

## ABSTRAK

### **Rian Hidayat, 2021 : Tinjauan Kondisi Fisik Karateka Dharmasraya Karate Club (DMKC).**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik karateka Dharmasraya Karate Club (DMKC). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik karateka Dharmasraya Karate Club (DMKC).

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karateka yang mengikuti latihan di Dharmasraya Karate Club (DMKC) berjumlah 20 orang. Penarikan sampel dengan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu sehingga berjumlah 13 orang. Teknik pengambilan data adalah kondisi fisik yaitu kekuatan otot dengan tes *push up*, kecepatan dengan tes lari 30 meter, kelincuhan dengan tes *shuttle run 4x5 m*, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing long jum*, kelentukan dengan tes *v-sit and reach* dan daya tahan dengan tes multistage fitness. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = \frac{F}{N} \times 100\%$ .

Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik atlet karateka Dharmasraya Karate Club (DMKC) yaitu, 1) Kondisi fisik atlet karateka Dharmasraya Karate Club (DMKC) pada indikator kekuatan otot dalam kategori “cukup”. 2) Kondisi fisik atlet karateka Dharmasraya Karate Club (DMKC) pada indikator kecepatan dalam kategori “cukup”. 3) Kondisi fisik atlet karateka Dharmasraya Karate Club (DMKC) pada indikator kelincuhan dalam kategori “kurang”. 4) Kondisi fisik atlet karateka Dharmasraya Karate Club (DMKC) pada indikator daya ledak otot tungkai dalam kategori “cukup”. 5) Kondisi fisik atlet karateka Dharmasraya Karate Club (DMKC) pada indikator kelentukan dalam kategori “cukup”. 5) Kondisi fisik atlet karateka Dharmasraya Karate Club (DMKC) pada indikator daya tahan dalam kategori “cukup”.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik**