

Original Article

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET BELADIRI KARATE KELAS KATA  
DI DOJO SEMERU KARATE KIDS KOTA SEMARANG**

**ANALYSIS OF THE PHYSICAL CONDITION OF KATA CLASS  
KARATE ATHLETES AT DOJO SEMERU KIDS SEMARANG**

**Ririn Yunaisih<sup>1</sup>, Aziz Amrulloh<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang  
[ririnyuniasih01@gmail.com](mailto:ririnyuniasih01@gmail.com)

<sup>2</sup>Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang  
[azizamrulloh@mail.unnes.ac.id](mailto:azizamrulloh@mail.unnes.ac.id)  
([ririnyuniasih01@gmail.com](mailto:ririnyuniasih01@gmail.com))

**ABSTRAK**

Karate merupakan salah satu jenis olahraga beladiri yang berasal dari Negara Jepang. Salah satu jenis karate yaitu kata (jurus). Karate yang memiliki keterampilan gerakan seni yang paling bagus dapat memenangkan pertandingan. Karate diperlukan kondisi fisik yang bagus untuk memenangkan pertandingan. Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis kondisi fisik Atlet karate di Dojo Semeru Karate Kids Semarang. Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Sampel dalam penelitian ini yaitu 15 atlet. Berdasarkan hasil penelitian analisis kondisi fisik pada atlet karate di Dojo Semeru Karate Kids Semarang yaitu: 1) Rata-rata kelentukan atlet putra 37.44 cm dan putri 42.50 cm masuk ke dalam kategori baik, 2) Rata-rata daya ledak otot atlet putra 4.26 m = sedang dan putri 4 m = baik, 3) Rata-rata daya ledak otot tungkai atlet putra 34.56 cm = sedang dan putri 29.50 cm = baik 4) Rata-rata kekuatan otot kaki atlet putra 128.8 kg = sedang dan putri 87.25 kg = kurang, 5) Rata-rata kekuatan otot lengan atlet putra 22.11 repetisi = baik dan putri 17 repetisi = baik sekali, 6) Rata-rata kelincahan atlet karate putra 13.91 detik = sedang dan putri 13.08 detik = baik, dan 7) Rata-rata daya tahan atlet karate putra 35.63 = kurang dan putri 32,9 = sedang. Dilihat dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa kondisik fisik atlet karate di Dojo Semer Karate Kids Semarang di bawah katagori baik. Maka saran dari peneliti yaitu harus ditingkatkan kembali kondisi fisiknya.

**Kata kunci :** Kata, Karate, Kondisi Fisik.

**ABSTRACT**

*Karate is a type of martial arts sport originating from Japan. One type of karate is Kata (patterns of movements). The Karateka who has the most excellent art movement skills can win the match. Karate required great physical condition to win the match. The purpose of this study is to analyze the physical condition of karate athletes in Dojo Semeru Karate Kids Semarang. This study uses quantitative analysis with a descriptive approach. The sample in this study are 15 athletes. Based on the results of physical condition analysis on karate athletes at Dojo Semeru Karate Kids Semarang, namely: 1) the average male athlete 37.44 cm and 42.50 cm daughter entered into the category of good, 2) the average explosive power of the muscles arm of the male athlete 4.26 m = medium and 4 m daughter = Good, 3) the average explosive power of the muscles limbs of the male athlete 34.56 cm = medium and 29.50 cm daughter = Good 4) the average muscle strength of the legs of the male athlete 128.8 kg = medium and 87.25 kg daughter = less, 5) the average muscle strength of the arm of the male athlete 22.11 reps = good and 17 reps = very good, 6) average Agility of male Karate athletes 13.91 seconds = medium and female 13.08 seconds = good, and 7) the average endurance of male karate athletes is 35.63 = less and female is 32.9 = medium. Judging from the results of data analysis can be concluded that the physical condition of karate athletes in Dojo Semer Karate Kids Semarang under the category of good. Then the advice of researchers is to be improved again his physical condition..*

**Keywords :** Kata, Karate, Physical Condition.

<http://dx.doi.org/10.52742>



## PENDAHULUAN

Karate merupakan salah satu jenis olahraga beladiri dengan tangan kosong tanpa menggunakan senjata yang berasal dari Negara Jepang. Olahraga beladiri karate banyak diminati mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa baik putri maupun putra. Karate termasuk dalam olahraga beladiri yang dipertandingkan baik di tingkat Kabupaten, Kota, Provinsi, Nasional sampai Internasional. Olahraga beladiri karate mengajarkan untuk bertahan dan melindungi diri dari ancaman tanpa menggunakan senjata, selain itu diajarkan juga berbagai teknik pukulan, tendangan, serangan, bantingan dan tangkisan. Olahraga beladiri karate terdiri dari kihon (dasar), kata (jurus), dan kumite (tanding).

Dalam pertandingan maupun latihan, olahraga beladiri karate diperlukan kondisi fisik yang bagus karena dengan kondisi fisik yang bagus teknik, mental dan taktik juga akan terbentuk. Kondisi fisik menjadi unsur yang sangat penting dalam pencapaian prestasi atlet. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono dalam (Purba, 2015) bahwa “kondisi fisik memegang peran penting pada atlet saat mengikuti program latihan maupun pada saat bertanding”. Sedangkan kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang saling berkaitan satu sama lain baik dalam peningkatan maupun pemeliharannya (Friyo *et al.*, 2019). Kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap performa atlet karate baik kelas kata maupun komite karena akan mempengaruhi gerakan karateka mulai dari pukulan, tendangan sampai bantingan. Sehingga atlet karate akan

memperoleh performa yang maksimal dan prestasi yang baik harus di dukung oleh kondisi fisik yang bagus. Komponen-komponen kondisi fisik yang dominan olahraga beladiri karate diantaranya kekuatan, kelentukkan, kelincahan, daya tahan, dan *power* baik dalam latihan maupun.

Kekuatan adalah kemampuan seorang atlet dalam mempergunakan otot untuk bekerja menahan beban (Sajoto, 1988:58). Sedangkan menurut (Dwikusworo, 2010:1) Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menerima atau menahan beban. Salah satu komponen kekuatan yang berpengaruh dalam bola voli yaitu kekuatan otot (Ertanto *et al.*, 2021).

Kelentukan merupakan kemampuan otot atau sendi dalam melakukan gerak secara maksimal (Sajoto, 1988:58). Kelentukan adalah kemampuan sendi melakukan gerakan seluas-luasnya dan keelastisan otot disekitar persendian (Amrullah *et al.*, 2021). Kelentukan dalam olahraga karate merupakan ketepatan atlet melakukan gerak dalam ruang gerak sendi, sehingga kelentukan sangat diperlukan dalam meningkatkan ketepatan pukulan dan tendangan.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh secara tepat ketika bergerak dengan koordinasi yang baik (M. Sajoto 1995:9). Dalam olahraga karate perubahan gerakan tidak mudah ditebak karena tergantung datangnya serangan lawan, maka dari itu karateka harus memiliki kelincahan yang bagus untuk menguasai permainan.

Seorang atlet karate harus memiliki daya tahan yang baik agar dapat menyelesaikan

pertandingan dengan maksimal. Daya tahan adalah kemampuan otot untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Purba, 2015). Sedangkan menurut yahya dalam (Razak, 2008) menyatakan bahwa “daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melanjutkan aktivitas termasuk membuang dan bertambahnya asam laktat.” Dari beberapa pengertian daya tahan diatas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebih.

Daya ledak atau *power* adalah kemampuan otot seseorang dalam melakukan gerakan dengan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat (Dwikusworo, 2010:2). Dalam karate daya ledak yang sangat dibutuhkan yaitu daya ledak otot pada pukulan dan tendangan. Menurut (Aguss et al., 2021) seseorang yang memiliki daya ledak otot yang bagus akan sangat menunjang kemampuan dalam melakukan pukulan dan tendangan.

Untuk mengetahui seorang atlet beladiri karate memiliki kondisi fisik yang baik atau kurang perlu adanya tes pengukuran kondisi fisik, sehingga apabila pertandingan terdapat atlet yang memiliki kemampuan kondisi fisik yang kurang baik dapat dilakukan perbaikan.

Dojo Semeru Karate *Kids* Semarang menjadi salah satu tempat latihan yang terletak di Kota Semarang dan memiliki banyak karateka yang bergabung untuk latihan. Dojo ini terletak di Jalan Karangrejo Tengah, Karangrejo, Gajahmungkur, Kota Semarang, Jawa Tengah. Dojo Semeru Karate *Kids* sering

mengirimkan atletnya untuk mengikuti kejuaraan baik di tingkat daerah maupun nasional. Mengingat karate merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang bagus, maka kondisi fisik atlet sangat penting dalam menunjang efektifitas atlet.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin mengetahui dan menganalisis kondisi fisik Atlet karate di Dojo Semeru Karate *Kids*, karena kondisi fisik menjadi faktor penting dalam menunjang prestasi atlet menjadi lebih baik. Oleh sebab itu peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Karate di Dojo Semeru *Kids* Kota Semarang”.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut (Sugiyono, 2016) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang bersifat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, untuk menguji hipotesis telah ditetapkan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut sudjana dan Ibrahim dalam (Iyus Jayusman, 2020) penelitian deskriptif adalah penelitian yang mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa dan kejadian yang terjadi.

Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan Purposive Sampling (Sugiyono, 2016) yaitu dengan kriteria sampel: berusia 12-15 tahun dan pernah mengikuti

kejuaraan karate kelas Kata. Sampel yang diambil adalah atlet karate dojo semeru *Kids* Kota Semarang kelas kata berjumlah 15 anak.

Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan untuk mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Arikunto, 2010). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran komponen kondisi fisik yang terdiri atas: *Push up* dan tes *leg dynamometer* untuk mengukur kekuatan (*strength*), MFT untuk mengukur daya tahan (*endurance*), *Shuttle run* untuk mengukur kelincahan (*agility*), *Medicine Ball Test* dan *Vertical Jump* untuk mengukur daya ledak (*power*), dan *Sit and Reach Test* untuk mengukur kelentukan (*flexibility*).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif karena menggambarkan keadaan kondisi fisik pada atlet karate Dojo Semeru *Kids* Kota Semarang. Analisis deskriptif yang digunakan adalah presentase. Menurut (Sugiyono, 2016) Deskriptif presentase adalah teknik untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan data yang telah dikumpulkan dimana tidak memiliki maksud untuk membuat kesimpulan yang berlaku umum. Berdasarkan rumusan masalah, untuk menganalisis data yang terkumpul, digunakan rumus *mean* dan teknik pengumpulan data norma tes pengukuran sebagai berikut:

Rata-rata angka yang diperoleh dengan membagi jumlah nilai serta jumlah individu dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$x^- = \frac{\sum x}{n}$$

**Gambar 1. Rumus rata-rata**

Keterangan :

$X^-$  = Rata-rata

$\sum x$  = Jumlah Nilai

$n$  = Jumlah Individu

### Teknik pengumpulan data

**Tabel 1. Norma kekuatan *Push Up***

Score	Putra	Kriteria	Putri
5	>38	Sempurna	>21
4	29 – 37	Baik Sekali	16 – 20
3	20 – 28	Baik	10 – 15
2	12 – 19	Cukup	5 – 9
1	4 - 11	Kurang	1 – 4

**Tabel 2. Norma kekuatan *leg dynamometer***

No	Norma	Laki-laki (kg)	Perempuan (kg)
1.	Baik Sekali	>259.5	>219.5
2.	Baik	187.5-159	171.5-219
3.	Sedang	127.5-187	127.5-171
4.	Kurang	84.5-127	81.5-127
5.	Kurang Sekali	<84	<81

**Tabel 3. Norma daya tahan MFT**

No.	Norma	Putri dan Putra
1	Baik Sekali	>51.6
2	Baik	42.6-51.5
3	Sedang	33.8-42.5
4	Kurang	25.0-33.7
5	Kurang Sekali	<25.0

**Tabel 4. Norma kelincahan *shuttle run***

Putra	Kategori	Putri
< 12.10	Baik Sekali	<12.42
12.11 - 13.53	Baik	12.43 - 14.09
13.54 - 14.96	Sedang	14.10 - 15.74
14.97 - 16.39	Kurang Baik	15.75 - 17.39
>16.40	Kurang Sekali	>17.40

**Tabel 5. Norma daya ledak *medicine ball test***

Putra	Putri	Kriteria
>7,92	>4,57	Baik Sekali
6,71-7,91	3,95-4,56	Baik
4,26-6,70	2,44-3,95	Sedang
3,05-4,25	1,52-2,43	Cukup
0-3,05	0-151	Kurang

**Tabel 6. Norma daya ledak *vertical jump***

Putra	Putri	Kriteria
>37	>32	Baik Sekali
33-36	28-31	Baik
29-32	24-27	Sedang
25-28	20-23	Kurang
<24	<19	Kurang Sekali

**Tabel 7. Norma kelentukan *sit and reach***

Putra	Putri	Kriteria
>41	>45	Baik Sekali
33-40	37-44	Baik
29-32	29-36	Sedang
25-28	21-28	Kurang
<24	<20	Kurang Sekali

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada 15 atlet karate Dojo Semeru *Kids* Kota Semarang berusia 12 – 15 tahun dan pernah mengikuti kejuaraan karate kelas Kata. Adapun dari jumlah karateka yang menjadi sampel dalam penelitian dikelompokkan menjadi 9 karateka putra dan 6 karateka putri. Penelitian dilakukan dengan tujuan mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atlet karate di Dojo Semeru Karateka *Kids* Kota Semarang. Kondisi fisik atlet karate yang diukur meliputi daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), dan kekuatan (*strength*). Berikut merupakan hasil dari penelitian ini.

**Tabel 8. Hasil Deskriptif**

	Deskriptif														
	<i>Sit and Reach</i>		<i>Medicine ball</i>		<i>Vertical Jump</i>		<i>Push Up</i>		<i>Shuttle Run</i>		Leg Dinamometer		MFT		
	Pa	Pi	Pa	Pi	Pa	Pi	Pa	Pi	Pa	Pi	Pa	Pi	Pa	Pi	
Min	27,0	34,0	2,80	3,6	29,00		12,00	13,0	13,11	11,5	0	66,00	55,5	29,5	29,5
	0	0		4	24,00			0		0					5
Max	46,0	49,0	5,00	4,4	40,00		28,00	12,0	14,46	14,4	7	228,0	107,	40,2	37,
	0	0		2	34,00			0		7	0	0	0	5	5
Mea	37,4	42,5	4,26	4,0	34,56		22,11	17,0	13,91	13,0	128,8	87,2	35,6	32,	32,
n	4	0		1	29,50			0		8	3	5	3	9	9
Total (N) putra 9 & Putri 6 =15															

Kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap performa atlet karate baik kelas kata maupun komite karena akan mempengaruhi gerakan karateka mulai dari pukulan, tendangan sampai

bantingan. Sehingga atlet karate akan memperoleh performa yang maksimal dan prestasi yang baik harus di dukung oleh kondisi fisik yang bagus. Untuk mengetahui seorang atlet beladiri karate memiliki kondisi fisik yang baik atau kurang perlu adanya tes pengukuran kondisi fisik, sehingga apabila terdapat atlet yang memiliki kemampuan kondisi fisik yang kurang baik dapat dilakukan perbaikan.

Penelitian ini menggunakan suatu instrumen penelitian dengan menggunakan tes kondisi fisik yang meliputi daya tahan (MFT), daya ledak (*Medicine Ball, Vertical Jump*), kelentukan (*Sit and Reach*), kelincahan (*Shuttle Run*), dan kekuatan (*Push up, Leg Dynamometer*). Berdasarkan dari hasil data penelitian, Kondisi fisik atlet karate di Dojo Semeru Karateka *Kids* Kota Semarang sebanyak 9 atlet putra dan 6 atlet putri.

Seorang atlet karate harus memiliki daya tahan yang baik agar dapat menyelesaikan pertandingan dengan maksimal hal ini di dukung oleh pernyataan (Purba, 2015) Daya tahan adalah kemampuan otot untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Sedangkan menurut yahya dalam (Razak, 2008) menyatakan bahwa “daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melanjutkan aktivitas termasuk membuang dan bertambahnya asam laktat.” Dari beberapa pengertian daya tahan di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan sangat diperlukan untuk atlet pada saat bertanding. Kondisi fisik dari segi daya tahan (*endurance*) pada atlet putra menunjukkan bahwa rata-rata hasil MFT berada dalam kategori kurang yaitu 35.63, Kondisi fisik dari

segi daya tahan (*endurance*) pada atlet putri menunjukkan bahwa rata-rata hasil MFT berada dalam kategori sedang yaitu 32.9.

Daya ledak atau *power* adalah kemampuan otot seseorang dalam melakukan gerakan dengan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat (Dwikusworo, 2010:2). Dalam karate daya ledak yang sangat dibutuhkan yaitu daya ledak otot pada pukulan dan tendangan. Menurut Agus *et al.*, (2021) seseorang yang memiliki daya ledak otot yang bagus akan sangat menunjang kemampuan dalam melakukan pukulan dan tendangan. Kondisi fisik dari segi daya ledak (*power*) pada atlet putra menunjukkan bahwa rerata *medicine ball* berada dalam kategori sedang yaitu 4.2, Kondisi fisik dari segi daya ledak (*power*) pada atlet putri menunjukkan bahwa rerata *medicine ball* berada dalam baik 4.01. Kondisi fisik dari segi daya ledak (*power*) pada atlet putra menunjukkan bahwa rerata *vertical jump* berada dalam kategori sedang yaitu 34.56, Kondisi fisik dari segi daya ledak (*power*) pada atlet putri menunjukkan bahwa rerata *vertical jump* berada dalam baik yaitu 29.50.

Kelentukan merupakan kemampuan otot atau sendi dalam melakukan gerak secara maksimal maksimal (Sajoto, 1988:58). Kelentukan adalah kemampuan sendi melakukan gerakan seluas-luasnya dan keelastisan otot disekitar persendian (Amrullah *et al.*, 2021). Kelentukan dalam olahraga karate merupakan ketepatan atlet melakukan gerak dalam ruang gerak sendi, sehingga kelentukan sangat diperlukan dalam meningkatkan ketepatan pukulan dan tendangan. Kondisi fisik dari segi kelentukan (*flexibility*) pada atlet putra

menunjukkan bahwa rerata *Sit and Reach* berada dalam kategori baik yaitu 37.44, Kondisi fisik dari segi kelentukan (*flexibility*) pada atlet putri menunjukkan bahwa rerata *Sit and Reach* berada dalam kategori baik yaitu 42.50.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh secara tepat ketika bergerak dengan koordinasi yang baik (M. Sajoto 1995:9). Dalam olahraga karate perubahan gerakan tidak mudah ditebak karena tergantung datangnya serangan lawan, maka dari itu karateka harus memiliki kelincahan yang bagus untuk menguasai permainan. Kondisi fisik dari segi kelincahan (*agility*) pada atlet putra menunjukkan bahwa rerata Shuttle Run berada dalam kategori sedang yaitu 13.9, Kondisi fisik dari segi kelincahan (*agility*) pada atlet putri menunjukkan bahwa rerata shuttle run berada dalam kategori baik yaitu 13.08.

Kekuatan adalah kemampuan seorang atlet dalam mempergunakan otot untuk bekerja menahan beban (Sajoto, 1988:58). Sedangkan menurut (Dwikusworo, 2010:1) Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menerima atau menahan beban. Salah satu komponen kekuatan yang berpengaruh dalam karate yaitu kekuatan otot lengan (Ertanto *et al.*, 2021). Dari kedua pendapat tersebut maka kekuatan sangat diperlukan pada olahraga karate. Kondisi fisik dari segi kekuatan (*strength*) pada atlet putra menunjukkan bahwa rerata *push up* berada dalam kategori baik yaitu 22.11, Kondisi fisik dari segi kekuatan (*strength*) pada atlet putri menunjukkan bahwa rerata *push up* berada dalam kategori baik sekali yaitu 17, Kondisi fisik dari segi kekuatan

(*strength*) pada atlet putra menunjukkan bahwa rerata *leg dynamometer* berada dalam kategori sedang yaitu 128.83, Kondisi fisik dari segi kekuatan (*strength*) pada atlet putri menunjukkan bahwa rerata *leg dynamometer* berada dalam kategori kurang yaitu 87.25.

Program latihan merupakan kunci terpenting yang mempengaruhi hasil latihan baik atau buruk serta menjadi acuan seorang pelatih untuk membimbing atletnya mencapai target yang diinginkan (Ferga Priswadiyanto & Jatmiko, 2021). Untuk membangun kondisi fisik yang sempurna dan kebugaran atlet secara keseluruhan perlu adanya pengawasan dan pola latihan yang baik dengan program latihan yang diberikan oleh pelatih yang untuk membangun kondisi fisik atletnya (Hisbunnahar & Kurniawan, 2022). Diadakannya tes dan pengukuran pelatih dapat mengetahui kondisi fisik para pemainnya serta tau apa yang harus di tingkatkan lagi supaya bisa meningkatkan prestasi tim (Priangmbodo, 2019).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian bahwa dapat disimpulkan kondisi atlet Karate Kids Kota Semarang 1.) Kondisi fisik dari segi daya tahan (*endurance*) pada atlet putra menunjukkan bahwa rerata MFT berada dalam kategori kurang, Kondisi fisik dari segi daya tahan (*endurance*) pada atlet putri menunjukkan bahwa rerata MFT berada dalam kategori sedang, 2.) Kondisi fisik dari segi daya ledak (*power*) pada atlet putra menunjukkan bahwa rerata medicine ball berada dalam kategori sedang, Kondisi fisik dari segi daya ledak (*power*) pada atlet

putri menunjukkan bahwa rerata medicine ball berada dalam baik, 3) Kondisi fisik dari segi daya ledak (*power*) pada atlet putra menunjukkan bahwa rerata *Vertical Jump* berada dalam kategori baik, pada atlet putri menunjukkan bahwa rerata *Vertical Jump* berada dalam baik, 4.) Kondisi fisik dari segi kelentukan (*flexibility*) pada atlet putra menunjukkan bahwa rerata *Sit and Reach* berada dalam kategori baik, Kondisi fisik dari segi kelentukan (*flexibility*) pada atlet putri menunjukkan bahwa rerata *Sit and Reach* berada dalam kategori baik, 5.) Kondisi fisik dari segi kelincahan (*agility*) pada atlet putra menunjukkan bahwa rerata Shuttle Run berada dalam kategori sedang, Kondisi fisik dari segi kelincahan (*agility*) pada atlet putri menunjukkan bahwa rerata shuttle run berada dalam kategori baik, 6.) Kondisi fisik dari segi kekuatan (*strength*) pada atlet putra menunjukkan bahwa rerata *push up* berada dalam kategori baik, Kondisi fisik dari segi kekuatan (*strength*) pada atlet putri menunjukkan bahwa rerata *push up* berada dalam kategori baik sekali, 7.) Kondisi fisik dari segi kekuatan (*strength*) pada atlet putra menunjukkan bahwa rerata *leg dynamometer* berada dalam kategori sedang, Kondisi fisik dari segi kekuatan (*strength*) pada atlet putri menunjukkan bahwa rerata *leg dynamometer* berada dalam kategori kurang.

Saran yang dapat peneliti kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan di Dojo Semeru Kids adalah sebagai berikut 1.) Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi pelatih untuk menerapkan bagaimana penerapan program latihan yang tepat agar dapat menjaga dan meningkatkan

kondisi fisik atlet karate di Dojo Semeru *Kids*, 2.) Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi bagi para pelatih tentang kondisi fisik para atlet di Dojo Semeru *Kids*, dan 3.) Bagi para atlet agar dapat menjaga pola hidup dengan beristirahat yang cukup serta makan-makanan yang bergizi, agar kondisi fisik para atlet dapat terjaga dengan maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). *Efektivitas Vertical Jump terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Putra*. 17(1), 1–9.
- Amrullah, S., Prayoga, A. S., Wahyudi, A. N., Voli, B., & Tahan, D. (2021). *Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli PBV IBVOS Tahun 2021*. 1.
- Arikunto. (2010). *Prosedr Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*.
- Dwikusworo, E. P. (2010). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*.
- Ertanto, R., Supriyadi, M., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Siswa. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 9–21. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2850>
- Ferga Priswadiyanto, M., & Jatmiko, T. (2021). Standarisasi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 155–164. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/39570>
- Friyo, W., Alfian, R., & Maimun, N. (2019). evaluasi Kondisi Fisk Dominan Atlet Karate-Do Doo Lanal Inkai KOTA Sabang 2015. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Hisbunnahar, A., & Kurniawan, A. W. (2022). *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga*. 5, 136–144.
- Iyus Jayusman, O. A. K. S. (2020). *Jurnal Artefak Vol.7 No.1 April 2020* <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/artefak>. 7(1), 13–20.
- Priangbodo, T. (2019). Survei Kondisi Fisik SSB Tulungagung Putra. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(2).
- Purba, P. H. (2015). Profil Kondisi Fisik dan Motivasi Berprestasi Atlet Karate Sumut Persiapan Pra-PON Tahun 2015. 72–87.
- Razak, A. (2008). Physical Fitness Training dan Prestasi Atlet Karate. 1–6.
- Sajoto. (1995). Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.
- Sajoto, M. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga (p. 250).
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif Dan R&D. ALFABETA.