8	96.2
44.85	1	3.8	3.8	100.0
Total	26	100.0	100.0	

```

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001
  /STATISTICS=STDDEV VARIANCE MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
  /ORDER=ANALYSIS.

```

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

KONDISI FISIK

N	Valid	51
	Missing	0
Mean		49.9744
Median		49.3653
Mode		40.30 ^a
Std. Deviation		5.93677
Variance		35.245
Minimum		40.30
Maximum		66.44
Sum		2548.70

Statistics

KONDISI FISIK

N	Valid	51
	Missing	0
Mean		49.9744
Median		49.3653
Mode		40.30 ^a
Std. Deviation		5.93677
Variance		35.245
Minimum		40.30
Maximum		66.44
Sum		2548.70

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kondisi fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40.30448857	1	2.0	2.0	2.0
	40.83240978	1	2.0	2.0	3.9
	40.91654025	1	2.0	2.0	5.9
	40.92366709	1	2.0	2.0	7.8
	41.18907017	1	2.0	2.0	9.8
	43.48566763	1	2.0	2.0	11.8
	43.52385663	1	2.0	2.0	13.7
	43.70250355	1	2.0	2.0	15.7
	44.63925106	1	2.0	2.0	17.6
	44.69915222	1	2.0	2.0	19.6
	45.46667628	1	2.0	2.0	21.6
	45.55956942	1	2.0	2.0	23.5
	46.29865402	1	2.0	2.0	25.5
	46.33114945	1	2.0	2.0	27.5
	46.49411401	1	2.0	2.0	29.4
	46.54371812	1	2.0	2.0	31.4
	46.71020669	1	2.0	2.0	33.3
	46.97730283	1	2.0	2.0	35.3
	47.24757232	1	2.0	2.0	37.3

47.90093215	1	2.0	2.0	39.2
48.3814613	1	2.0	2.0	41.2
48.7574487	1	2.0	2.0	43.1
48.90571716	1	2.0	2.0	45.1
48.92996484	1	2.0	2.0	47.1
49.1597227	1	2.0	2.0	49.0
49.36527583	1	2.0	2.0	51.0
49.43317955	1	2.0	2.0	52.9
49.8088541	1	2.0	2.0	54.9
49.96284836	1	2.0	2.0	56.9
50.49018959	1	2.0	2.0	58.8
50.56792881	1	2.0	2.0	60.8
50.70267633	1	2.0	2.0	62.7
50.82131751	1	2.0	2.0	64.7
50.97462139	1	2.0	2.0	66.7
51.15334645	1	2.0	2.0	68.6
51.53962178	1	2.0	2.0	70.6
51.94877048	1	2.0	2.0	72.5
52.62454033	1	2.0	2.0	74.5
53.29563629	1	2.0	2.0	76.5
54.37384042	1	2.0	2.0	78.4
54.84414592	1	2.0	2.0	80.4
55.02993653	1	2.0	2.0	82.4
56.44688642	1	2.0	2.0	84.3
56.89551665	1	2.0	2.0	86.3
57.57844628	1	2.0	2.0	88.2
58.31986073	1	2.0	2.0	90.2
59.61667365	1	2.0	2.0	92.2
60.08039446	1	2.0	2.0	94.1
60.96235567	1	2.0	2.0	96.1
61.53742905	1	2.0	2.0	98.0
66.44091041	1	2.0	2.0	100.0
Total	51	100.0	100.0	

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

1. Tes *Sit Up*



2. Tes Push Up



3. Tes V-Sit and Reach



4. Tes Sprint 30 m



5. Tes *Standing Long Jump*



6. Tes *Shuttle Run 4x5 m*





7. Tes Multistage Fitness



