

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET KARATE KUMITE JUNIOR
PUTRA DOJO FORKI KOTA SUNGAI PENUH**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Departemen
Pendidikan Olahraga sebagai Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**FITRI RAHMADANI
NIM. 22086204**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

UJIAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Kumite Junior Putra Dojo
FORKI Kota Sungai Penuh

Nama : Fitri Rahmadani

NIM : 22086204

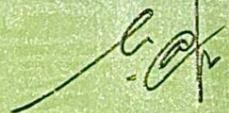
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

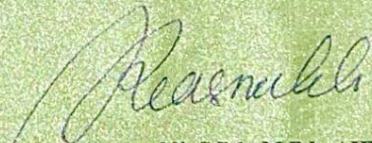
Padang, 29 Januari 2026

Mengetahui
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1001

Diketahui Oleh
Pembimbing



Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT
NIP. 19801103 200501 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Kumite Junior Putra Dojo
FORKI Kota Sungai Penuh
Nama : Fitri Rahmadani
NIM : 22086204

Padang, Januari 2026

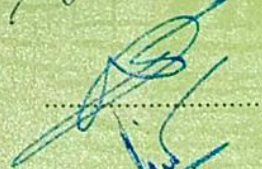
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT



2. Anggota : Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd



3. Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Kumite Junior Putra Dojo FORKI Kota Sungai Penuh”**, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Januari 2026

Yang membuat pernyataan



Fitri Rahmadani
NIM 22086204

ABSTRAK

Fitri Rahmadani. 2026. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Kumite Junior Putra Dojo FORKI Kota Sungai Penuh.

Masalah dari penelitian ini adalah belum diketahuinya komponen kondisi fisik pada atlet karate Kumite junior putra Dojo FORKI Kota Sungai Penuh. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk meninjau kondisi fisik atlet karate Kumite junior putra Dojo FORKI Kota Sungai Penuh.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah karateka dojo FORKI Kota Sungai Penuh, dalam kelompok umur 16-19 tahun yang berjumlah 20 orang putra. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yang berjumlah 20 orang. Data diperoleh dengan menggunakan tes kekuatan otot (*push up*), daya ledak (*vertical jump*), kelincahan (*T test*), kelentukan (*V Sit and reach*) dan daya tahan (*bleep test*). Data dianalisis dengan analisis statistic deskriptif.

Hasil analisis menunjukkan: (1) Kekuatan otot dari 20 atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh memperoleh hasil 37 kali dikategorikan kurang. (2) Daya Ledak dari 20 atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh dengan rata rata 81 kg-m/sec berada pada kategori baik sekali. (3) Kelincahan dari 20 atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh dengan rata rata 12,77 detik berada pada kategori sedang. (4) Kelentukan dari 20 atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh dengan rata rata 12 cm berada pada kategori kurang. (5) Daya tahan dari 20 atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh dengan rata rata 37,2 berada pada kategori kurang. (6) Kondisi fisik dari 20 atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh dengan rata rata 50 berada pada kategori sedang.

Kata Kunci : Karate, Kondisi Fisik, atlet Karate Kumite

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan kesehatan, kesempatan, petunjuk, dan kekuatan lahir bathin kepada diri penulis, sehingga skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Shalawat beriringan salam tidak lupa pula kita kirimkan kepada baginda nabi besar Muhammad SAW, semoga kita mendapat syafaatnya di akhir nanti aamiin.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini, penulis memilih judul, **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Kumite Junior Putra Dojo FORKI Kota Sungai Penuh”**.

Selama penulisan skripsi ini berlangsung, penulis tidak lepas dari yang namanya kesalahan dan banyak bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang penulis miliki, oleh sebab itu penulis akan selalu menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Krismadinata, S.T.,M.T, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT sebagai pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan, arahan, saran, serta motivasi kepada penulis sejak awal penyusunan hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd dan Drs. Suwirman, M.Pd sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, pikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan dan motivasi pada penulis.
7. Kepada cinta pertamaku, ayahanda tercinta Effendi, sosok pria pekerja keras yang tak pernah mengenal kata lelah. Dengan penuh tanggung jawab dan kasih sayang, Ayah selalu mengupayakan pendidikan terbaik bagi penulis serta mencintai dan menyayangi penulis dengan ketulusan yang tak terhingga.
8. Kepada pintu surgaku, ibunda tersayang Ely Darti, perempuan luar biasa yang tak pernah berhenti memanjatkan doa-doa terbaik untuk penulis. Dengan penuh cinta dan kasih sayang, Ibu senantiasa berusaha memberikan yang terbaik dalam setiap langkah kehidupan penulis.
9. Kepada kedua abangku tercinta, Ade Aria Saputra dan Rezeki Agung Aditia, S.H., terima kasih telah menjadi teladan terbaik bagi adik perempuanmu. Kalian selalu hadir sebagai garda terdepan untuk melindungi, menjaga, serta

memberikan motivasi dan semangat kepada penulis, terutama selama perjalanan panjang dalam menyelesaikan perkuliahan ini.

10. Dan teruntuk seseorang yang tak pentingnya dalam perjalanan hidup penulis, Noval Wiradi, yang senantiasa hadir dengan kesetiaan, dukungan, dan kepedulian. Terima kasih atas bantuan, semangat, serta kesediaan untuk selalu mendengarkan dan menguatkan penulis dalam setiap proses yang dijalani. Kehadiran dan ketulusan yang diberikan menjadi bagian berarti dalam terselesaikannya karya ini.

11. Penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah bertahan, berusaha, dan menyelesaikan setiap proses dengan penuh kesungguhan. Terima kasih telah tetap melangkah meskipun dihadapkan pada berbagai keterbatasan dan keraguan, serta tidak menyerah hingga karya ini dapat diselesaikan. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat akan kekuatan dan keteguhan dalam menjalani setiap proses kehidupan.

12. Rekan-rekan mahasiswa di lingkungan Departemen Pendidikan Olahraga dan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang selalu memberikan masukan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Semoga bantuan, bimbingan motivasi, petunjuk serta doa yang telah Bapak, Ibu, dan teman-teman berikan bisa menjadi amal ibadah dan bernilai pahala di sisi Allah SWT. AamiinYaa RobbalAlamin.

Padang, Januari 2026

Fitri Rahmadani

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN TIM PENGUJI	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Landasan Teori.....	12
1. Olahraga Karate	12
2. Kondisi Fisik	15
3. Kekuatan Otot pada Olahraga Karate	24
4. Daya Ledak Otot pada Olahraga Karate	26
5. Kelincahan pada Olahraga Karate	28
6. Kelentukan pada Olahraga Karate	30
7. Daya Tahan pada Olahraga Karate	33
8. Komponen-Komponen yang Dibutuhkan oleh Atlet Karate	35
9. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	36
B. Kerangka Konseptual	39
C. Pertanyaan Penelitian	42

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Jenis Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian	44
1. Populasi	44
2. Sampel.....	45
D. Jenis dan Sumber Data	47
E. Teknik Pengumpulan Data	48
F. Instrumen Penelitian.....	48
G. Teknik Analisa Data.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Deskripsi Data.....	60
B. Analisis Deskripsi Data	60
C. Pembahasan	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....	83
LAMPIRAN	86

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	45
2. Norma Kekuatan	50
3. Norma Tes <i>Vertical Jump</i>	52
4. Norma Tes Kelincahan.....	54
5. Norma Tes Kelentukan.....	56
6. Norma <i>Bleep Test</i>	58
7. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot.....	60
8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak.....	61
9. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	62
10. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	63
11. Distribusi Frekuensi Daya Tahan.....	64
12. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	42
2. Pelaksanaan Tes Kekuatan (<i>Push Up</i>)	50
3. Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	52
4. Lintas tes kelincahan	54
5. Kelentukan <i>V Sit and Reach Test</i>	56
6. Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	58
7. Histogram Kekuatan Otot.....	61
8. Histogram Daya Ledak.....	62
9. Histogram Kelincahan.....	63
10. Histogram Kelentukan.....	64
11. Histogram Daya tahan.....	65
12. Histogram Kondisi Fisik	66
13. Tes Push Up.....	98
14. Tes <i>Vertical Jump</i>	98
15. Tes <i>T Test</i>	99
16. Tes <i>V Sit and Reach</i>	99
17. Tes <i>Bleep Test</i>	100
18. Alat Penelitian	100
19. Foto Bersama	101

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kekuatan Otot dengan Tes <i>Push Up</i>	84
2. Data Mentah Daya Ledak dengan Tes <i>Vertical Jump</i>	87
3. Data Mentah Kelincahan dengan Tes <i>T Test</i>	88
4. Data Mentah Kelentukan dengan Tes <i>V Sit and Reach</i>	89
5. Data Mentah Daya Tahan dengan Tes <i>Bleep Test</i>	90
6. Tabulasi Data Kekuatan Otot dengan Tes <i>Push Up</i>	91
7. Tabulasi Data Daya Ledak dengan Tes <i>Vertical Jump</i>	92
8. Tabulasi Data Kelincahan dengan Tes <i>T Test</i>	93
9. Tabulasi Data Kelentukan dengan Tes <i>V Sit and Reach</i>	94
10. Tabulasi Data Daya Tahan dengan Tes <i>Bleep Test</i>	95
11. Tabulasi Data Kondisi Fisik	96
12. Tabel Penilaian Vo2Max	97
13. Dokumentasi Penelitian.....	98
14. Surat Izin Penelitian.....	102
15. Surat Balasan Penelitian.....	103

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Karate merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang menggunakan teknik tanpa senjata atau tangan kosong. Dalam proses latihannya, karate lebih menekankan penggunaan tangan dibandingkan kaki. Teknik-teknik dasar seperti pukulan dan tangkisan menjadi fokus utama, dengan prinsip dasar bahwa satu serangan yang efektif harus mampu membuat lawan tidak dapat melanjutkan perlawanan (Asnaldi, 2019:18). Selain itu, melalui latihan dan pembinaan dalam olahraga karate, atlet dapat mengembangkan potensi fisik, membentuk karakter, serta menumbuhkan nilai-nilai moral dan sosial yang positif.

Karate merupakan cabang olahraga yang menuntut kondisi fisik yang prima. Olahraga karate menjadi salah satu alternatif yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian prestasi, tetapi juga mampu meningkatkan kondisi jasmani, kesehatan, dan kebugaran.

Komponen kondisi fisik pada olahraga karate meliputi: Kecepatan, Kekuatan otot, Daya ledak otot, Kelincahan, Kelentukan, dan Daya tahan. Kondisi fisik sangat penting dalam mencapai prestasi atlet dalam karate, maka karate dan kondisi fisik saling mempengaruhi satu sama yang lain .Dengan kondisi fisik yang memadai tentunya seorang atlet beladiri karate dapat melakukan teknik dengan lebih sempurna dalam mencapai prestasi yang akan diraih. Untuk melihat kemampuan dan tingkat kondisi fisik maka perlu

diadakan tes dan pengukuran bagi atlet (Sukendro dan Indrayana dalam Rajaguguk 2022:155)

Berdasarkan hasil observasi pada atlet karate kumite junior putra di Dojo FORKI Kota Sungai Penuh, kondisi fisik atlet secara menyeluruh belum diketahui secara objektif dan terukur. Dalam pelaksanaan latihan rutin, terlihat bahwa beberapa komponen kondisi fisik yang menunjang performa kumite belum berkembang secara optimal dan seimbang. Beberapa atlet tampak mudah mengalami kelelahan, kurang lincah dalam pergerakan, lambat dalam merespons serangan lawan, serta memiliki kekuatan teknik yang belum stabil. Selain itu, terdapat perbedaan kemampuan fleksibilitas dan daya tahan antar atlet yang cukup mencolok.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dari satu titik ke titik lainnya dalam waktu yang sangat singkat (Sefri Hardiansyah, 2018:118). Dalam olahraga karate, khususnya pada kategori kumite, kemampuan ini sangat penting karena menentukan kesiapan atlet dalam melakukan serangan maupun merespons gerakan lawan. Dengan kecepatan yang baik, atlet dapat segera mengambil tindakan tepat untuk mendapatkan poin dari setiap peluang yang muncul selama pertandingan.

Berdasarkan pengamatan di Dojo FORKI Kota Sungai Penuh, kemampuan kecepatan atlet kumite junior putra masih terlihat bervariasi. Dalam latihan sparring, beberapa atlet tampak kurang cepat dalam merespons serangan lawan, sehingga sering tertinggal saat mengantisipasi pukulan atau tendangan. Ketika melakukan latihan kombinasi teknik, ada atlet yang

membutuhkan waktu lebih lama untuk berpindah posisi atau melakukan gerakan maju–mundur secara cepat. Hal ini membuat mereka kehilangan peluang untuk melakukan serangan balik yang seharusnya bisa memberikan poin. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecepatan gerak dan reaksi masih perlu ditingkatkan agar atlet mampu tampil lebih siap dan responsif saat menghadapi lawan dalam pertandingan kumite.

Kekuatan otot merupakan komponen penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena berperan sebagai sumber tenaga dalam aktivitas fisik serta membantu mencegah cedera pada atlet (Gede Doddy Tisna MS dalam Hidayat 2022). kekuatan otot lengan sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga karate untuk menghasilkan pukulan maksimal sebagai bagian dari penilaian, sekaligus diperlukan dalam melakukan teknik bantingan. Tanpa kekuatan otot lengan yang baik, atlet akan kesulitan melakukan bantingan dengan efektif.

Berdasarkan hasil observasi pada atlet karate kumite junior putra di Dojo FORKI Kota Sungai Penuh penulis menduga bahwa kekuatan otot lengan mereka masih belum optimal. Saat latihan pukulan, beberapa atlet belum mampu menghasilkan pukulan yang kuat secara konsisten, dan mudah melemah setelah beberapa repetisi. Dalam latihan bantingan, mereka juga tampak kesulitan mengarahkan dan menjatuhkan lawan karena daya dorong lengan yang kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan masih perlu ditingkatkan agar teknik pukulan dan bantingan dapat dilakukan dengan lebih efektif.

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan explosive yang utuh guna untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Sovia Wahyuni, 2020:2). Dalam olahraga karate, khususnya pada kategori kumite, daya ledak otot tungkai sangat berperan dalam mendukung kecepatan gerak kaki saat melompat maupun melakukan serangan. Kemampuan ini membantu atlet melakukan serangan dengan lebih cepat, karena dorongan kuat dari tungkai yang dikombinasikan dengan teknik pukulan dapat meningkatkan efektivitas dan kecepatan serangan.

Berdasarkan observasi di Dojo FORKI Kota Sungai Penuh, daya ledak otot tungkai atlet kumite junior putra masih terlihat bervariasi. Saat melakukan latihan lompat maju atau hopping cepat, beberapa atlet tampak kurang mampu menghasilkan tolakan kuat sehingga lompatan mereka tidak cukup tinggi atau jauh. Dalam latihan serangan cepat seperti mae-geri atau kombinasi serangan kaki-tangan, sebagian atlet juga terlihat lambat memulai gerakan karena dorongan tungkai yang kurang eksplosif. Kondisi ini menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai mereka belum optimal, sehingga kecepatan serangan dan efektivitas teknik kumite masih perlu ditingkatkan, sehingga peningkatan komponen ini perlu menjadi fokus dalam latihan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat, tepat, serta menyesuaikan diri dengan situasi di lapangan tanpa kehilangan keseimbangan (Sovia Wahyuni 2020:3). Dalam

olahraga karate, kelincahan memegang peranan penting karena membantu atlet menguasai teknik dengan lebih baik, baik ketika melakukan tangkisan maupun saat menghindari serangan lawan. Kemampuan bergerak dengan cepat, tepat, dan efisien membuat seorang karateka dapat melakukan serangan maupun pertahanan dengan lebih efektif.

Berdasarkan hasil observasi di Dojo FORKI Kota Sungai Penuh, penulis menduga bahwa kelincahan atlet kumite junior putra masih belum berkembang secara optimal. Gerakan *moving* yang dilakukan masih kurang terkoordinasi, ditandai dengan tempo gerakan yang tidak stabil dan posisi tangan yang kurang tepat. Kondisi ini membuat gerakan mereka mudah terbaca oleh lawan, sehingga efektivitas serangan maupun pertahanan menurun. Hal tersebut menunjukkan bahwa koordinasi tubuh dan kemampuan mengubah arah secara cepat belum sepenuhnya dikuasai oleh para atlet, sehingga diperlukan peningkatan program latihan kelincahan yang lebih terarah, sistematis, dan berkesinambungan agar efektivitas gerak dan kemampuan bertanding para atlet dapat meningkat secara optimal.

Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan gerak tubuhnya secara efektif melalui peregangan yang maksimal, terutama pada otot dan ligamen di sekitar persendian (Pangondian Hotliber Purba, 2017:12). Dalam olahraga karate, khususnya kumite, tingkat kelentukan sangat berpengaruh terhadap kemampuan atlet dalam melakukan pukulan maupun tendangan sesuai teknik yang diperlukan.

Hasil observasi di Dojo FORKI Kota Sungai Penuh, penulis menduga bahwa kelentukan atlet kumite junior putra masih kurang optimal. Beberapa atlet kesulitan melakukan tendangan tinggi dan gerakan putaran tubuh karena rentang gerak yang terbatas. Bahkan saat peregangan, beberapa dari mereka tampak belum mampu mencapai fleksibilitas yang diperlukan. Hal ini menunjukkan bahwa kelentukan masih perlu ditingkatkan agar teknik tendangan dan gerakan kumite dapat dilakukan lebih efektif.

Daya tahan merupakan komponen penting dalam olahraga karate, terutama pada nomor kumite. Pertandingan kumite yang berlangsung dalam durasi cukup lama menuntut atlet memiliki kondisi fisik yang kuat agar mampu mempertahankan performa selama seluruh rangkaian pertandingan. Daya tahan yang baik memungkinkan atlet tetap stabil dalam melakukan serangan, bertahan, serta mempertahankan ritme gerak tanpa mengalami penurunan kualitas teknik (Indrajaya dalam Olahraga F dalam Nelvi 2025:3024),

Hasil observasi di Dojo FORKI Kota Sungai Penuh, penulis menduga bahwa daya tahan atlet kumite junior putra masih tergolong rendah. Tandanya terlihat dari penurunan intensitas gerakan, melemahnya tempo serangan, serta berkurangnya koordinasi tubuh saat latihan berlangsung lebih lama. Selain itu, atlet tampak cepat mengalami kelelahan, kehilangan ritme, dan kesulitan mengontrol pernapasan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan daya tahan aerobik maupun anaerobik belum berkembang secara optimal. Faktor penyebabnya antara lain kurangnya variasi dan struktur latihan daya tahan karena program latihan lebih menitik beratkan pada teknik

dari pada pengembangan fisik. Oleh karena itu, latihan daya tahan yang lebih terencana, sistematis, dan berkesinambungan diperlukan agar atlet mampu menjaga stabilitas teknik dan performa sepanjang pertandingan.

Berdasarkan observasi di lapangan, penulis menemukan bahwa kondisi fisik atlet karate kumite Dojo FORKI Kota Sungai Penuh belum pernah ditinjau secara menyeluruh melalui tes dan pengukuran yang terencana dan sistematis. Padahal, dalam cabang olahraga karate kumite, atlet dituntut memiliki beberapa komponen kondisi fisik yang dominan, yaitu kecepatan, kekuatan otot, daya ledak otot, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan. Namun demikian, program latihan yang diberikan masih bersifat umum dan belum sepenuhnya mengacu pada hasil pengukuran keenam komponen kondisi fisik tersebut.

Selain itu, evaluasi kondisi fisik atlet belum dilakukan secara berkala, sehingga perkembangan kemampuan fisik atlet sulit dipantau secara objektif dan terukur. Hal ini berdampak pada perbedaan tingkat kemampuan fisik antar atlet serta performa bertanding yang belum stabil pada setiap kejuaraan yang diikuti.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penulis merasa tertarik untuk mengambil judul skripsi “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Kumite Dojo FORKI Kota Sungai Penuh”. Melalui penelitian ini, penulis berharap dapat memperoleh gambaran yang jelas mengenai tingkat kecepatan, kekuatan otot, daya ledak otot, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan atlet karate kumite, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan acuan

bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan atlet guna menunjang peningkatan prestasi karate di Kota Sungai Penuh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasikan beberapa faktor yang menyebabkan masalah sebagai berikut:

1. Kecepatan atlet karate
2. Kekuatan atlet karate
3. Kelincahan atlet karate
4. Kelentukan atlet karate
5. Daya tahan atlet karate
6. Daya ledak atlet karate

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, mengingat banyaknya variabel yang di duga mempengaruhi permasalahan dan keterbatasan waktu, sarana dan kemampuan peneliti, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Kekuatan otot atlet karate
2. Daya ledak atlet karate
3. Kelincahan atlet karate
4. Kelentukan atlet karate
5. Daya tahan atlet karate

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kekuatan otot atlet karate kumite junior putra di Dojo FORKI Kota Sungai Penuh?
2. Bagaimana tingkat daya ledak otot atlet karate kumite junior putra di Dojo FORKI Kota Sungai Penuh?
3. Bagaimana tingkat kelincahan atlet karate kumite junior putra di Dojo FORKI Kota Sungai Penuh?
4. Bagaimana tingkat kelentukan atlet karate kumite junior putra di Dojo FORKI Kota Sungai Penuh?
5. Bagaimana tingkat daya tahan atlet karate kumite junior putra di Dojo FORKI Kota Sungai Penuh?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kondisi fisik atlet karate kumite junior putra di Dojo FORKI Kota Sungai Penuh. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat kekuatan otot atlet karate kumite junior putra di Dojo FORKI Kota Sungai Penuh.
2. Mengetahui tingkat daya ledak otot atlet karate kumite junior putra di Dojo FORKI Kota Sungai Penuh.
3. Mengetahui tingkat kelincahan atlet karate kumite junior putra di Dojo FORKI Kota Sungai Penuh.

4. Mengetahui tingkat kelentukan atlet karate kumite junior putra di Dojo FORKI Kota Sungai Penuh.
5. Mengetahui tingkat daya tahan atlet karate kumite junior putra di Dojo FORKI Kota Sungai Penuh.

F. Manfaat penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dikemukakan terdahulu dan memperlihatkan masalah-masalah penelitian, maka diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat bagi:

1. Penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan, wawasan, serta pengalaman penulis dalam menerapkan metode penelitian ilmiah, khususnya yang berkaitan dengan pengukuran dan analisis kondisi fisik atlet karate kumite junior.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet karate kumite junior, sehingga pelatih dapat menyusun program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan atlet.
3. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi fisik yang dimiliki atlet, sehingga atlet mengetahui kelebihan dan kekurangan pada komponen kondisi fisiknya serta termotivasi untuk meningkatkan prestasi.
4. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada orang tua mengenai kondisi fisik atlet, sehingga orang tua dapat memberikan dukungan yang optimal terhadap proses latihan dan perkembangan prestasi atlet.

5. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kondisi fisik atlet karate pada berbagai kelompok usia dan tingkat prestasi.
6. Para pembaca pada perpustakaan Universitas Negeri Padang, khususnya pada perpustakaan Departemen Ilmu Keolahragaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

Kekuatan otot dari 20 atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh memperoleh hasil 37 kali dikategorikan kurang. Agar kekuatan otot lengan atlet dapat dikategorikan lebih baik, setiap atlet minimal harus mampu melakukan gerakan (misal: push-up) dalam rentang frekuensi yang lebih tinggi dari standar saat ini, atau menjaga konsistensi performa sesuai tabel norma yang ditetapkan.

Daya Ledak dari 20 atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh dengan rata rata 81 kg-m/sec berada pada kategori baik sekali. Hal ini menunjukkan bahwa para atlet memiliki kemampuan yang sangat mumpuni dalam mengubah energi kimia menjadi kekuatan mekanik secara cepat dan eksplosif.

Kelincahan dari 20 atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh dengan rata rata 12,77 detik berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa para atlet mampu mengubah arah dengan koordinasi yang baik, tetapi masih memerlukan peningkatan kelincahan.

Kelentukan dari 20 atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh dengan rata rata 12 cm berada pada kategori kurang. Diperlukan penambahan porsi latihan stretching statis dan dinamis yang lebih intensif dalam

setiap sesi pemanasan dan pendinginan untuk meningkatkan elastisitas otot dan luas gerak sendi.

Daya tahan dari 20 atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh dengan rata rata 37,2 berada pada kategori kurang. Untuk keluar dari kategori kurang, atlet sangat disarankan melakukan latihan Interval Training atau *Circuit Training* secara terprogram guna meningkatkan ambang laktat dan kapasitas pemulihan tubuh.

Kondisi fisik dari 20 atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh dengan rata rata 37,2 berada pada kategori sedang. Profil fisik atlet saat ini telah memenuhi standar dasar untuk bertanding, namun belum mencapai level keunggulan kompetitif. Menunjukkan adanya ketimpangan antara beberapa komponen fisik; di mana aspek daya ledak sudah sangat menonjol, namun terhambat oleh rendahnya tingkat kelentukan dan daya tahan. Fokus utama tim pelatih sebaiknya beralih dari sekadar latihan teknik ke pembenahan fisik spesifik (*physical conditioning*). Prioritas harus diberikan pada peningkatan daya tahan (Kardiovaskular) dan kelentukan agar kategori "Sedang" ini dapat ditingkatkan menjadi "Baik" atau "Sempurna" guna menunjang teknik *kumite* yang lebih variatif.

B. Saran

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada :

1. Bagi atlet karate, dapat membantu meningkatkan pemahaman, pengetahuan, dan pengalaman dalam hal kondisi fisik karate serta dapat meningkatkan motivasi untuk meningkatkan prestasi.

2. Bagi pelatih, memberikan masukan kepada pelatih, pembinaan maupun pelatih sehingga dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk memperoleh prestasi yang lebih baik.
3. Bagi peneliti, peneliti mendapat pengalaman dan pengetahuan yang sangat berharga mengenai kondisi fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral. 2019. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang". Jurnal JPDO, Vol. 2, no. 1, Dec. 2019, pp. 192- 7,
- Afiah, S., Deswandi, D., Sepriani, R., & Lawanis, H. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo Polres di Kota Bukittinggi. Jurnal JPDO, 6(9), 119–128
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisman. (2019). *Buku Ajar Ilmu Gizi Obesitas, Diabetes Melitus,. Dislipidemia*.
- Arsil. 2010. *Pembinaan Kondisi Fisik* . Padang: Wineka Media. FIK UNP.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Budiwanto, S. dalam afiah (2019). *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang:
- Daharis. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Dengan. *Journal Sport Area*, 2(2), 27–34.
- Dedy, Sumiyarsono. 2006. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Pemain Basket*. Yogyakarta: FIK
- Deswandi. 2017. *Fisiologi Olahraga dan Kesehatan(Bahan Ajar)*. Padang: FIK UNP
- Evaluation, L., Syahfitri, D., Sulastio, A., Adila, F., Studi, P., Kepelatihan, P., Riau, U., Pekanbaru, K., Riau, P., & Syahfitri, D. (2024). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Komite Junior di Dojo Lemkari RKC Taman Karya. 1(2), 692–700
- Fenanlampir, A., & Fairuq, M. M. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga (1st ed.)*. CV andi Offset.
- [https://books.google.co.id/books?id=FrWACwAAQBAJ&lpg=PA65&ots=Mq659rFpBt&dq=Tes dan Pengukuran Olahraga&lr&hl=id&pg=PR2#v=onepage&q=Tes dan Pengukuran Olahraga&f=false](https://books.google.co.id/books?id=FrWACwAAQBAJ&lpg=PA65&ots=Mq659rFpBt&dq=Tes+dan+Pengukuran+Olahraga&lr&hl=id&pg=PR2#v=onepage&q=Tes+dan+Pengukuran+Olahraga&f=false)
- Gaol, B. K. L., Silaban, P. J., & Sitepu, A. (2022). Pengaruh Kemampuan Berpikir Kritis Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Tema Lingkungan

- Sahabat Kita Di Kelas V SD. *Jurnal pajar (Pendidikan dan pengajaran)*, 6(3), 767-782.
- Gede Doddy Tisna MS, 2017. Profil Antropomerik, Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi, Dan Fleksibilitas Pada Atlet Lari 100 Meter. *Jurnal Penjakora* Volume 4 Nomor 2, Edisi September 2017.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis kemampuan kondisi fisik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117-123.
- Herlina, H., Burhan, Z., & Ashari, L. H. (2023). Terapi Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Atlet Beladiri Karate Sma 1 Praya Timur. *NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan*, 4(2), 127-138.
- Indrajaya, M. I. (2017). Tingkat Kondisi Fisik Cabang Olahraga Karate Kota Surabaya (Studiatlet Putri Karate Puslatcab Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Manullang, J. G. (2017). Hubungan Kelentukan Sendi Panggul Dengan Kemampuan Tendangan Mawashi Geri Dalam Olahraga Beladiri Karate Di Sma Fitra Abdi Palembang. *Jurnal Prestasi*, 1(2), 41-46. 5(April 2018), 77–86. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/805/750>
- Manullang. (2018). 4,657 > T. *Hubungan Antarapowerotot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashigeripada Kohaidojowadokaiilir Barat 1Kota Palembang*,
- Marwan, I., Setiawan, D., & Wahidah, I. (2015). Pengembangan Model Alat Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 1(1).
- Nawawi. (2006). *Kepemimpinan yang Efektif*. Yogyakarta: Gajah Mada.
- Pangondian Hotliber Purba. 2017. Hubungan Kelentukan dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Gery Chudan Pada Karateka Perguruan Wadokai Dojo Unimed. *Jurnal Prestasi* Vol. 1 No. 1, Juni 2017 : 11-16 P-Issn : 2549-9394 E-Issn : 2579-7093.
- Pratama, A., Rasyid, W., Asnaldi, A., Olahraga, P., Keolahragaan, F. I., Padang, U. N., & Kunci, K. (2025). Study Daya Tahan Aerobik (VO2Max) Karateka Dojo FORKI Kota Sungai Penuh. 8(3), 615–622

- Saputra, D. R., & Yenes, R. (2019). Pengaruh Bentuk Latihan Small-Sided Games Terhadap Peningkatan Vo2 Max. *Jurnal Patriot*, 1(2), 482-492
- Satriaputra, G. C. D., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Putra Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34
- Sepriani, R. (2019). Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16 Tahun. *Jurnal MensSana*, 4(1), 53.
- Sovia wahyuni. 2020. Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot* Volume 2 Nomor 2, Tahun 2020 ISSN 2655-4984 (Print) ISSN 2714-6596 (Online).
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R & D)*. Alfabeta Bandung.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung. CV. Lubuk Agung
- Sukendro, S., & Indrayana, B. (2018). *Pembinaan Prestasi Olahraga*.
- Syafruddin. 2011. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Widiastuti. 2017. Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, dan Koordinasi terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207–215. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.14918>
- Yamaska, V., Zulman, Z., & Asnaldi, D. (2023). Tinjauan Kondisi Atlet Karate Institut Karate Do Indonesia Dojo Berok Ikur Koto. *Jurnal JPDO*, 6(9), 129–136. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1536%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1536/706>
- Yasmitika, Y., Sin, T. H., Asnaldi, A., & Haryanto, J. (2020). Tinjauan Minat Latihan Karateka Dojo Polres Inkanas Bukittinggi. *Jurnal Patriot*, 2(3), 782-795.