

**TINGKAT KONDISI FISIK PADA ATLET KARATE
USIA 17 – 19 TAHUN DI DOJO BANDA RAYA
KOTA BANDA ACEH**

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

**Salmiyah
20040088**



UBBG

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2025**

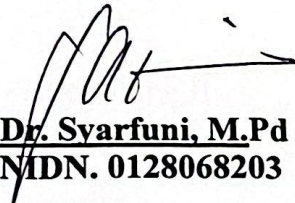
LEMBARAN PERSETUJUAN

**TINGKAT KONDISI FISIK PADA ATLET KARATE USIA 17-19 TAHUN
DO DOJO BANDA RAYA KOTA BANDA ACEH**

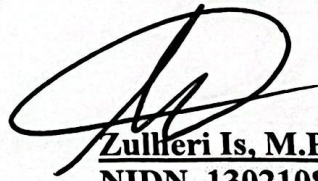
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Univversitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 16 September 2025

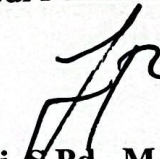
Pembimbing I


Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203


Pembimbing II


Zulheri Is, M.Pd
NIDN. 1302108903

Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,


Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

Megetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

PENGESAHAN TIM PENGUJI

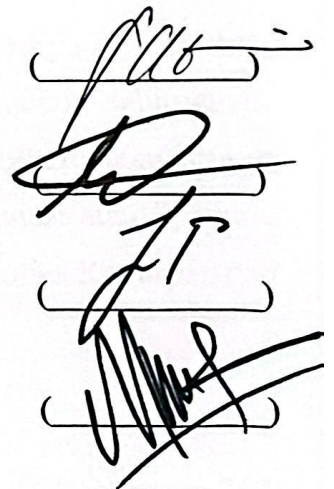
**TINGKAT KONDISI FISIK PADA ATLET KARATE USIA 17-19 TAHUN
DO DOJO BANDA RAYA KOTA BANDA ACEH**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

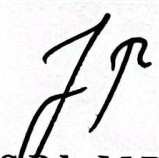
Banda Aceh, 16 September 2025

Tanda Tangan

Pembimbing I	: <u>Dr. Syarfuni, M.Pd</u> NIDN. 0128068203
Pembimbing II	: <u>Zulheri Is, M.Pd</u> NIDN. 1302108903
Penguji I	: <u>Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO</u> NIDN. 0126068005
Penguji II	: <u>Munzir, M.Pd</u> NIDN. 1301018301





Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas dibawah :

Nama : Salmiyah
NIM : 20040088
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Banda Aceh, 16 September 2025
Yang membuat pernyataan,



Salmiyah

MOTTO

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu beriman”.

(Q.S. Al-Baqarah : 139)

“Semua saya rencanakan, semua saya kejar karena saya tahu kalau saya tidak kejar saya tidak akan kemana-mana, karena saya bukan siapa-siapa”

(Retno Marsuadi)

“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar. Keberhasilan adalah kepunyaan mereka yang senantiasa berusaha”

(B.J. Habibie)

“Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaan mu sebagai manusia”

(Baskara Putra - Hindia)

“Orang tuamu semakin tua, mereka butuh kamu dimasa tuanya. Berjuanglah sedikit lebih keras! Karena yang kamu hadapi bukanlah pesaingmu, melainkansisa umur orang tuamu”

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT. Dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul **“Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Karate Usia 17-19 Tahun di Dojo Banda Raya Kota Banda Aceh”**. Proposal Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan dan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad Saw. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumul akhir nanti, Amin.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karna itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak demi penyempurnaan lebih lanjut dan atas hal tersebut penulis mengucapkan beribu-ribu terimah kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Kepada Ayahhanda Habibullah Hakim dan Ibunda Aja Asri. Mereka sangat berperan penting dalam segala proses di hidup saya terutama dalam menyelesaikan program studi ini, terimakasih untuk semangat, dan doa yang dipanjatkan untuk saya,serta membantu baik motorik, materi dan spiritual kepada saya demi mendapatkan kesuksesan dalam mencapai gelar sarjana.
2. Kepada saudara/i tercinta Aslam Abdika, Latifah Hanum dan Taslim yang sangat saya sayangi terimakasih telah mendoakan dan memberikan dukungan kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Seperti pada lagu yang berjudul Nina – Feast, saya berharap kalian tumbuh lebih baik dari saya.

3. Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si, M.Si. Selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena Banga Aceh yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian, dan penulisan proposal skripsi ini.
4. Dr. Syarfuni, M.Pd selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.
5. Irwandi S.Pd. M.Pd.AIFO. Selaku ketua prodi Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan arahan dan bimbingan yang baik membangkitkan semangat gelar sarjana.
6. Dr. Syarfuni, M.Pd. Selaku pembimbing I skripsi saya yang sangat saya hormati dan kagumi. Terima kasih sebesar-besarnya atas bimbingan dan arahan selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Zulheri Is, M.Pd. selaku pembimbing II di tengah-tengah kesibukannya telah memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini mulai dari awal sampai akhir.
8. Bapak dan Ibu dosen program studi pendidikan jasmani yang telah banyak membimbing, dan memberikan ilmu pengetahuan serta ilmu hidup kepada penulis selama menempuh pendidikan.
9. Teruntuk sahabat terbaik penulis, Ilham, Muthia, Indri, Meli, Obi, dan Ipo yang juga sedang memperjuangkan masa depannya di kota yang berbeda tapi tetap mempunyai komunikasi yang baik terimakasih atas semua waktu dan supportnya.
10. Teruntuk Teman, sahabat seperjuangan penulis, Putri Auliatun Nazirah, dan Riki Kurniawan, yang telah memberikan banyak dukungan berupa waktu dan tenaga dari awal perkuliahan hingga saat ini serta memberikan kebahagiaan di setiap waktu dan selalu ada dalam keadaan apapun.
11. Teruntuk Yogihon Simanulang terimakasih telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang telah banyak meluangkan waktu dan

memberikan bantuan-bantuan serta motivasi dalam semua proses ini. dan Putri Rizka Fonna yang terus memberikan segala sesuatu yang baik dalam keadaan apapun, terimakasih selalu memberikan waktu, tenaga serta memberikan semangat motivasi dalam mengerjakan skripsi ini.

12. Ibuk Ely Susanti, pak Wandu, kak Asih, bang Angga terimakasih banyak untuk semua motivasi serta pembelajaran hidup dan senantiasa mengingatkan penulis untuk selalu berada di jalan yang baik dan benar. Dan tidak lupa terimakasih untuk bg Ojan dan bg Nueng telah banyak membantu dan segala canda tawanya dari awal perkenalan hingga sekarang.
13. Teruntuk teman, sahabat, kakak, Sifa Salsabila terimakasih sudah membantu, membimbing, menemani dan menyemangati dari awal kenal hingga sekarang.
14. Teruntuk keluarga karate yang sangat menyenangkan terutama kak Wynes, bang Rian serta teman teman yang lain terimakasih atas bantuan dan selalu menghibur penulis selama ini.
15. Dojo Wadokai Banda Raya Kota Banda Aceh dan adik-adik terimakasih banyak telah mengizinkan penelitian skripsi ini serta membantu dan meluangkan waktu latihannya atas penelitian skripsi penulis.
16. Teman teman seperjuangan "Bidadari FC" Windy, Zahran, Andi, Ichan, Baroena, Chuk, Pikar, Madon terimakasih telah menjadi bagian perjalanan perkuliahan saya serta atas hari-hari yang heboh itu yang penuh canda tawa.
17. Teman-teman seperjuangan dari Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2020 yang tak bisa disebutkan satu per satu , terimakasih atas dukungan dan doa-doa baiknya serta kebersamaan selama ini.
18. Dan yang terakhir, terimakasih untuk diri penulis, yang tetap berjuang dan tidak berhenti untuk menyelesaikan program studi sampai selesai. Terimakasih karena selalu melibatkan Tuhan yang Maha Esa dalam setiap perjuanganmu dan selalu melibatkan-Nya untuk menjadi batu sandaranmu. Apapun kurang dan kelebihanmu, mari merayakan diri sendiri.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pengetahuan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Banda Aceh, 9 Februari 2025

Salmiyah
20040088

ABSTRAK

Salmiyah. 2025. Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Karate Usia 17 – 19 Tahun Di Dojo Banda Raya Kota Banda Aceh. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Pembimbing I. Dr Syarfuni, M.Pd., Pembimbing II. Zulheri Is, M.Pd.

Olahraga karate merupakan seni bela diri yang mengoptimalkan seluruh gerak tubuh untuk mempertahankan diri dari ancaman serta memerlukan kondisi fisik yang prima guna mendukung efektivitas teknik dan gerakannya. Sehingga, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kondisi fisik pada atlet karate, khususnya usia 17-19 tahun di dojo Banda Raya kota Banda Aceh. Sehingga, penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini ialah seluruh atlet karate usia 17-19 tahun di dojo Banda Raya yang sebanyak 5 atlet. Terdapat tujuh item penilaian yang dilakukan, diantaranya sit up untuk tes kekuatan otot perut, push up untuk tes kekuatan otot lengan, vertical jump untuk tes *power*, sprint 30 meter untuk tes kecepatan, lari 2400 meter untuk tes daya tahan, shuttle run untuk tes kelincahan, dan side split untuk tes kelentukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata setiap item, diantaranya sit up (42,4 kali), push up (37,2 kali), vertical jump (49 cm), sprint 30 meter (4,24 detik), lari 2400 meter (10,34 detik), shuttle run (16,77 detik), dan side split (21 cm).

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Atlet, Karate

ABSTRACT

Salmiyah. 2025. Physical Condition Levels of Karate Athletes Aged 17-19 Years in the Banda Raya Dojo, Banda Aceh City. Thesis, Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education. Supervisor I: Dr. Syarfuni, M.Pd., Supervisor II: Zulheri Is, M.Pd.

Karate is a martial art that optimizes the movement of the entire body for self-defense and requires excellent physical condition to support the effectiveness of techniques and movements. Therefore, this study aims to determine and describe the physical condition level of karate athletes, specifically those aged 17-19 years at the Banda Raya dojo in Banda Aceh. This research employs a quantitative approach using a descriptive method. The sample consists of all karate athletes aged 17-19 years at the Banda Raya dojo, totaling five athletes. Seven assessment items were conducted, including sit-ups for abdominal muscle strength, push-ups for arm muscle strength, vertical jumps for power, a 30-meter sprint for speed, a 2400-meter run for endurance, a shuttle run for agility, and a side split for flexibility. The results showed that the average performance for each test was as follows: sit-ups (42.4 repetitions), push-ups (37.2 repetitions), vertical jumps (49 cm), 30-meter sprint (4.24 seconds), 2400-meter run (10.34 seconds), shuttle run (16.77 seconds), and side split (21 cm).

Keywords: Physical Condition, Athletes, Karate

DAFTAR ISI

COVER	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
2.1 Olahraga karate	6
2.2 Kondisi Fisik	19
2.3 Penelitian yang Relevan	24
2.4 Kerangka Berfikir.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	26
3.2 Populasi dan Sampel.....	26
3.3 Teknik dan alat Pengumpulan Data.....	27
3.4 Tempat dan Waktu penelitian	36
3.5 Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	38
4.1 Hasil Penelitian	38
4.2 Pembahasan.....	50
BAB V PENUTUP	55
5.1 Kesimpulan	55
5.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Daftar Sempel Penelitian.....	27
Tabel 3.2 Norma Tes Sit-up	28
Tabel 3.3 Norma Tes Push-up	29
Tabel 3.4 Norma Tes Sprint 30 Meter.....	31
Tabel 3.5 Norma Tes Vertical Jump	32
Tabel 3.6 Norma Tes Lari 2400 Meter.....	33
Tabel 3.7 Norma Tes Shuttle Run	34
Tabel 3.8 Norma Tes Side Split.....	35
Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian Tes Kondisi Fisik	38
Tabel 4.2 Hasil Tes Sit-up	39
Tabel 4.3 Hasil Persentasi Tes Sit-up.....	39
Tabel 4.4 Hasil Tes Push-up.....	40
Tabel 4.5 Hasil Persentasi Tes Push-up	41
Tabel 4.6 Hasil Tes Vertical Jump	42
Tabel 4.7 Hasil Persentasi Tes Vertical Jump	43
Tabel 4.8 Hasil Tes Sprint 30 Meter	44
Tabel 4.9 Hasil Persentasi Tes Sprint 30 Meter	44
Tabel 4.10 Hasil Tes Lari 2400 Meter	45
Tabel 4.11 Hasil Persentasi Tes Lari 2400 Meter	46
Tabel 4.12 Hasil Tes Shuttle Run.....	47
Tabel 4.13 Hasil Persentasi Tes Shuttle Run.....	47
Tabel 4.14 Hasil Tes Side Split	48
Tabel 4.15 Hasil Persentasi Tes Side Split	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Baju Karate.....	10
Gambar 2.2 Sabuk Karate	11
Gambar 2.3 Alat Pelindung Tangan.....	12
Gambar 2.4 Alat Pelindung Kaki	13
Gambar 2.5 Alat Pelindung Tambahan.....	13
Gambar 2.6 Alat Pelindung Muka Dan Kepala.....	14
Gambar 2.7 Alat Pelindung Payudara	15
Gambar 2.8 Alat Pelindung Gigi	15
Gambar 2.9 Hijab Karate	16
Gambar 2.10 Kerangka Berfikir	25
Gambar 3.1 Tes Sit-up	28
Gambar 3.2 Tes Push-up.....	29
Gambar 3.3 Tes Sprint 30 Meter	31
Gambar 3.4 Tes Vertical Jump	32
Gambar 3.5 Tes Lari 2400 Meter	33
Gambar 3.6 Tes <i>Shuttel Run</i>	34
Gambar 3.7 Tes Side Split	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Form Pengumpulan Data.....	60
Lampiran II Dokumentasi Penelitian	61
Lampiran III SK Pembimbing	65
Lampiran IV SK Penelitian.....	66
Lampiran V Surat Balasan Penelitian	67
Lampiran VI Biodata Penulis	68