

**UPAYA MENINGKATKAN DAYA TAHAN VO₂MAX MELALUI
PENERAPAN LATIHAN BERVARIASI PADA
ATLET KARATE KALA HITAM DOJO
SEMPAKATA KABANJAHE**

SKRIPSI



**DISUSUN OLEH:
EDUWARET PRATAMA SURBAKTI
(1915030013)**

**PRODI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI**

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul :Upaya meningkatkan daya tahan vo2max melalui latihan bervariasi pada atlet karate kala hitam dojo sempakata kabanjahe
Nama :EDUWARET PRATAMA SURBAKTI
Program Studi :POR UQB
Fakultas :KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UQB

Medan, 30 May 2023

Menyetujui
Tim Pembimbing

Pembimbing Utama



Rizki Bastanta B. Manalu S.Pd, M.Pd
M.Pd
NIP.0119089201

Pembimbing Pendamping



Janwar Frihasan Sinuraya S.Pd.,
NIP.0106019101

Ketua Program Studi
Universitas Quality Berastagi



Rizki Bastanta B. Manalu S.Pd, M.Pd
S.Pd., M.Pd
NIP.0119089201

Dekan FKIP UQB
Universitas Quality Berastagi



Dr. Joen Parningotan Purba
NIP.0107118802





UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceren - Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, telp. (0628) 92188
web : www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

BERITA ACARA
UJIAN AKHIR STUDI
PROGRAM STUDI POR UQB

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UQBUNIVERSITAS QUALITY

Pada hari ini : Kamis , 22 Juni 2023 bertempat di ruang sidang FKIP UQB Universitas Quality, Jalan NgumanSurbakti No. 18 Medan, telah dilaksanakan Ujian Akhir Studi atas :

Nama Mahasiswa : EDUWARET PRATAMA SURBAKTI
NPM : 1915030013
Judul Skripsi : Upaya meningkatkan daya tahan vo2max melalui latihan bervariasi pada atlet karate kala hitam dojo sempakata kabanjahe

Dengan Tim Penguji :

No	Kriteria Penilaian	Nilai Rata-Rata	Persentase	Total Nilai
1	Seminar Proposal	84	20%	17
2	Seminar Hasil	88	35%	31
3	Ujian Akhir Studi	93	45%	42
Rata-Rata				90 (A-)
Nilai Dengan Huruf				90 (A-)

Berdasarkan hasil nilai diatas, maka Ujian Akhir Studi atas nama mahasiswa tersebut diatas dinyatakan :

LULUS

Demikian Berita Acara ini diperbuat dengan sebenarnya.

Diketahui :

Dekan,
UQB



Dr. Joen Parningotan Purba S.Pd.,M.Pd.

NIDN. 0107118802

Medan,

Ketua Program Studi POR



Rizki Bastanta B.
Manalu S.Pd,M.Pd.

NIDN. 0119089201

LEMBAR PERSETUJUAN REVISI UJIAN AKHIR STUDI UJIAN AKHIR STIDI

Nama : EDUWARET PRATAMA SURBAKTI
NPM : 1915030013
Fakultas : KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UQB
Prodi : POR UQB
Judul : Upaya meningkatkan daya tahan vo2max melalui latihan bervariasi pada atlet karate kala hitam dojo sempakata kabanjahe

Bahwa mahasiswa tersebut di atas benar telah melakukan perbaikan Ujian Akhir Studi sesuai dengan saran yang telah disampaikan para Bapak/Ibu tim pembanding pada waktu Ujian Akhir Studi.

No.	Nama Pembanding	keterangan	Tanda Tangan
1	Joen Parningotan Purba S.Pd.,M.Pd	Pembanding I	
2	Aser Paul Nainggolan S.Pd., M.Pd	Pembanding II	
3	Rizki Bastanta B. Manalu S.Pd, M.Pd	Pembanding III	

QUALITY
BERASTAGI

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Eduwaret Pratama Surbakti
NPM : 1915030013
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul :
“Upaya Meningkatkan Daya Tahan Vo2max Melalui Penerapan Latihan Bervariasi Pada Atlit Karate Kala Hitam Dojo Sempakata Kabanjahe”.
Merupakan hasil karya penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali Jika Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari ha sil karya penulis lain dan atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik berupa pembatalan skripsi dan pencabutan gelar yang penulis peroleh sebagai hasil ujian akhir studi atas Skripsi ini. Demikian Surat Pernyataan ini saya perbuat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa adanya unsur paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Berastagi, Juli 2023

Yang menyatakan,



Eduwaret Pratama Surbakti
NPM : 1915030013

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kepada Tuhan yang maha kuasa, Dia yang penuh rahmat selalu membentengi kita dan menyertai kita dan pada kesempatan kali ini juga atas tuntunannya penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “upaya meningkatkan daya tahan Vo_2max melalui penerapan latihan bervariasi pada atlet karate kala hitam dojo sempakata kabanjahe”. Laporan skripsi ini disusun guna untuk memenuhi syarat untuk mendapatkan Strata-1 di jurusan pendidikan olahraga, Fakultas keguruan ilmu pendidikan, Universitas Quality Berastagi.

Penyusun skripsi ini menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu dalam kesempatan ini saya ingin mengucapkan terimakasih saya kepada:

- 1) Ibu prof. Erna Frida M.Si selaku rector Universitas Quality Berastagi
- 2) Bapak Dr.Joen Parningotan Purba S,Pd,M.Pd selaku dekan fakultas ilmu keguruan dan pendidikan universitas quality berastagi
- 3) Bapak Riski Bastanta Manalu S.pd,M.pd selaku kepala program bidang studi pendidikan olahraga universitas quality berastagi
- 4) Bapak Riski Bastanta Manalu S.pd,M.pd dan bapak Janwar Frihasan Sinuraya S.pd, M.pd, selaku dosen pembimbing saya dalam penyusunan skripsi saya ini.
- 5) Seluruh dosen pendidikan olahraga Universitas Quality Berastagi yang sudah mengarahkan saya dalam bidang olahraga.
- 6) Orang tua, kakak dan adik, atas doa dan dukungan mereka saya menjadi lebih semangat dalam penyusunan skripsi ini.
- 7) Keluarga besar Universitas Quality Berastagi yang terkhusus untuk pendidikan olahraga dan teman seperjuangan angkatan ke-3 pendidikan olahraga di kampus.

Saya menyadari bahwa skripsi yang saya buat ini tidaklah sempurna dan memiliki banyak kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan serta penambahan wawasan sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan khususnya bidang pendidikan olahraga dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lebih lanjut.

Kabanjahe,,April, 2023

Penulis



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	1
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kajian Teori	8
1. Pengertian dan Sejarah Karate.....	8
2. Teknik-teknik Dalam Beladiri Karate.....	0
a) Bahagian tangan	10
b) Bahagian kaki.....	10
c) Bahagian kepala	10
d) Kuda-kuda	10
e) Tangkisan	10
f) Kata.....	10
g) Kumite	10
3. Pengertian Daya Tahan dan Vo_2Max	11
4. Pengertian dan Langkah-langkah latihan bervariasi	24
a) Pengertian Latihan	24
b) Pengertian Latihan Bervariasi	24
B. Kerangka Berpikir	26
C. Hipotesis Tindakan.....	27
BAB III METODLOGI PENELITIAN	28
A. Lokasi dan Waktu penelitian.....	28
B. Subjek penelitian	28
C. Data dan Sumber Data	28
D. Jenis Penelitian	28
E. Desain Penelitian.....	29
1. Perencanaan.....	29

2. Tindakan.....	29
3. Observasi.....	29
4. Refleksi	29
F. Teknik Pengumpulan Data.....	30
1. Observasi.....	30
2. Wawancara	30
3. Tes.....	31
4. Dokumentasi.....	31
G. Teknik Analisis Data	31
1. Mengumpulkan Data.....	32
2. Reduksi Data.....	32
3. Penyajian Data	32
4. Verifikasi	33
BAB IV PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil penelitian.....	48
1. Analisis data pra siklus	48
2. Pelaksanaan siklus 1	49
3. Hasil observasi siklus 1	52
4. Refleksi siklus 1.....	53
5. Pelaksanaan siklus 2	54
6. Refleksi siklus 2.....	57
B. Pembahasan hasil penelitian.....	58
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	59
A.Simpulan.....	59
B. Implikasi	59
C.Keterbatasan penelitian	59
D.Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61