

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui survei komponen kondisi fisik dominan karateka di tinjau dari penggolongan umur di Kabupaten Gorontalo, pada umur 10-12 tahun kondisi fisik yang paling rendah yaitu sprint dengan presentase 2% sedangkan kondisi fisik paling tinggi yaitu leg dynamometer dengan presentase 53%. Pada umur 13-15 tahun kondisi fisik yang paling rendah adalah sprint dengan presentase 1% sedangkan kondisi fisik paling tinggi yaitu leg dynamometer dengan presentas 59%. Dan pada umur 16-19 tahun kondisi fisik yang paling rendah adalah sprint dengan presentase 2% sedangkan kondisi fisik paling tinggi yaitu leg dynamometer dengan presentase 52%.

Secara rinci survei komponen kondisi fisik dominan karateka di tinjau dari keseluruhan penggolongan umur di Kabupaten Gorontalo pada kategori kurang dengan persentase 30%, kategori sedang dengan persentase 25%, pada kategori baik dengan persentase 20%, kategori kurang sekali dengan persentase 15% dan pada kategori baik sekali dengan persentase 11%.

Dapat disimpulkan survei komponen kondisi fisik dominan karateka di tinjau dari penggolongan umur di Kabupaten Gorontalo sebagian besar memiliki kondisi fisik yang kurang pada kondisi fisik sprint.

#### **5.2 Saran**

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

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

### **5.3 Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini berimplikasi pada :

1. Menjadi catatan dan referensi bagi karateka dan pelatih untuk mengetahui kondisi fisik karateka di Kabupaten Gorontalo.
2. Menjdi referensi bagi peneliti untuk meningkatkan kondisi fisik karateka di Kabupaten Gorontalo dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, dengan harapan karateka 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.
- N. Soeryadi. (2008). *Karate Kata Heian*. Semarang: CV.Aneka Ilmu
- 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,Champaign
- 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.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*: Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- World Karate federation(WKF : 2009).*Competition Rules Version 6.1*.Madrid

## Lampiran 1

## 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	Iman Firmansyah Engahu	12 Thn	23	17	12,0	4,81	148	8,91	51	14,18
2	Sultan Darussalam	12 Thn	22	17	10,5	5,10	146	9,81	44	14,96
3	Nurain Sidiki	12 Thn	38	21	11,0	4,73	147	9,9	28	14,10
4	Amel Tangahu	12 Thn	36	19	12,50	4,74	138	9,5	30	13,68
5	Whencing Daud	13 Thn	40	28	12,60	4,32	151	9,4	34	13,67
6	Ikram Ali	13 Thn	43	36	13,40	4,61	215	9,0	49	13,54
7	Ilmah Riyani Ismail	13 Thn	28	42	14,0	4,32	256	11,9	38	12,50
8	Mifta Salsalun Hidayat	13 Thn	25	28	13,60	4,65	217	9,25	33	13,24
9	Mawar Dewanty Anies	13 Thn	24	15	14,5	5,29	227	10,47	34	12,41
10	Resti Regina Kai	13 Thn	39	36	13,0	4,68	149	9,44	40	13,58
11	Abdul Rahman Saipi	14 Thn	23	25	13,60	4,66	220	8,32	51	13,50
12	Dimas Taufik Sidik	14 Thn	32	27	13,80	4,68	223	8,78	43	13,49
13	Usman Soyang	14 Thn	28	27	3,70	4,38	221	10,81	52	13,52
14	Sutrisnawati Darusallam	14 Thn	18	30	13,5	4,67	219	11,21	37	13,60
15	Maryam Fadilah Saleh	14 Thn	20	19	11,7	6,29	130	14,5	39	17,39

16	Anggi Paudi	15 Thn	27	23	16,5	4,30	251	9,0	50	12,39
17	Firmansyah Maaktin	15 Thn	25	21	7,2	2,56	256	8,7	51	12,30
18	Mirsa Hunawa	15 Thn	37	40	17,0	5,30	180	9,9	59	14,09
19	Viona Resti	15 Thn	54	40	17,5	5,29	176	9,5	51	14,01
20	Attallarik Patamani	16 Thn	28	16	5,3	4,32	256	8,6	55	12,50
21	Pratiwi Bilondatu	16 Thn	23	16	16,0	5,31	100	4,9	32	14,30
22	Pirawati Ibrahim	16 Thn	23	49	12,5	5,38	124	10,0	39	14,78
23	Nandar Maaktin	19 Thn	26	45	14,9	4,51	130	9,3	89	12,41
24	Amelia Arifah	19 Thn	20	38	17,90	4,30	164	9,4	69	12,50
25	Cikita Panogoro	19 Thn	25	21	17,5	5,28	180	9,8	58	13,69



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN**

Jalan: Jln. John Aryo Katili, Kota Gorontalo Telp/Fax: (0435) 821698

**SURAT KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
Nomor : 405/UN47.B7/DT/2017**

**TENTANG**

**PENETAPAN MAHASISWA PROGRAM S1 PKO  
PADA JALUR SKRIPSI DAN PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING  
SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2016-2017  
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN (FOK)  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

**DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA**

**DEKAN FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

- Menimbang** :
- Bahwa dalam penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 PKO, perlu mendapatkan bimbingan dan arahan Dosen Pembimbing;
  - Bahwa untuk Pembimbingan Skripsi Mahasiswa perlu ditetapkan Dosen Pembimbing Skripsi;
  - Bahwa nama-nama yang tercantum pada lampiran surat keputusan ini dianggap mampu dan memenuhi syarat sebagai Dosen Pembimbing Skripsi pada Program S1 PKO;
- Mengingat** :
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
  - Undang-Undang RI Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
  - Undang-Undang RI Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
  - Peraturan Pemerintah Nomor 37 tahun 2009 tentang tentang Dosen;
  - Peraturan Pemerintah Nomor 4 tahun 2014 tentang tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Pendidikan Tinggi;
  - Peraturan Presiden Republik Indonesia, Nomor 13 tahun 2015 tentang Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi;
  - Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2005 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo;
  - Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2006 tentang STATUTA Universitas Negeri Gorontalo;

9. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 6 tahun 2010 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 28 Tahun 2005 tentang Badan Akreditasi Perguruan Tinggi.
10. Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi nomor 11 tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo;
11. Surat Keputusan Rektor Universitas Negeri Gorontalo Nomor 327/H.47.A2/DT/2009 Tentang Pemberian Kuasa Kepada Dekan dan Direktur Program Pasca Sarjana untuk atas nama Rektor untuk menandatangani Surat Keputusan yang berkaitan dengan kegiatan akademik di lingkungan Fakultas dan Program Pasca Sarjana.

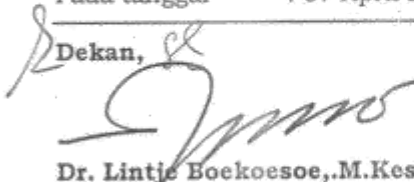
**Memperhatikan :** Surat Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga FOK UNG Nomor : 47/UN47/B7.5/PKO/LL/2017 tanggal 7 April 2017 tentang Permohonan Penerbitan SK Pembimbing.

#### MEMUTUSKAN

#### Menetapkan

- Pertama :** Mahasiswa Program Studi S1 PKO Universitas Negeri Gorontalo pada jalur Skripsi dan menunjuk Dosen Pembimbing Skripsi selama satu semester sebagaimana tercantum dalam surat keputusan ini.
- Kedua :** Tugas Pembimbing
1. Mengarahkan Mahasiswa dalam menyusun Skripsi
  2. Memeriksa dan memberikan arahan kepada Mahasiswa dalam kegiatan penelitian sehubungan dengan penyusunan Skripsi.
- Ketiga :** Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk pelaksanaannya, dengan catatan bilamana ada kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Gorontalo  
Pada tanggal : 07 April 2017

Dekan,  
  
Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes  
NIP. 195901101986032003

#### Tembusan Yth :

1. Yth PaPa Wakil Dekan FOK UNG.
2. Yth Ketua Program Studi S1 PKO FOK UNG.
3. Yth Bendaharawan Pengeluaran Universitas Negeri Gorontalo.
4. Yang Bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan.
5. Arsip.



Lampiran : Surat Keputusan Dekan FOK Universitas Negeri Gorontalo  
 Nomor : 405/UN47.B7/DT/2017  
 Tanggal : 07 April 2017  
 Tentang : Penetapan Mahasiswa Program S1 PKO pada Jalur Skripsi dan Penunjukan Dosen Pembimbing Semester Genap Tahun Akademik 2016-2017 Fakultas Olah Raga dan Kesehatan (FOK) Universitas Negeri Gorontalo

- I. Pengarah : Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes (Dekan)  
 II. Penanggung Jawab : Risna Podungge, S.Pd, M.Pd (WD I FOK)  
 dr. Zuhriana K. Yusuf M.Kes (WD II FOK)  
 Ruslan, S.Pd, M.Pd (WD III FOK)  
 III. Ketua : Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.Or (Ketua Jurusan)  
 IV. Wakil Ketua : Edy Dharma P. Duhe, S.Pd (Sekretaris Jurusan)  
 V. Sekretaris : Kudus, S.Pd, M.Pd (Kabag TU)  
 VI. Anggota : 1. Ir. Suwarni Hasan  
 2. Nur Winda Kono, S.KM  
 3. Rani Marhamah Djula, SH

VII. Pembimbing

NO	NAMA / NIM	JUDUL SKRIPSI	PEMBIMBING
1.	Fuji Lestari Anies 832413011	Survei Komponen Fisik Dominan Terhadap Atlet Karate di Perguruan Se-Kabupaten Gorontalo	1. Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd 2. Edy Dharma P. Duhe, M.Pd
2	Desry W. M. Rauf 832410051	Hubungan Berat Badan, Power Tungkai dan Reaksi Terhadap Lari Sprint 60 Meter Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Kabila	1. Marsa Lie Tumbal, M.Pd 2. Mirdayani Pauweni, M.Pd
3	Mentari Nakulo 832410129	Pengaruh Latihan Dumbel Front Raise Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga	1. Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd 2. Ucok Hasian Refiater, M.Pd

Dekan, 

Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes  
 NIP. 195901101986032003

## Jump DF



## Sit Up



## Leg Dinamometer



## T Tes (Kelincahan)



### Sprint Lari 30 M



## Sit And Reach



## Tes Multistage Fitnes





## Push Up

