

PROFIL KONDISI FISIK ATLET KARATE PUTRA

DOJO CANGGU KARATE KLUB, KECAMATAN JETIS, KABUPATEN MOJOKERTO

Fredi Anto*, Wijono

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Email : Frediant24@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet karate *junior* putra dojo canggu karate klub kabupaten Mojokerto tahun 2021. Penelitian deskriptif kuantitatif penelitian yang digunakan peneliti. Sampel yang digunakan merupakan atlet karate *junior* putra dojo canggu karate klub kabupaten Mojokerto sebanyak 8 atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini antara lain : 1) Kelentukan (*sit and reach*), 2) Daya tahan (*MFT*), 3) Kecepatan dengan *sprint* 30 meter, 4) Daya ledak otot tungkai (*Vertical Jump*). Dalam penelitian ini analisis data dibagi 5 kategori yaitu : baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa kondisi fisik atlet karate junior putra dojo canggu karate klub kabupaten Mojokerto memiliki tingkat kelentukan nilai terkecil 5 cm, terbesar 28 cm, dengan rata-rata 14,5 dikategori baik sekali. Tingkat daya tahan nilai terkecil 22,5 ml/kg/m, terbesar 38,8 ml/kg/m, dengan rata-rata 31,51 ml/kg/m dikategori kurang sekali. Kecepatan nilai terkecil 6,2 detik, terbesar 4,6 detik, dengan rata-rata 5,09 detik dikategori kurang. *Power* otot tungkai nilai terkecil 31 cm, terbesar 72 cm, dengan rata-rata 52,31 dikategori baik sekali. Kekuatan otot lengan nilai terkecil 9, terbesar 40, dengan rata-rata 27 dikategori Baik.

Kata Kunci : profil kondisi fisik, atlet karate junior, Dojo Canggu

This study aims to determine the profile of the physical condition of the male junior karate athletes at the Dojo Canggu Karate Club, Mojokerto Regency in 2021. This quantitative descriptive study was used by researchers. The sample used in the study was the male junior karate athlete of the Canggu dojo karate club, Mojokerto district as many as 8 athletes. The instruments used in this study include: 1) Flexibility (*sit and reach*), 2) Endurance (*MFT*), 3) Speed with a 30 meter sprint, 4) Explosive leg muscle power (*Vertical Jump*). In this study, the data analysis was divided into 5 categories, namely: very good, good, moderate, poor, and very poor. Based on the results of research and discussion, this study concludes that the physical condition of the male junior karate athletes at the Dojo Canggu Karate Club, Mojokerto Regency, has the smallest flexibility level of 5 cm, the largest 28 cm, with an average of 14.5 in the very good category. The level of endurance of the smallest value is 22.5 ml/kg/m, the largest is 38.8 ml/kg/m, with an average of 31.51 ml/kg/m which is categorized as very poor. The smallest speed value is 6.2 seconds, the largest is 4.6 seconds, with an average of 5.09 seconds in the poor category. The smallest value of leg muscle power is 31 cm, the largest is 72 cm, with an average of 52.31 in the very good category. The smallest value of arm muscle strength is 9, the largest is 40, with an average of 27 in the Good category.

Keywords: physical condition profile, junior karate athlete, Dojo Canggu

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas gerak yang bermanfaat untuk menyehatkan tubuh. Olahraga prestasi adalah olahraga yang dikelola dan dilakukan dengan cara profesional yang bertujuan untuk meraih prestasi optimal pada suatu cabang olahraga. Selain itu, karate termasuk salahsatu cabang olahraga prestasi, karate merupakan bela diri asli dari jepang yang gerakannya meliputi pukulan, tendangan, tangkisan, dan bantingan baik dalam kategori kumite maupun kata. Dalam setiap gerakan karate dibutuhkan faktor penunjang, salahsatu faktor yang penting adalah kondisi fisik yang baik.

Supaya bisa memperoleh kondisi fisik yang baik maka latihan fisik perlu dilakukan secara berkelanjutan. Definisi latihan fisik yakni sebuah proses sistematis yang dijalankan secara progresif, berulang-ulang, serta bertujuan meningkatkan ketrampilan,kebugaran dan daya tahan dalam olahraga. Untuk mengetahui kondisi fisik seorang atlet diperlukan beberapa tes kondisi fisik yang terdiri dari kelincihan, kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelentukan, dan keseimbangan.

Kondisi fisik adalah salahsatu komponen yang dibutuhkan dalam olahraga prestasi (Sukadiyanto dan Muluk, 2011). Unsur fisik tidak bisa lepas dari aktivitas olahraga karena unsur fisik mampu memberikan manfaat baik kesehatan ataupun tujuan tertentusebagai penunjang prestasi. Kondisi fisik adalah keadaan yang meliputi sebelum latihan, pada saat latihan, ataupun setelah latihan. Kondisi fisik adalah salahsatu faktor penting sebagai penunjang prestasi atlet. Kondisi fisik seorang atlet haruslah baik sebab kemampuan kerja fisik atlet dipengaruhi oleh kondisi fisik. Kondisi fisik yang baik bisa didapatkan melalui sebuah proses latihan secara terus menerus,sistematis, berkesinambungan, dan terencana dalam sebuah program latihan.

Kondisi fisik adalah salahsatu komponen yang dibutuhkan dalam olahraga prestasi (Sukadiyanto dan Muluk, 2011). Unsur fisik tidak bisa lepas dari aktivitas olahraga karena unsur fisik mampu memberikan manfaat baik kesehatan ataupun tujuan tertentusebagai penunjang prestasi. Kondisi fisik adalah keadaan yang meliputi sebelum latihan, pada saat latihan, ataupun setelah latihan. Kondisi fisik adalah salahsatu faktor penting sebagai penunjang prestasi atlet. Atlet harus mempunyai fisik yang prima karena kemampuan kerja fisik atlet dipengaruhi oleh kondisi fisik. Kondisi fisik yang baik bisa didapatkan melalui sebuah proses latihan secara terus menerus,sistematis, berkesinambungan, dan terencana dalam sebuah program latihan.

Cabang olahraga karate adalah jenis olahraga *body contact*. Dalam pertandingan karate kelompok usia 16 - 17 tahun dikategorikan *junior*, dan dibagi dalam 2 kategori kelas yang dipertandingkan, yaitu *kumite* pertandingan peratrunan yang terdiri dari 2 menit untuk junior putra, dan untuk junior putri yaitu 1,5 menit dalam peraturan WKF (*Word Karate Federation*) tahun

2018. Dalam *kumite* atlet harus bertanding dan bisa mengalahkan lawannya dengan teknis sebagaimana aturan yang ada sehingga peran kondisi fisik sangat berpengaruh sebagai penunjang performa atlet. Dan selanjutnya nomor *kata* adalah nomor yang mempertandingkankeindahan gerak meliputi kecepatan, keindahan , kelincihan, dan kekuatan. Baik kategori *kata* maupun *kumite* atlet harus mempunyai fisik yang bagus ketika bertanding, selain itu atlet juga harus mempunyai teknik dan mental bertanding yang bagus ketika dalam pertandingan menghadapi musuh yang ada dalam matras (Maharani,2016:2).

Pelatihan disiplin dan motivasi yang kuat dari atlet diperlukan untuk mencapai kondisi fisik yang baik dengan menerapkan metode pelatihan. Selain syarat kekuatan, kecepatan reaksi, kekuatan otot dan daya tahan, seorang atlet juga membutuhkan komponen kebugaran dasar yang baik supaya teknik dan gerakan bertahan lama serta efektif hasil yang optimal di awal dan akhir permainan (Maharani, 2016: 3).

Atlet dalam pertandingan karate bersaing dalam memperoleh poin. Untuk mencapai kemenangan, diperlukan kondisi fisik yang prima. Daya tahan yakni sesuatu yang krusial, dimana atlet karate harus memiliki daya tahan yang baik. Kemampuan taktik dna juga teknik atlet dalam pertandingan karate haruslah ditunjang dengan kondisi fisik yang baik. Para atlet dalam pertandingan kumite ini saling serang dalam memperoleh poin. Selama permainan akan ada (1) serangan tangan atau kaki, (2) serangan balik, (3) gerakan sebelum dan sesudah pukulan, (4) time out saat pemberian poin, peringatan dan penalti. Dari kondisi serta waktu yang sangat intens dan singkat, maka diperlukan latihan dengan komponen fisik dasar yang diperlukan, agar atlet tetap unggul dalam pertandingan karate (Maharani, 2016: 3). Mengacu permasalahan tersebut, maka dirumuskan permasalahan penelitian ini yaitu mengkarakterisasi kondisi fisik atlet karate junior putra dojo canggu karate klub kabupaten Mojokerto

Dojo Canggu Karate Klub berdiri pada 17 April 2008 serta merupakan salahsatu tempat berlatih karate di Mojokerto. Meskipun baru berdiri 13 tahun namun dalam 3 tahun terakhir Dojo Canggu mampu meraih prestasi salahsatunya adalah menjadi juara 1 Kejurda Piala Dinas Pendidikan Jombang pada tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Penelitian yaitu cara sistematis untuk memahami, menemukan, menafsirkan, dan menganalisis bukti guna menemukan jawaban atas sebuah masalah atau memahami gejala yang berkaitan dengan gejala tersebut. Pendekatan deskriptif kuantitatif dipilih untuk penelitian ini dengan alasan sebab mengidentifikasi masalah yang ada. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan dengan cara

mendesripsikan gejala, fenomena, kondisi atau dengan pembuktian hipotesis (Maksum, 2009: 52). Sugiyono (2016:2) memaparkan bahwa pada hakikatnya metode penelitian adalah upaya ilmiah dalam mengumpulkan data untuk suatu kegunaan atau tujuan.

Metode survey adalah metode pada penelitian ini, dimana ini dimanfaatkan dalam memperoleh data dari suatu tempat yang nyata (tidak dirancang) dalam pengumpulan data pengujian dan pengukuran. Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian Suharsimi dalam Pujiyanto dan Insanisty (2017: 71). Penelitian ini termasuk dalam penelitian populasi sebab penggunaan datanya mengacu pada semua atlet karate junior putra kabupaten Mojokerto klub karate dojo Canggung sebanyak 8 atlet. Total sampling yaitu teknik sampling yang dipergunakan pada penelitian ini. Yakni, seluruh atlet karate putra dari basis karate klub karate dojo Canggung Kabupaten Mojokerto sebanyak 8 atlet.

Teknik pengambilan data yang diterapkan pada penelitian ini berupa pengukuran dan tes. Dimulai dari pengisian data diri yang diberikan oleh peneliti setelah itu memberikan *warming up* untuk atlet yang akan mengikuti tes agar mengurangi resiko cedera ketika tes sedang berlangsung. Peneliti mengarahkan atlet dan memberi petunjuk yang wajib atlet lakukan supaya tidak timbul kekeliruan ketika pengambilan data sedang berlangsung.

Peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif pada penelitian ini dengan tujuan guna menggambarkan, mengidentifikasi dan mendeskripsikan data dan fakta yang ada terkait dengan profil Kondisi Fisik Atlet Karate junior putra Dojo Canggung Mojokerto.

Penelitian bertujuan guna mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Karate junior putra Dojo Canggung Mojokerto menggunakan beberapa tes kondisi fisik yaitu :

Penelitian ini mempergunakan beberapa instrumen tes yang meliputi:

1. Tes daya tahan : MFT
2. Tes kelentukan : *Sit and reach*
3. Tes kecepatan : Lari 30 meter
4. Tes power otot tungkai : *Vertical jump*
5. Kekuatan : *Push Up*

Tabel. 1 Instrumen peneliti kondisi fisik

NO	Kondisi fisik	Tes	Satuan
a.	Kelentukan	<i>Sit and reach</i>	Cm
b.	Daya tahan	<i>MFT (Multistage Fines Test)</i>	VO2max / ml/kg/m
c.	Kecepatan	<i>Sprint 30 meter</i>	Detik
d.	Power otot tungkai	<i>Vertical Jump</i>	Cm
e.	Kekuatan	<i>Push Up</i>	Kali

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini akan dikaitkan dengan tujuan penelitian yang akan dideskripsikan dengan data. Data deskriptif akan disajikan dengan hitungan dan rata-rata yang diperoleh dari hasil uji kelenturan, daya tahan (Vo2Max), kecepatan, kekuatan otot tungkai, dan kekuatan otot lengan yang akan digunakan untuk mengetahui kondisi fisik atlet Dojo Canggung Karate Club Kecamatan Jetis. Berikut adalah tabel hasil tes kondisi fisik atlet karate Dojo Canggung Karate Klub Kecamatan Jetis.

Tabel. 2 Hasil tes kondisi fisik

No	Nama (Inisial)	Hasil				
		Kelentukan (cm)	Daya Tahan (ml/kg/m)	Kecepatan (detik)	Power Otot Tungkai (cm)	Kekuatan (Pengulangan)
1	MO	18	33,2	04,60	31	25
2	M M	10	38,8	04,62	55	36
3	AA	9	30,2	04,92	60,5	25
4	GT	20	27,2	05,10	71	30
5	IM	20	29,5	04,60	52	40
6	FR	6	22,5	05,60	44	9
7	MB	5	35,0	06,20	39	13
8	RF	28	35,7	5,10	72	38

Dari hasil uji pada tabel di atas, setiap unsur akan dideskripsikan dalam bentuk yang berbeda, yang dijabarkan yaitu:

1. Kelentukan

Tabel 3 Hasil Tes Kelentukan

No	Nama (Inisial)	Hasil (Cm)	Katagori
1	MO	18	Baik Sekali
2	MM	10	Sedang
3	AA	9	Sedang
4	GT	20	Baik Sekali
5	IM	20	Baik Sekali
6	FR	6	Kurang

7	MB	5	Kurang
8	RF	28	Baik Sekali
Jumlah		116	
Rata-rata		14,5	Baik Sekali

Tabel 4 Persentase kelentukan atlet

No.	Norma	Hasil	Jumlah	%
1.	Baik sekali	>14	4	50%
2.	Baik	14.0 – 11.0	0	0%
3.	Sedang	10.9 - 7.0	2	25%
4.	Kurang	6.9 - 4.0	2	25%
5.	Kurang sekali	<4	0	0%
Jumlah			8	100%

Tabel 5 Norma Kelentukan Cabang Olahraga Karate Junior Putra

Norma	Prestasi(cm)
Baik Sekali	>14
Baik	14.0 – 11.0
Sedang	10.9 – 7.0
Kurang	6.9 – 4.0
Kurang Sekali	<14

(Sumber : Jurnal Pendidikan Jasmani 2019)

2. Daya Tahan

Tabel 6 Hasil Tes Daya Tahan

No	Nama (Inisial)	Hasil (ml/kg/m)	Kategori
1	MO	33,2	Kurang sekali
2	MM	38,8	Kurang
3	AA	30,2	Kurang sekali
4	GT	27,2	Kurang sekali
5	IM	29,5	Kurang sekali
6	FR	22,5	Kurang sekali
7	MB	35,0	Kurang sekali
8	RF	35,7	Kurang sekali
Jumlah		252,1	
Rata-rata		31,51	Kurang sekali

Tabel 7 Persentase daya tahan atlet

No.	Norma	Hasil ml/kg/m	Jumlah	%
1.	Baik sekali	>57,1	0	0%
2.	Baik	51,9 – 57,0	0	0%
3.	Sedang	43,9 – 51,8	0	0%
4.	Kurang	38,5 – 43,8	0	0%
5.	Kurang sekali	<38,5	8	100%
Jumlah			8	100%

Tabel 8 Norma Daya Tahan (MFT) Cabang Olahraga Karate Junior Putra

Norma	Prestasi (cm)
Baik Sekali	>57
Baik	51.9-57.0
Sedang	43.9-51.8
Kurang	38.5-43.8
Kurang Sekali	<38.4

(Sumber : Jurnal Pendidikan Jasmani 2019)

3. Kecepatan

Tabel 9 Hasil Tes Kecepatan lari 30 meter

No	Nama (Inisial)	Hasil (detik)	Kategori
1	MO	4,60	Kurang
2	MM	4,62	Kurang
3	AA	4,92	Kurang
4	GT	5,10	Kurang
5	IM	4,60	Kurang
6	FR	5,60	Kurang sekali
7	MB	6,20	Kurang sekali
8	RF	5,10	Kurang
Jumlah		40,74	
Rata-rata		5,09	Kurang

Tabel 10 Persentase kecepatan atlet

No.	Norma	Hasil detik	Jumlah	%
1.	Baik sekali	3,58 – 3,91	0	0%

2.	Baik	3,92 – 3,34	0	0%
3.	Sedang	4,35 – 4,72	0	0%
4.	Kurang	4,73 – 5,55	6	75 %
5.	Kurang sekali	5,56 – 5,99	2	25 %
Jumlah			8	100 %

Tabel 11 Norma Kecepatan lari 30 Putra

Norma	Prestasi (Detik)
Baik Sekali	3.58 – 3.91
Baik	3.92 – 4.34
Sedang	4.35 – 4.72
Kurang	4.73 – 5,55
Kurang Sekali	5,12 – 5,50

(Sumber :Kemenpora, 2005)

4. Power Otot Tungkai

Tabel 12 Hasil Tes Power Otot Tungkai

No	Nama (Inisial)	Hasil (Cm)	Katagori
1	MO	31	Baik sekali
2	MM	55	Baik sekali
3	AA	60,5	Baik sekali
4	GT	71	Baik sekali
5	IM	52	Baik sekali
6	FR	44	Baik sekali
7	MB	39	Baik sekali
8	RF	72	Baik sekali
Jumlah		434,5	
Rata-rata		52,31	Baik sekali

Tabel 13 Persentase Power otot tungkai atlet

No.	Norma	Hasil	Jumlah	%
1.	Baik sekali	>25	4	50%
2.	Baik	23	0	0%
3.	Sedang	19	2	25%
4.	Kurang	12	2	25%

5.	Kurang sekali	5	0	0%
Jumlah			8	100%

Tabel 14 Norma Power Otot Tungkai

Norma	Prestasi(cm)
Baik Sekali	25
Baik	23
Sedang	19
Kurang	12
Kurang Sekali	<5

(Sumber : Jurnal Pendidikan Jasmani 2019)

5. Kekuatan

Tabel 15 Hasil tes Kekuatan otot lengan

No	Nama (Inisial)	Hasil (Cm)	Katagori
1	MO	25	Baik
2	MM	36	Baik sekali
3	AA	25	Baik
4	GT	30	Baik sekali
5	IM	40	Baik sekali
6	FR	9	Kurang sekali
7	MB	13	Kurang sekali
8	RF	38	Baik sekali
Jumlah		216	
Rata-rata		27	Baik

Tabel 16 Persentase Kekuatan atlet

No.	Norma	Hasil	Jumlah	%
1.	Baik sekali	>28	4	50%
2.	Baik	>24	2	25%
3.	Sedang	>20	0	0%
4.	Kurang	>16	0	0%
5.	Kurang sekali	<15	2	25%
Jumlah			8	100%

Tabel 17 Norma Kekuatan otot lengan Putra

Norma	Prestasi (kali)
Baik Sekali	>28
Baik	>24
Sedang	>20
Kurang	>16
Kurang Sekali	<15

(Sumber : Kemenpora, 2005)

PEMBAHASAN

Mengacu hasil penelitian yang sudah dijabarkan, maka selanjutnya pembahasan akan menjelaskan analisis kondisi fisik atlet karate junior putra dojo canggu karate klub kecamatan jetis, kabupaten mojokerto melalui tes kelentukan, tes daya tahan, tes kecepatan, dan power otot tungkai.

1. Kelentukan

Kelentukan merupakan kemampuan sendi dalam bergerak sebanyak mungkin dalam ruang sendi Widiastuti (2011:15). Dalam cabang olahraga karate kelentukan sangat dibutuhkan dan berpengaruh ketika atlet melakukan gerakan tendangan dan pukulan yang akurat. Dari hasil tes kelentukan yang telah dilaksanakan oleh atlet karate junior putra dojo canggu karate menggunakan tes *sit and reach* diperoleh tertinggi 28 cm, terendah 5 cm, dengan jumlah total 116 dan rata-rata 14,5 maka kelentukan atlet masuk dalam kategori baik sekali. Dengan persentase berdasarkan kategori kurang sekali 0(0%), kurang sebanyak 2 atlet(25%), sedang 2 atlet(25%), baik 0(0%) dan baik sekali 4 atlet (50%).

2. Daya tahan

Secara sederhana yang dimaksud dengan daya tahan yaitu kemampuan tubuh untuk bertahan dalam waktu yang lama secara terus menerus selama lebih dari 3 menit Sukadiyanto (2011:60). Dalam cabang olahraga karate daya tahan merupakan elemen kondisi fisik utama dan diperlukan dalam pertandingan atlet baik di nomor kata ataupun tanding. Dari hasil tes yang telah dilaksanakan oleh atlet karate junior dojo canggu yang menggunakan tes *MFT* diperoleh nilai tertinggi 38,8 ml/kg/m , hasil terendah 22,5 ml/kg/m dan total 252,1 dengan rata-rata 31,51 maka daya tahan atlet karate junior putra dojo canggu karate klub masuk kedalam kategori kurang sekali. Dengan persentase berdasarkan kategori kurang sekali sebanyak 8 atlet 8(100%), kurang 0(0%), sedang (0%), baik 0(0%) dan baik sekali (0%).

3. Kecepatan

Kecepatan yakni kemampuan individu dalam menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya (Hidayat, 2014:61). Dalam cabang olahraga karate kecepatan sangat mempengaruhi belaan maupun serangan. Semakin cepat gerakan yang dilakukan maka

akan semakin baik serangan atau belaan yang akan dihasilkan. Dari hasil tes yang telah dilaksanakan oleh atlet karate junior dojocanggu karate klub menggunakan tes lari 30 meter dan diperoleh hasil nilai tertinggi 4,6 detik , hasil terendah 6,2 detik, dan total 40,74 dengan rata-rata 5,09 maka kecepatan atlet karate junior putra dojo canggu masuk ke dalam kategori kurang. Dengan persentase berdasarkan kategori kurang sekali sebanyak 2 atlet (25%), kurang 6(75%), sedang (0%), baik 0(0%) dan baik sekali (0%).

4. Power otot tungkai

Power adalah kemampuan tubuh dalam mengeluarkan kekuatan maksimum dalam waktu yang singkat. (Mkasum, 2007:27). *Power* adalah hasil dari gabungan antara komponen kondisi fisik kekuatan dan kecepatan. Untuk peningkatan *power* diperlukan latihan kecepatan dan kekuatan Masula & Jatmiko (2021). Dalam cabang olahraga karate, atlet harus memiliki *power* yang bagus, agar atlet bisa melakukan setiap gerakan dalam karate dengan sempurna. Dari hasil tes *power* yang telah dilaksanakan oleh atlet karate junior putra dojo canggu menggunakan tes *vertical jump* diperoleh hasil nilai tertinggi 72cm, nilai terendah 31 cm, dan nilai total 434,5 cm dengan rata-rata 52,31 maka *power* otot tungkai atlet karate junior dojo canggu karate masuk kedalam kategori baik sekali. Dengan persentase berdasarkan kategori kurang sekali 0(0%), kurang 0(0%), sedang (0%), baik 0(0%) dan baik sekali (100%).

Dari hasil penelitian yang telah didapatkan dari tes yang telah dilaksanakan atlet karate *junior* putra dojo canggu karate klub kabupaten Mojokerto yang terdiri dari 4 item tes 1. *Sit and reach*, 2. *MFT (Multi stage Fitness Test)*, 3. *Print 30 meter*, 4. *Vertical Jump* 5. *Push Up* dengan sampel atlet karate *junior* putra dojo canggu karate klub kabupaten Mojokerto berjumlah 8 atlet untuk tingkat kelentukan masuk ke dalam kategori baik sekali, daya tahan kurang sekali, kecepatan kurang sekali, *power* otot tungkai baik sekali, dan kekuatan baik. Maka perlu pemingkatan kondisi fisik terutama pada komponen kondisi fisik daya tahan dan kecepatan yang masuk ke kategori kurang sekali, dengan melatihnya secara terus menerus dengan menggunakan prinsip latihan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan pembahasan yang dijelaskan, Peneliti bisa menyimpulkan sebagai berikut :

1. Kelentukan atlet karate junior putra Dojo Canggu karate klub kecamatan Jetis, kabupaten Mojokerto masuk dalam kategori Baik Sekali.
2. Daya tahan atlet karate junior putra Dojo Canggu karate klub kecamatan Jetis, kabupaten Mojokerto masuk dalam kategori Kurang Sekali.
3. Kecepatan atlet karate junior putra Dojo Canggu karate klub kecamatan Jetis, kabupaten Mojokerto masuk dalam kategori Kurang

4. *Power* otot tungkai atlet karate junior putra Dojo Canggung karate klub kecamatan Jetis, kabupaten Mojokerto masuk kategori Baik Sekali
5. Kekuatan otot lengan atlet karate junior putra Dojo Canggung karate klub kecamatan Jetis, kabupaten Mojokerto masuk kategori Baik

Saran

Dari penjelasan dan pembahasan pada penelitian ini, saran yang bisa disampaikan adalah :

1. Diharap dari penelitian yang telah dilakukan mampu menjadi acuan untuk peningkatan kondisi fisik atlet untuk kedepannya.
2. Pelatih mampu memberikan motivasi lebih untuk atlet agar setiap latihan yang dilaksanakan mampu berjalan secara maksimum.
3. Pelatih bisa mengadakan tes fisik sebelum menyusun program latihan agar mampu mengetahui kondisi fisik atlet.
4. Pelatih bisa menyusun program latihan fisik yang mampu meningkatkan fisik atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Arazi, H., & Izadi, M. (2017). *Physical and physiological profile of Iranian world-class karate athletes*. July. <https://doi.org/10.1515/bhk-2017-0017>
- Chaabene, H., Franchini, E., & Mkaouer, B. (2012). *Physical and Physiological Profile of Elite Karate Athletes*. May 2014, 0–15. <https://doi.org/10.2165/11633050-000000000-00000>
- Education, M., Health, P. E., Medan, U., Education, S., Program, S., & Timur, U. K. (2021). *Data Processing Physical Condition Test of Karate Athletes Based on Android*. 12(3), 3611–3615.
- Ilmiah, J., & Jasmani, P. (2019). *No Title*. 3(2).
- Indrajaya, M. I. (2017). *Tingkat Kondisi Fisik Cabang Olahraga Karate Kota Surabaya (Studi Atlet Putri Karate Puslatcab Surabaya Skripsi Oleh Martin Ilham Indrajaya Prodi S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*. 1–15.
- Kesehatan, J., & Olahraga, D. A. N. (2017). *Jurnal kesehatan dan olahraga*. 1(1), 47–56.
- Manullang, J. G., Woro, O., & Handayani, K. (2021). *Development of Junior Karate Physical Test Instruments in Kumite Category*. 48(6).
- Nursamedy, A., & Pramono, H. (2020). *Effect of Agility Training Method and Leg Muscle Flexibility on Mawashi-Geri Kick Results at Club Karate Bukit Sejahtera , Palembang*. 9(1), 15–19.
- Septyani, W., & Hakim, A. A. (2018). *Analisis Tingkat Kondisi Fisik Dalam Memperoleh Medali Emas Cabang Olahraga Karate -60 Kg Kumite Putra Pada Asian Games 2018 Di Indonesia*. 6–11.
- Maksum, Ali. (2007). *Statistika dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Sriundy M., I.M. (2015). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Bafirman., & Wahyuri, Asep Sujana.(2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*.
- Puianto, D dan Insanisty, B . (2017) *Dasar Dasar Penelitian Pendidikan Jasmani* Bengkulu: FKIP Universitas Bengkulu.
- Bompa, Tudor O. (2009). *Theory and methodology of training (Terjemahan)*. USA.Human Kinetis.
- Magalhaes, Daniel Catur. (2017) *Survei Kondisi Fisik atlet putra usia 14-16 tahun PB*. Remaja Kabupaten Jombang.
- Surohudin, Moh. Andik. (2013). *Pengaruh Latihan Ballnastic Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Usia 15-18 Tahun*.