

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui survei komponen fisik dominan pada atlet karate ditinjau dari penggolongan umur yang ada di perguruan karate di kota gorontalo sebagian besar berada pada kategori sedang. Secara rinci survei komponen fisik dominan atlet karate ditinjau dari penggolongan umur yang ada di perguruan karate di kota gorontalo kategori baik sekali sebanyak 7,8%, kategori baik 7,8%, kategori sedang 45,1%, kategori kurang 31,4%, dan kategori kurang sekali 7,8%. Dapat disimpulkan survei komponen fisik dominan terhadap atlet karate ditinjau dari penggolongan umur yang ada di perguruan karate di kota gorontalo sebagian besar berada pada kategori sedang.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi atlet yang masih mempunyai kondisi fisik yang 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 karate dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

5.3 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini berimplikasi pada :

1. Menjadi catatan dan referensi bagi atlet dan pelatih untuk mengetahui kondisi fisik atlet karate di Kota Gorontalo.
2. Menjadi referensi bagi peneliti untuk meningkatkan kondisi fisik atlet karate di Kota Gorontalo 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

- Alwi, Hasan dkk. 2005 *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa TO. (1994). *Theory and Metodology of Training: The Key to Athletic Performance Dubuque*. Iowa: Kendal/Hunt Publishing Compagny: pp.(2000). *Total training for young Champion*.Champaing: Human Kinetics.
- Bompa, O. Tudor. 1983. *Theory And Methodology Of Training*. Dubuque, Jowa: Kendal/Hunt Publishing company
- Bowers, Richard W; Fox, Edward L. (1992). *Sport Physiology*, (third edition). Bowling Green, Ohio: Wm.C.Brown Publi shers.
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV.Tambak Kusumah:.
- Janssen(1983).*Applied Kinesiology and Biomechanics*.New York:McGraw-Hill Book Company
- Jessen, Schultz dan Bangertes, (1984).*Applied Kinesiology and Biomechanics*.New York:McGraw-Hill Book Company
- Mc. Ardle, William D, et.all. (1986). *Exercises Physiology*. Philadelphia, PA: Lee & Febiger.
- Maksum ,ali.2009 *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*.Surabaya : Unesa Press
- Nossek, Josef. (1982). *General Theory of Training*. Lagos: Pan Afrikan Press Ltd.
- Pyke, 1980. *Towards Better Coaching, The Art and Science of Coaching*, Australian Government Publishing Service, Canberra.
- Riduwan Dan Akdon.(2007).*Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika*.Bandung Alfabeta
- Sharkey.(1986).*Coaches Guide To Sport Physiology*,Human Kinetics Phubliser,Inc,Champaigh

- Radcliffe JC & Farentinos RC. (1985). *Plyometrics Explosive Power Training 2nded.* Champaign, Illionis: Human kinetics Published, Inc.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Semarang : Dahara Prize
- Sajoto. (1998). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan dan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Semarang:Dahara Prize
- Suharno HP.(1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga.* Yogyakarta IKIP:Yogyakarta.
- Soekarman, R. (1991).*Energi dan Sistem Energi Predominan Pada Olahraga.*Jakarta: KONI Pusat.
- Sugiyono, (2003) *Statistik untuk penelitian.* Bandung: CV Alfabeta
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D.* Bandung:Alfabeta.
- Sugiyono.(1999). *Statistika Untuk Penelitian.* Bandung: CY Alfabeta
- Suharno, H.P. (1993) *Ilmu Coaching Umum.* Yogyakarta. FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto (1992) *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek,* Yogyakarta: Andi offset.
- Suharsimi Arikunto (2005) *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek,* Yogyakarta: Andi offset.
- Suharsimi Arikunto (2000). *Manajemen Penelitian,* Jakarta, Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik.* Yogyakarta: FIK UNY
- Sukadiyanto.(2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.* Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- World Karate federation (WKF : 2009).*Competition Rules Version 6.1.*Madrid ([http://www. Brianmac. Demon . co. uk/ leg plyo. Htm.](http://www.Brianmac.Demon.co.uk/legplyo.htm) Legometnies) 18 Juli 2007.
- ([http://www. Helfitt.co.uk/playometrics.](http://www.Helfitt.co.uk/playometrics) Web .htm.playometrics).18 juli 2007.
- ([http://www.Helfitt.co.uk/playometrics.](http://www.Helfitt.co.uk/playometrics) Web .htm.playometrics). 18 Juli 2007.
- N. Soeryadi. (2008). *Karate Kata Heian.* Semarang: CV.Aneka Ilmu
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan:* Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian.* Jakarta: Rineka Cipta



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Alamat : Jl. Prof. DR. Jhon Ario Katili No .4 Telp. (0435) 821698,Gorontalo
Laman : www.fikk.ung.ac.id

SURAT MENELITI

No. 939/UN47.B7.3/KM/2016

Diberikan kepada :

Nama : Yeti Renti
Nim : 832 412 079
Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan kepelatihan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian sehubungan dengan penulisan penyusunan skripsi yang berjudul : **Survei Komponen Fisik Dominan Pada Atlet Karate Ditinjau Dari Penggolongan Umur Di perguruan Karate Kota Gorontalo.**

Surat tugas ini diberikan kepada mahasiswa untuk memperoleh rekomendasi dari Dinas/Jawatan yang bersangkutan.

Demikian atas kerja sama yang baik disampaikan terima kasih.

Gorontalo, 15 Juni 2016
Wakil Dekan Bidang Akademik

Risna Podungge, S.Pd, M.Pd
NIP. 19710721 200212 2 001

Tembusan :

1. Kepala PPLP Kota Gorontalo
2. Kepala Perguruan INKANAS Kota Gorontalo
3. Kepala Perguruan INKADO Kota Gorontalo
4. Kepala Perguruan WADOKAI Kota Gorontalo
5. Ketua Jurusan Pendidikan kepelatihan Olahraga
6. Arsip

Gorontalo, 18 September 2016

Hal : **Surat Permohonan Peminjaman**

Kepada Yth.

**Pengelola Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK)
Universitas Negeri Gorontalo**

Di –

Tempat

Guna untuk melakukan Tes Survei dalam proses penelitian yang akan di laksanakan di Perguruan Karate yang ada di Kota Gorontalo, maka dengan ini saya:

Nama : **Yeti Renti**

Tempat tanggal lahir : **Abak, 06 Desember 1994**

Status : **Mahasiswi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

Nim : **832 412 079**

Bermaksud memohon bantuan pada pengelola laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo, agar kiranya dapat meminjamkan alat berupa *Leg Dinamometer dan Sit And Reach Test* untuk keperluan yang di maksud mulai tanggal 19 September sampai 9 Oktober 2016, dan apabila barang yang di pinjamkan rusak atau hilang maka saya siap bertanggung jawab .

Demikian surat permohonan ini saya buat, atas pertimbangan dan kebijakan dari Pengelola Laboratorium saya ucapkan terima kasih.

Yang bermohon,


Yeti Renti
Nim : 832 412 079

Surat Keterangan Selesai Penelitian

Menerangkan bahwa :

Nama : Yeti Renti

NIM : 832 412 079

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)

Fakultas : Fakultas Olahraga Dan Kesehatan (FOK)

Telah melaksanakan penelitian di perguruan karate WADOKAI guna keperluan tugas akhir (Skripsi) yang berjudul : **“survei komponen fisik dominan pada atlet karate ditinjau dari penggolongan umur di perguruan karate Kota Gorontalo”**.

Yang dilaksanakan pada :

Tanggal : 28 September 2016

Tempat : Perguruan Karate WADOKAI Kota Gorontalo

Gorontalo, 28 September 2016

Kepala Perguruan/Syihang



IR. ALEX OLIP, MSc

Nilai Hasil Survei Komponen Fisik Atlet Karate										
No	Nama	Umur	Komponen Fisik							
			Sit Up	Push Up	V-sit and Reach	Sprint 30 M	Leg Dinamo meter	T test	Jump DF Tes	Multistage Fitness Test
1	Fikri	8 Thn	30	19	10.5	5.10	146	10.4	19	14.96
2	Arsyat	10 Thn	36	20	12.0	4.81	148	9.7	21	14.18
3	Usman	10 Thn	38	21	11.0	4.72	147	9.9	28	14.10
4	Rifay	11 Thn	40	29	12.50	4.71	150	9.5	30	13.65
5	Kiki	11 Thn	40	28	12.60	4.32	151	9.4	34	13.67
6	Rasyid	14 Thn	43	36	13.40	4.61	215	9.0	49	13.54
7	Cay	14 Thn	43	38	13.60	4.65	217	9.0	46	13.53
8	Wahyu	15 Thn	50	50	14.0	4.32	256	8.6	54	12.50
9	Adit	15 Thn	53	51	14.5	4.34	257	8.5	50	12.41
10	Diki	13 Thn	39	30	13.0	4.68	149	9.1	41	13.58
11	Randi	14 Thn	43	34	13.60	4.66	220	8.9	44	13.50
12	Ujang	14 Thn	44	32	13.80	4.68	223	8.9	47	13.49
13	Ursan	14 Thn	46	35	13.70	4.38	221	8.8	49	13.52
14	Maliki	13 Thn	39	31	13.5	4.67	148	9.2	42	13.60
15	Acil	15 Thn	51	47	16.0	4.56	256	8.7	58	12.30
16	Rifki	15 Thn	50	52	16.5	4.30	251	8.4	60	12.39
17	Udin	15 Thn	52	53	17.0	4.20	283	8.3	60	12.20
18	Feliks	18 Thn	67	60	18.5	4.01	289	8.1	70	12.11
19	Rahmi	6 Thn	20	16	13.5	6.29	43	14.5	14	17.39
20	Zia	8 Thn	28	17	13.10	6.24	64	13.4	17	17.20
21	Icha	8 Thn	29	17	13.10	5.86	65	13.3	16	17.16
22	Wulan	11 Thn	31	19	13.30	5.78	81	12.1	21	15.74
23	Susan	12 Thn	33	23	14.5	5.60	87	12.0	30	15.50
24	Titi	12 Thn	34	22	14.0	5.55	86	11.5	35	15.55
25	Susi	12 Thn	33	23	15.0	5.23	87	11.4	34	15.58
26	Rifla	10 Thn	30	18	13.20	5.40	79	12.5	20	16.00
27	Sinta	13 Thn	34	27	15.5	5.41	90	11.5	37	15.53
28	Ria	15 Thn	37	49	17.0	5.30	180	9.9	59	14.09
29	Melin	13 Thn	35	28	15.0	5.40	91	11.3	38	15.30
30	Mia	13 Thn	35	25	15.20	5.38	89	11.2	39	15.33
31	Devi	14 Thn	36	30	16.0	5.31	100	10.0	40	14.30
32	Nia	14 Thn	38	34	16.0	5.39	124	10.1	40	14.78
33	Fiona	15 Thn	54	40	17.5	5.29	176	9.5	51	14.01
34	Bianka	15 Thn	42	47	17.10	5.21	179	9.7	55	13.01
35	Cika	15 Thn	41	46	17.5	5.28	180	9.8	58	13.69
36	Cici	13 Thn	38	26	15.10	5.40	97	11.1	37	15.38
37	Poppy	13 Thn	39	27	15.20	5.37	96	11.4	36	15.29
38	Ayu	14 Thn	40	30	16.0	4.96	113	10.4	40	14.68
39	Resti	17 Thn	54	50	18.0	4.51	130	9.3	61	12.41
40	Amelia	18 Thn	59	51	17.90	4.50	167	9.4	69	12.50

Dokumentasi

Tes Kelentukan (*Sit And Reach*)



TES OTOT TUNGKAI
(*Leg Dynamometer*)



TES OTOT LENGAN
(Push Up)



TES OTOT PERUT
(Sit Up)



KONSULTASI PELATI KARATE



CURRICULUM VITAE

A. Identitas

Nama : YETI RENTI

NIM : 832 412 079

TTL : Abak, 06 Desember 1994

Angkatan : 2012-2013

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / S1 Kepelatihan

Fakultas : FOK (Olahraga Dan Kesehatan)

Status : Mahasiswa

JenisKelamin : Perempuan

Agama : Islam

Asal Daerah : Desa Abak, Kecamatan Lolayan, Kabupaten Bolaang
Mongondow Induk



B. Pendidikan formal

1. SDN Abak Tahun 2000-2006
2. SMP Negeri 4 Dumoga Tahun 2006-2009
3. Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kotamobagu Tahun 2009 -2012
4. Universitas Negeri Gorontalo Tahun 2012-2016

C. Pendidikan non formal

- 1. Peserta Masa Orientasi Mahasiswa Baru (MOMB) Tahun 2012**
- 2. Peserta PPI II (Praktik Pengalaman Lapangan II) di SD Cokroaminoto Solog Tahun 2015**
- 3. Peserta KKS (Kuliah Kerja Sibermas) Desa Motihelumo. Kec, Sumalata Timur. Kab, Gorontalo Utara Tahun 2015**
- 4. Anggota Himpunan Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga (HMJ) Tahun 2013**
- 5. Panitia Pelaksana Kegiatan MOMB Tingkat Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraha Tahun 2013**
- 6. Sekertaris Kegiatan Pemilihan Ketua Senma FIKK Tahun 2014**
- 7. Anggota Senat FIKK Tahun 2014**
- 8. Panitia Pelaksana Kegiatan MOMB Tingkat Fakultas Tahun 2014**
- 9. Sekertaris Umum Ikatan Mahasiswa Totabuan (IMAN) Tahun 2014**
- 10. Staf Ahli Badan Esekutif Mahasiswa Tahun 2016**
- 11. Panitia Pelaksana Kegiatan MOMB Tingkat Universitas Tahun 2016**