

**SURVEI KONDISI FISIK DAN MOTIVASI ATLET
KARATE DI KABUPATEN OGAN ILIR USIA 16-19**

SKRIPSI

Oleh

ALMARAGHI

06061281823073

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2022

**SURVEI KONDISI FISIK DAN MOTIVASI ATLET KARATE DI
KABUPATEN OGAN ILIR USIA 16-19**

SKRIPSI

Oleh

Almaraghi

NIM: 06061281823073

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,

Koordinator program studi,

Pendidikan jasmani dan kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

Pembimbing,



Destriana M.Pd

NIP. 198912012015102202

**SURVEI KONDISI FISIK DAN MOTIVASI ATLET KARATE DI
KABUPATEN OGAN ILIR USIA 16-19**

SKRIPSI

Oleh

Almaraghi

NIM: 06061281823073

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator program studi,

Pendidikan jasmani dan kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

Pembimbing,



Destriana M.Pd

NIP. 198912012015102202

**SURVEI KONDISI FISIK DAN MOTIVASI ATLET KARATE DI
KABUPATEN OGAN ILIR USIA 16-19**

SKRIPSI

Almaraghi

NIM: 06061281823073

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 01 April 2022

TIM PENGUJI

1. Ketua : Destriana, M.Pd

2. Anggota : Silvi Aryanti, M.Pd

YDw8f

8/11/2022

Indralaya, 03 Maret 2022

Mengetahui,
Koordinator program studi,
Pendidikan jasmani dan kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Almaraghi
NIM : 06061281823073
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Survei Kondisi Fisik dan Motivasi Atlet Karate di Kabupaten Ogan Ilir Usia 16-19" ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 28 Maret 2022

Yang membuat pernyataan,



Almaraghi

NIM. 06061281823073

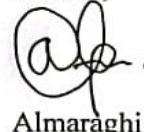
PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang tak terhingga serta berkat ridhonya, shalawat serta salam tak henti kita curahkan kepada nabi Muhammad SAW dan pengikutnya hingga akhir zaman, skripsi yang berjudul “Survei Kondisi Fisik dan Motivasi Atlet Karate di Kabupaten Ogan Ilir Usia 16-19” ini bisa diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibuk Destriana M.Pd yang selalu bersedia membimbing meluangkan waktunya untuk selama ini, Serta saya ucapan terimakasih juga kepada Ibuk Silvi Aryanti yang menjadi dosen penguji saya yang telah memberikan saya ilmu yang banyak tentang penulisan skripsi dan saran-saran tentang penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya. Dr. Hartati, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada perguruan Karate di Kabupaten Ogan Ilir yang telah mengizinkan, mendukung, dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 28 Maret 2022
Penulis,



Almaraghi

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, Ingin ku ungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan dibangku perkuliahan. Serta limpahan kasih dan sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

1. Kedua orang tuaku, ayahku Kresna Putra dan Ibukku Farida Andriyani, yang telah sabar membesarkan dan mendidik dan selamanya selalu memberikan kasih sayang semangat, pengorbanan serta doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran dan kesuksesan. Gelar Sarjana ini kupersembahkan untukmu ayah dan ibu ku.
2. Kelima saudariku Hikmah Lini Antari, Alfitri Yeni, Dinda Meisya, Putri Nur aini dan Annisa Nur Jannah yang selalu memberikan semangat dan selalu mendoakan kakak mu ini dalam mencapai keberhasilan.
3. Keluarga besarku, Kakek, Nenek, Paman, Bibi, Sepupu dan Lainnya.
4. Terimakasih kepada lembaga pendidikan Kemendikbud kepada Pihak Beasiswa Bidikmisi atas Pembiayaan Kuliah saya dan lulus tepat waktu
5. Terimkasih kepada lembaga Kemenpora, Dispora, Koni baik provinsi dan kabupaten/daerah atas ilmu nya tentang dunia olahraga
6. Dr. Hartati M.Kes selaku kaprodi penjaskes atas nasihat dan masukkannya untuk saya agar lebih baik dan tetap menjadi yang terbaik
7. Destriana M.Pd yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta tulus memberi nasihat dan masukan kepadaku selama ini.
8. Silvi Ariyanti , M.Pd yang selalu sabar membimbing dan memberi masukan
9. Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Bpk Iyakrus, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Ibuk Prof Fauziah, Bpk Syamsuramel, Bpk Afrizal (Alm), Bpk Giartama, Bpk Waluyo, Bpk Wahyu, Bpk Riski, Bpk Richard, Bpk Reza, Bpk Sholeh, Bpk Somakim, Bpk Yusfi, Ibu Destriani dan Admin Prodi Penjaskes (Angga Setiawan) terimakasih atas nasihat, ilmu, dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.

10. Pelatih Karate di Kabupaten Ogan Ilir (Bpk sukrial, sensei Amel, sensei Widhady, sensei Feri,sensei Dede,sensei Feri) dan teman-teman atlet karate seperjuangan latihan yang telah membantuh melakukan penelitian ini
11. Terimakasih kepada Ojek Unsri GONE atas tempatnya saya untuk mencari uang jajan dan kelengkapan perkuliahan saya
12. Guru-guruku, teman-temanku, dan keluarga besar SMA Negeri 1 Indralaya Utara, terkhusus angkatan 2018
13. Untuk Orang Terkasih dan Tersupport dalam membantu saya mencapai gelar S.Pd
14. Serta semua pihak yang memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak bisa disebutkan satu persatu
15. Semua rekan mahasiswa Penjaskes 2018 Universitas Sriwijaya atas kebersamaan, pertolongan dan keyakinan yang kalian berikan selama ini.
16. Bangsa dan Negara Tercinta Indonesia

MOTTO:

“Jadilah Yang Terbaik diantara yang Terbaik, Tidak ada yang tidak bisa”

“*One For All, All For One*”

(Penjaskes)

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
SURAT PERNYATAAN	ii
PRAKATA	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT	xviii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1. Latar Belakang	3
1.2. Permasalahan Penelitian.....	5
1.3. Tujuan Penelitian.	5
1.4. Manfaat Penelitian.	5
 BAB II LANDASAN TEORI.....	 7
2.1. Pengertian Karate	7
2.1.2. Teknik Karate	7
2.1.3. Luas Lapangan Karate.....	7
2.2. Kondisi Fisik	8
2.2.1.Komponen-Komponen Kondisi Fisik	9
2.3. Hakikat Motivasi	10
2.3.1. Sumber Motivasi	10
2.4. Survei	11
2.5. Kajian Penelitian Yang Relavan.....	11
2.6. Kerangka Berpikir.....	12

BAB III METODE PENELITIAN.....	13
3.1. Jenis dan Design Penelitian	13
3.2. Definisi Operasional Variabel	13
3.3. Populasi dan Sampel	13
3.3.1 Populasi	13
3.3.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	14
3.4. Lokasi dan Waktu Penelitian	14
3.5. Teknik Pengumpulan Data.	15
3.6. Instrumen Penelitian	16
3.6.4. Tes Lari 60 Meter	18
3.6.5. Tes Gantung Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	18
3.6.6. Tes Baring Duduk (<i>Sit up</i>)	21
3.6.7. Tes Loncat tegak (<i>vertical jump</i>)	22
3.6.8. Tes Lari Jarak 1200 Meter	24
3.7. Teknik Analisis Data.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	28
4.2. Karakteristik Sampel.....	28
4.3. Hasil Penelitian	28
4.4 Hasil Uji Prasyarat Analisis	30
4.5. Deskripsi Data	31
4.5.1. Deskripsi Data Hasil Tes Lari 60 Meter	31
4.5.2. Deskripsi Data Hasil Tes <i>Sit Up</i>	32
4.5.3. Deskripsi Data Hasil Tes <i>Pull Up</i>	34
4.5.4. Deskripsi Data Hasil Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	35
4.5.5. Deskripsi Data Hasil Tes Lari Jarak Jauh 1200 Meter.....	36
4.6. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Ogan Ilir Usia 16-19	38
4.7. Deskripsi Data Tes <i>Sport Motivation Scale-6 (SMS-6)</i>	38
4.7.1. Data <i>Interinsic Motivation</i> (Kepuasaan dan Kesenangan)	41

4.7.2. Data <i>Integrated Regulation</i> (Kebutuhan Individu)	42
4.7.3. Data <i>Identified Regulation</i> (Meningkatkan Keterampilan)	42
4.7.4. Data <i>External Regulation</i> (Penghargaan Dari Orang Lain)	43
4.7.5. Data <i>Amotivation</i> (Kondisi Tidak Termotivasi)	44
4.7.6. Data <i>Introjected Regulation</i> (Kewajiban Yang Harus Di Jalankan)	45
4.8.1 Pembahasan Kondisi Fisik	46
4.8.2. Pembahasan Motivasi Atlet	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor Jawaban Angket Berdasarkan <i>Sport Motivation Scale-6</i>	16
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian <i>Sport Motivation Scale-6</i>	17
Tabel 3. Norma Tes Lari 60 Meter (Putri)	19
Tabel 4. Norma Tes Lari 60 Meter (Putra).....	19
Tabel 5. Norma Tes Gantung Tubuh (<i>Pull up</i>) (Putra).....	21
Tabel 6. Norma Tes Gantung Tubuh (<i>Pull up</i>) (Putri)	21
Tabel 7. Norma Tes Baring Duduk (<i>Sit up</i>) (Putra).....	22
Tabel 8. Norma Tes Baring Duduk (<i>Sit up</i>) (Putri)	22
Tabel 9. Norma Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>) (Putra)	23
Tabel 10. Norma Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>) (Putri)	23
Tabel 11. Norma Tes Lari 1200 Meter (Putra)	25
Tabel 12. Norma Tes Lari 1200 Meter (Putri)	25
Tabel 13. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	25
Tabel 14. Norma Kategori Kondisi Fisik	27
Tabel 15. Hasil <i>Descriptive Statistic</i> Kondisi Fisik Atlet Karate Putra.....	29
Tabel 16. Hasil <i>Descriptive Statistic</i> Kondisi Fisik Atlet Karate Putri.....	29
Tabel 17. Uji Normalitas berdasarkan Data Kondisi Fisik Atlet Karate Putra	30
Tabel 18. Uji Normalitas berdasarkan Data Kondisi Fisik Atlet Karate Putri	31
Tabel 19. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Lari 60 Meter Putra.....	31
Tabel 20. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Lari 60 Meter Putri	32
Tabel 21. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Kekuatan Otot Perut (<i>Sit Up</i>) Putra	33
Tabel 22. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Kekuatan Otot Perut (<i>Sit Up</i>) Putri	33
Tabel 23. Data Hasil Tes Kondisi Fisik (<i>Pull up</i>) Putra	34
Tabel 24. Data Hasil Tes Kondisi Fisik (<i>Pull up</i>) Putri.....	34
Tabel 25. Data Hasil Tes Kondisi Fisik (<i>Vertical Jump</i>) Putra.....	35
Tabel 26. Data Hasil Tes Kondisi Fisik (<i>Vertical Jump</i>) Putri	36
Tabel 27. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Lari 1200 Meter Putra.....	37
Tabel 28. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Lari 1200 Meter Putra.....	37

Tabel 29. Data <i>deskriptif statistic</i> berdasarkan Data Motivasi.....	39
Tabel 30. Nama-Nama Responden Motivasi Atlet Karate.....	40
Tabel 31. Jenis Kelamin Responden Motivasti Atlet	40
Tabel 32. Umur Responden Motivasi Atlet	40
Tabel 33. Aspek Kepuasaan dan Kesenangan Variabel Motivasi Pada Atlet	41
Tabel 34. Aspek Kebutuhan individu Variabel Motivasi Pada Atlet	42
Tabel 35. Aspek Meningkatkan Keterampilan Variabel Motivasi	42
Tabel 36. Aspek Penghargaan Dari Orang Lain Variabel Motivasi	43
Tabel 37. Aspek kondisi tidak termotivasi Variabel Motivasi	44
Tabel 38. Aspek kewajiban yang harus di jalankan Variabel Motivasi	45

DAFTAR BAGAN/GAMBAR

GAMBAR 1. LAPANGAN KARATE	18
GAMBAR 2. KERANGKA BERPIKIR KONDISI FISIK.....	12
GAMBAR 3. PRESENTASE DIAGRAM PRESENTASE KECEPATAN LARI 60 METER	31
GAMBAR 4. PRESENTASI DIAGRAM PRESENTASE KEKUATAN OTOT PERUT <i>SIT UP</i>	33
GAMBAR 5. PRESENTASI DIAGRAM PRESENTASE <i>PULL UP</i>	34
GAMBAR 6. PRESENTASI DIAGRAM KEKUATAN O OTOT TUNGKAI <i>VERTICAL JUMP</i>	36
GAMBAR 7. PRESENTASE DIAGRAM DAYA TAHAN LARI 1200 METER	37
GAMBAR 8. PRESENTASI HASIL NILAI KONDISI FISIK	38
GAMBAR 9. ASPEK KEPUASAAN DAN KESENANGAN VARIABEL MOTIVASI	41
GAMBAR 10. ASPEK KEBUTUHAN INDIVIDU VARIABEL MOTIVASI	42
GAMBAR 11. ASPEK MENINGKATKAN KETERAMPIL KETERAMPILAN VARIABEL.....	42
GAMBAR 12. ASPEK PENGHARGAAN DARI ORANG LAIN VARIABEL MOTIVASI.....	43
GAMBAR 13. ASPEK KONDISI TIDAK MOTIVASI	44
GAMBAR 14. ASPEK KEWAJIBAN YANG HARUS DI JALANKAN VARIABEL MOTIVASI	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Daftar Riwayat Hidup	55
Lampiran 1. Lembar Usulan Judul Skripsi.....	57
Lampiran 2. Lembar Kartu Bimbingan Proposal	58
Lampiran 3. SK Pembimbing Penelitian	58
Lampiran 4. Pendaftaran Seminar Proposal.....	61
Lampiran 5. Lembar Persetujuan Seminar Proposal Penelitian	62
Lampiran 6. Lembar Bukti Perbaikan Proposal Penelitian	63
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian	64
Lampiran 8. Surat KONI Menyetujui Penelitian.....	65
Lampiran 9. Surat FORKI Rekomendasi Penelitian.....	66
Lampiran 10. Surat Telah Menyelesaikan Penelitian	67
Lampiran 11. Kartu Bimbingan Hasil Penelitian	68
Lampiran 12. Pendaftaran Seminar Hasil Penelitian	69
Lampiran 13. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian	70
Lampiran 14. SK Ujian Skripsi	72
Lampiran 15. Perbaikan Skripsi	73
Lampiran 16. SK FORKI Ogan Ilir	75
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian.....	79
Lampiran 18. Hasil <i>statistic</i> kondisi fisik atlet karate putra	90
Lampiran 19. Hasil <i>statistic</i> kondisi fisik atlet karate putri	90
Lampiran 20. Uji Normalitas Data Kondisi Fisik Atlet Karate Putra.....	91
Lampiran 21. Uji Normalitas Data Kondisi Fisik Atlet Karate Putri	91
Lampiran 22. Nama-Nama Responden Motivasi Atlet.....	92
Lampiran 23. Jenis Kelamin Responden Motivasi Atlet	93
Lampiran 24. Umur Responden Motivasi Atlet	93
Lampiran 25. Hasil Perhitungan Motivasi	94

Lampiran 26. Rekapitulasi Data Hasil Tes TKJI Kondisi Fisik Atlet Karate	116
Lampiran 27. Catatan lapangan Peneliti	118
Lampiran 28. Lembar Pengisian Google Form <i>Sport Motivation Scale (SMS-6)</i> .	121

SURVEI KONDISI FISIK DAN MOTIVASI ATLET DI KABUPATEN OGAN ILIR USIA 16-19

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kondisi fisik dan motivasi atlet Atlet Karate di Ogan Ilir usia 16-19. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif, Metode yang dalam penelitian ini adalah metode survei menggunakan melalui tes dan pengukuran. Sampel yang digunakan yaitu atlet karate Ogan Ilir berjumlah 20 orang atlet. Pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan (TKJI) untuk Anak Umur 16-19 dan indikator dari motivasi atlet menggunakan instrument kuesioner *sport motivation scale-6 (SMS-6)*. Hasil keseluruhan atlet sesuai dengan instrument TKJI bahwa 1 atlet putri kategori baik, 14 orang atlet putri kategori sedang dan atlet putra 5 orang dengan kategori sedang serta hasil motivasi atlet dapat disimpulkan dari total motivasi score pada motivasi atlet karate di Kabupaten Ogan Ilir Usia 16-19 dengan frekuensi terbesar pada motivasi tinggi dengan jumlah 7 atlet dengan presentase 35%, pada kategori motivasi sedang dengan 8 atlet memiliki presentase 40% dan motivasi rendah hanya 5 atlet dengan presentase 25%. Secara garis besar terdapat implementasi kondisi fisik dan motivasi atlet karate di kabupaten Ogan Ilir usia 16-19 dapat mengetahui tingkat kondisi fisik dan motivasi yang baik dan benar sehingga ke depan nya mampu menerapkan program latihan yang di butuhkan untuk ke depan nya, Selanjutnya temuan peneliti ini adalah tingkat kondisi fisik atlet karate di kabupaten Ogan Ilir usia 16-19 secara umum masuk dalam kategori tinggi dan untuk motivasi atlet karate di kabupaten Ogan Ilir usia 16-19 secara umum masuk dalam kategori baik. Dari data tersebut berarti sebagian besar atlet karate Kabupaten Ogan Ilir mempunya motivasi yang sedang.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Atlet, Survei, Motivasi, Karate

Skripsi Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya (2022)

Nama : Almaraghi

NIM : 06061281823073

Dosen Pembimbing : Destriana M.Pd

Koordinator Program Studi : Dr. Hartati, M.Kes

**SURVEY OF THE PHYSICAL CONDITION AND MOTIVATION OF
KARATE ATLETES IN OGAN ILIR DISTRICT AGED 16-19**

ABSTRACT

This study aims to determine the physical condition and motivation of karate athletes Ogan Ilir aged 16-19 years. This research is included in the type of descriptive research. The method in this study is a survey method using tests and measurements. The sample used was the karate athlete Ogan Ilir, totaling 20 athletes. Collecting data using tests and measurements using (TKJI) for children aged 16-19 years and indicators of athlete motivation using a questionnaire instrument Sport motivation scale-6 (SMS-6). The overall results of athletes are in accordance with the TKJI instrument that 1 female athlete is in good category, 14 female athletes are in moderate category and 5 male athletes are in moderate category and the results of athlete motivation can be concluded from the total motivation score on the motivation of karate athletes in Ogan Ilir Regency Ages 16-19 with the greatest frequency in high motivation with 7 athletes with a percentage of 35%, in the moderate motivation category with 8 athletes having a percentage of 40% and low motivation only 5 athletes with a percentage of 25%. Broadly speaking, there is an implementation of the physical condition and motivation of karate athletes in Ogan Ilir district aged 16-19 who can determine the level of physical condition and motivation that is good and right so that in the future they are able to implement the training program needed for the future. is the level of physical condition of karate athletes in Ogan Ilir district aged 16-19 generally in the high category and the for the motivation of karate athletes in Ogan Ilir district aged 16-19 are generally in the good category. From these data, it means that most of the karate athletes in Ogan Ilir Regency have moderate motivation.

Keywords: Physical Condition, athlete, Survey, Motivation, Karate

Mengetahui,

Pembimbing,



Destriana M.Pd

NIP. 198912012015102202

Koordinator Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di dalam ke olahragaan banyak sekali hal-hal penting dalam pertumbuhan seorang anak dari anak itu lahir sampai dewasa diperlukan gizi yang cukup dan benar untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Setiap anak perlu nya bimbingan terutama orang tua nya, lingkungan, dan teman sebaya nya. Di samping itu juga perlunya anak diberikan ruang dan tempat untuk melakukan hal yang positif seperti bermain, beolahraga, belajar, mengenal lingkungnya dan beinteraksi kepada sesama nya. Anak-anak ialah cikal bakal penerus bangsa dan melanjutkan generasi yang baik, luhur dan takwa agar dapat menciptakan Sumber daya manusia yang optimal. (Rismayanthi, 2013)

Dalam keadaan kebugaran yang digunakan untuk hal yang bersifat olahraga mampu menciptakan kondisi atlet dapat berlatih dengan semaksimal mungkin dan serta dapat melaksanakan kegiatan bersosialisasi ke masyarakat umum.(Meliala, 2019)

Pembagian keadaan kebugaran yaitu power fitness, ketahanan daya tahan biasa, kelenturan, kecepatan, koordinasi, agilitas, dan keseimbangan. Mengembangkan atau meningkatkan kondisi fisik, berarti mengembangkan atau meningkatkan kemampuan fisik (physical abilities) atlet. Kemampuan fisik mencakup dua komponen, yaitu pembagian kebugaran atlet (*physical fitness*) dan pembagian kebugaran dinamis dan statik (*motor fitness*). Kebugaran terdiri dari *power fitness*, ketahanan daya tahan dan kelenturan (Subarjah, 2013)

Pada komponen kebugaran gerak terdiri dari kecepatan, koordinasi, agilitas, daya ledak otot, dan keseimbangan.

Secara garis besar motivasi olahraga ada dua pembagian yatu motivasi yang ada dalam tubuh atlet (*intrinsic*), selanjutnya motivasi atlet yang ada di luar tubuh atlet (*extrinsic*) (Singgih D. Gunarsa, 2008). Menurut (R. R. Pratama, 2019) motivasi merupakan hal terpenting juga pada manusia yang terjadi secara berorientas pada tujuan yaitu termotivasi oleh keinginan untuk mencapai tujuan yang dicapai.

Motivasi olahraga yang ada di dalam atlet (*intrinsic*) itu sendiri ialah karakter atlet di dalam hatinya untuk bergiat latihan, berkeinginan juara pertandingan serta membanggakan institusi yang atlet itu tempati dan membanggakan orang-orang sekitarnya. (Seba, L., maryati., & rohendi, 2019)

Cabang olahraga karate di kabupaten Ogan ilir salah satu daerah yang ada di Sumatera Selatan yang mempunyai prestasi cukup baik, hal ini terbukti pada kejuaraan pekan olahraga provinsi (porprov) tahun 2019 Kabupaten Ogan ilir masuk 10 besar dalam perolehan mendali, salah satu penyumbang mendali terbanyak yaitu cabang karate berhasil meraih 2 emas, 1 perak, 9 perunggu. Jumlah atlet karate di Kabupaten Ogan Ilir yang mengikuti pekan olahraga provinsi (porprov) tahun 2021 berjumlah 14 atlet dari 7 atlet laki-laki dan 7 atlet wanita. Berdasarkan survei pendahuluan itu telah dilakukan melalui observasi yang terjadi di lapangan kondisi fisik yang dimiliki atlet karate Ogan Ilir usia 16-19 tahun belum keadaan maksimal, hal ini dapat dilihat pada saat atlet melakukan latihan atlet cepat mengalami kelelahan disaat melakukan moving atau bergerak kiri kanan dan maju mundur, pukulan dan tendangan atlet karate juga masih kurang pada kekuatan,kecepatan dan kelincahan hal ini terbukti karena masih belum masuk kedalam jangkauan jarak tembak untuk menghasilkan point karate. Kegiatan melakukan aktivitas olahraga para atlet karate Ogan ilir diberikan juga motivasi intrinsik dan ekstrinsik setiap melaksanakan latihan dan di akhir latihan tujuannya agar atlet karate Ogan Ilir optimis dan semangat dalam meraih mendali dan tidak ragu untuk bertanding. Motivasi merupakan hal yang sangat penting untuk diberikan kepada seorang atlet untuk mencapai memberikan rasa percaya yang tinggi untuk mencapai tujuan. Akan tetapi kebanyakan atlet yang berlatih belum sadar sepenuhnya mengenai hal-hal terpenting sesuai yang di tentukan, jarang latihan dan pelatih utama berhalangan hadir membuat atlet latihan dengan sendiri tidak sesuai perintah pelatih.

Penelitian yang mengenai kondisi fisik dan motivasi berprestasi serupa juga telah dilakukan sebagai berikut : Pada penelitian yang dilakukan (Sari, 2020) dan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan *motivation* berlatih atlet karate sepanjang *Covid-19* ialah *motivation* yang berada di tubuh atlet (Internal) dengan keinginan kuat untuk berprestasi. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan (Wulansari, 2012) dan

hasil riset dapat dilihat keadaan kebugaran atlet putri junior perguruan Inkanas Dojo Wlingi dalam keadaan baik yakni agility dan fleksibility, selanjutnya untuk power head dan power shoulder kategori sedang, endurance, speed, dan eksplisif power masing-masing masuk pembagian tidak optimal dan tidak ada perubahan.

Dari hasil penelitian terdahulu dan hasil prestasi yang baik cabang karate di Kabupaten Ogan Ilir, maka penelitian ini membahas tentang survei kondisi fisik dan motivasi atlet karate Kabupaten Ogan Ilir usia 16-19.

1.2. Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

1. Belum teridentifikasinya kondisi fisik atlet karate di Ogan Ilir usia 16-19.
2. Bagaimana Motivasi atlet karate Ogan ilir dalam mempersiapkan kondisi fisik yang baik agar dalam kegiatan perlombaan mencapai hasil yang maksimal.

1.2.2. Batasan Masalah

Kunci permasalahan penelitian dan identifikasi masalah yang telah ditemukan dan tidak dari ranah dan fokus dari permasalahan maka, hanya dibatasi pada ruang lingkup penelitian tentang “Survei kondisi fisik dan motivasi atlet karate di Ogan ilir usia 16-19 .”

1.2.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka, batasan permasalahan dapat dirumuskan yaitu : Bagaimana kondisi fisik dan motivasi atlet karate di Kabupaten Ogan ilir usia 16-19 tahun 2021 ?

1.3. Tujuan Penelitian

Riset penelitian ini bertujuan yaitu untuk mengetahui keadaan fisik serta motivasi atlet karate di kabupaten Ogan Ilir usia 16-19

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat diantaranya:

1. Secara hipotetis
 - a. Riset ini dapat menjadi donasi petunjuk dan masukan apabila akan

dikembangkan untuk penelitian terbaru di kemudian hari.

- b. Riset ini diharapkan memberikan ruang dan informasi penting dengan masalah mengenai riset yang dilakukan peneliti.
- c. Riset ini bisa berguna dan dijadikan acuan penelitian selanjutnya.

2. Secara praktis

- a. Untuk Universitas, bisa berguna dalam melihat kondisi fisik atlet karate dan dapat memberikan hal dasar dalam didalam membangun kondisi fisik atlet dan memberikan ruang atlet untuk berlatih dan berprestasi
- b. Bagi mahasiswa, dapat mengetahui tentang kondisi fisik melalui tes dan pengukuran (TKJI) serta dapat meningkatkan produktifitas yang positif di masyarakat.
- c. Untuk dosen, bisa menjadi bahan dasar untuk kegiatan tes dan pengukuran (TKJI) jasmani agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan hasil kondisi fisik yang baik bagi atlet.
- d. Untuk atlet karate dapat membantu mengetahui kondisi fisik dan kemampuan yang dimiliki,dapat membantu meningkatkan kemampuan kondisi fisik dan keterampilan setelah melakukan sebuah tes dan pengukuran.
- e. Bagi atlet karate dapat membantu dalam upaya meningkatkan motivasi.
- f. Bagi pelatih dapat membantu mengevaluasi dan mengetahui kondisi fisik atlet karate.

REFERENCES

- Aryanti, S. (2020, March). The Effect of Front Cone Hops Exercise on Limb Muscle Power in Basketball Extracurricular. In *International Conference on Progressive education (ICOPE 2019)* (pp. 155-157). Atlantis Press.
- Agustin, W. W., H. Hartati, and S. A. (2021). *Physical Fitness Analysis of Student Learning Outcomes*. 162–168.
- .Andhini, N. F. (2017). Metode Survey. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Arikunto Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. . (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik* (1st ed.). PT RajaGrafindo.
- Destriana, Wahyu Indra Bayu, N. P. A. (2022). *Indeks massa tubuh, pola makan, dan aktivitas fisik: apakah saling berhubungan?* 154–157.
- FANI, M., LUSIANTI, S., & RIZKY, M. Y. (2021). Tingkat status gizi dan kondisi Fisik pada atlet selam Arwana dan Dragon Wira Yudha kota Kediri. *Doctoral Dissertation, Universitas Nusantara Pgri Kediri*.
- Halsan, M. A., Syamsuramel, S., & Destriana, D. (2021). Interval training terhadap daya tahan pemain akademi futsal petropali. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 1(1), 387–396.
- Hartati, H., Victoriand, A. R., Yusfi, H., & Destriani, D. (2019). Pelatihan Penggunaan Aplikasi Tes Fisik Untuk Pelatih Sekolah Sepakbola Di Bawah Binaan KONI Ogan Ilir. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 43–48.
- Hartati, H., Bayu, W. I., & Aryanti, S. (2020). *Effect of 8-Week Circuit Weight Training on Strength*. 21(Icsshpe 2019), 27–29. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.008>
- Hartati, Iyakrus, Desriana, & Vergara, L. A. (2020). Physical Fitness Level Vs Cumulative Achievement Index. *Sys Rev Pharm*, 11(12), 2019–2023.
- Hermawan Sulistyo. (2013). *Sejarah Krate Shotokann dan INAKI*.
- Indrajaya, M. I. (2017). Tingkat kondisi fisik cabang olahraga karate kota Surabaya (Studi atlet putri karate puslatcab Surabaya skripsi oleh Martin Ilham Indralaya prodi S1 pendidikan kepelatihan olahraga. 1-15).
- Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S. (2007). Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 600–614. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.12.005>

- Meliala, E. K. br. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Floorball Universitas Negeri Surabaya. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 3(2), 81. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p81-93>
- Mirfen, R. Y. (2018). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 278–284.
- Morissan. (2012). *Metode Penelitian Survei*. Kencana.
- Nurhasan. (2013). *TES dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. FPOK UPI.
- Pratama, M. D. (2021). *Profil kondisi fisik dan fisiologis pemain sepakbola madrasah aliyah ar rahman palembang skripsi*.
- Pratama, R. R. (2019). Pengaruh Gizi, Motivasi dan Percaya Diri Terhadap Prestasi Atlet Sepakbola Universitas Sriwijaya. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 37. <https://doi.org/10.31258/jope.1.2.37-42>
- Purba, P. H. (2016). *Profil Kondisi Fisik dan Motivasi Berprestasi Atlet Karate Sumut Persiapan Pra-Pon Tahun 2015*.
- Putra, P. P. K., & Wijono, W. W. (2021). Tingkat Motivasi Prestasi Atlet Pencak Silat Padepokan Pringgoloyo di Kabupaten Ponorogo. *Urnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 62–69.
- Ramadhan, V. (2020). Survey motivasi latihan pada saat pandemi covid-19 pada atlet rugby dki Jakarta.
- Rismayanthi, C. (2013). Olahraga Kesehatan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Sari, P. S. (2020). Motivasi Berlatih Atlet Karate Selama Pandemi Covid-19. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 17–31. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i2.12379>
- Seba, L., maryati., & rohendi, A. (2019). *Pembelajaran Psikomotorik dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (D. I. Nurasih (ed.)).
- Singgih D. Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi* (Rika Uli Napiyupulu-Simarangkir (ed.); 2nd ed.). PT BPK Gunung Mulia.
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Sudjono, A. (2008). *Pengantar Statistik Pendidikan*. PT Raja Grafindo Persada.
- Sukirno. (2016). *Psikologi Olahraga dan Kepelatihan* (1st ed.). UPT. Penerbit dan Percetakan Universitas Sriwijaya.
- Suyudi, A. (2019). *Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smk Negeri 2 Makassar*.
- Ubaedy, A. (2013). *Berkarier di Era Global*. PT Elex Media Komputindo.

- Wiguna Bagus Ida. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Rajawali Pers.
- Winarno. (2013). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Wulansari, D. L. (2012). Survei Kondisi Fisik Atlet Karate Putri Junior Perguruan Inkanas Dojo Wlingi , Kabupaten Blitar. *Penggalan Judul Artikel Jurnal*, 01(01), 1–12.