

ABSTRAK

SRUNITA SARI SUKADENTEL. NIM: 6101121048 Profil Tingkat Kemampuan Fisik dan Teknik Atlet Karate PPLP Sumatera Utara 2017 (Dosen Pembimbing : IBRAHIM WIYAKA) Skripsi : FIK UNIMED 2017

Pentingnya profil fisik dan teknik atlet hendaknya dapat segera disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Dikarenakan pentingnya profil fisik dan teknik pada cabang olahraga karate di PPLP Sumatera Utara, maka perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam tentang profil fisik dan teknik atlet karate. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil fisik dan teknik atlet karate PPLP Sumatera Utara.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah atlet karate PPLP Sumatera Utara sebanyak 6 atlet yang terdiri dari 2 atlet putra dan 4 atlet putri. Instrumen yang digunakan antara lain: 1) Fisik meliputi lari 30 meter, *vertical jump, sit and reach test*, dan lari 15 menit. 2) Teknik meliputi tendangan dan pukulan. Analisis data dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali sesuai norma masing-masing tes.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa distribusi pengkategorian Kemampuan fisik putra yaitu sebanyak 0 atlet (0.00%) dalam kategori baik sekali, 1 atlet (50.00%) dalam kategori baik, 0 atlet (0.00%) dalam kategori sedang, 1 atlet (50.00%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0.00%) dalam kategori kurang sekali. Sedangkan kemampuan fisik putri yaitu sebanyak 0 atlet (0.00%) dalam kategori baik sekali, 2 atlet (50.00%) dalam kategori baik, 1 atlet (25.00%) dalam kategori sedang, 1 atlet (25.00%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0.00%) dalam kategori kurang sekali. Serta kemampuan teknik tendangan putra yaitu sebanyak 0 atlet (0.00%) dalam kategori baik sekali, 1 atlet (50.00%) dalam kategori baik, 0 atlet (0.00%) dalam kategori sedang, 1 atlet (50.00%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0.00%) dalam kategori kurang sekali. Sedangkan kemampuan teknik tendangan putri yaitu sebanyak 0 atlet (0.00%) dalam kategori baik sekali, 2 atlet (50.00%) dalam kategori baik, 1 atlet (25.00%) dalam kategori sedang, 1 atlet (25.00%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0.00%) dalam kategori kurang sekali. Serta kemampuan teknik pukulan putra yaitu sebanyak 0 atlet (0.00%) dalam kategori baik sekali, 1 atlet (50.00%) dalam kategori baik, 0 atlet (0.00%) dalam kategori sedang, 1 atlet (50.00%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0.00%) dalam kategori kurang sekali. Sedangkan kemampuan teknik pukulan putri yaitu sebanyak 0 atlet (0.00%) dalam kategori baik sekali, 1 atlet (25.00%) dalam kategori baik, 1 atlet (25.00%) dalam kategori sedang, 2 atlet (50.00%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0.00%) dalam kategori kurang sekali.