

**PERBEDAAN *VOLUME OF OXYGEN MAXIMAL* ATLET KARATE LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN DI DOJO KUDAM**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Brigita Candra S**

**06061181924007**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2024**

**PERBEDAAN *VOLUME OF OXYGEN MAXIMAL* ATLET KARATE LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN DI DOJO KUDAM**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Brigita Candra S**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061181924007**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan**

**Mengetahui**

**Koordinasi Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**



**Pembimbing,**



**Dr. Syafarudin, M.Kes  
NIP. 19590951987031004**

**PERBEDAAN *VOLUME OF OXYGEN MAXIMAL* ATLET KARATE LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN DI DOJO KUDAM**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Brigita Candra S**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061181924007**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

**Mengetahui**

**Koordinasi Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**

**Pembimbing,**



**Dr. Syafarudin, M.Kes  
NIP. 19590951987031004**

**PERBEDAAN *VOLUME OF OXYGEN MAXIMAL* ATLET KARATE LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN DI DOJO KUDAM**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Brigita Candra S**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061181924007**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada :**

**Hari : Sabtu**  
**Tanggal : 25 Mei 2024**

**TIM PENGUJI**

- 1. Ketua : Dr. Syafarudin, M.Kes**
- 2. Anggota : Dr. Wahyu Indira Bayu, M.Pd**



**Palembang, 25 Mei 2024**  
**Mengetahui,**  
**Koordinator Program Studi,**



**Destriani, M.Pd**  
**NIP. 198912012019032018**



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Brigita Candra S

Nim : 06061181924007

Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Perbedaan *Volume Of Oxygen Maximal* Atlet Karate Laki-Laki dan Perempuan Di Dojo Kudam.” Ini adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Brigita Candra S

NIM.06061181924007

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Tuhan, Kupersembahkan skripsi ini kepada:

- ❖ Puji dan syukur kepada Tuhan Yesus karena berkat karunia-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Kedua orang tua saya tercinta (Bapak Petrus Siswoyo dan Mama Yudit Indriyani) terima kasih selalu mendo'akan, menasehati, membimbing dan mendukung setiap langkah yang saya lakukan. Semua usaha yang saya lakukan hanyalah untuk membahagiakan dan membuat kedua orang tua tercinta saya bangga.
- ❖ Adik saya yang tersayang (Stevens Dwiki Melano) terimakasih sudah selalu mendukung dan memberikan semangat serta do'a, serta memberikan kasih sayangnya dan menganggap saya seperti keluarga sendiri selama ini.
- ❖ Bapak Prof. Dr. Taufiq Marwa, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Sriwijaya, Bapak Dr. Hartono, M.A. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, dan Ibu Destriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskes.
- ❖ Bapak Dr. Syafrudin, M.Kes dan Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu M.Pd terima kasih tak terhingga atas kesabarannya selama membimbing saya, terima kasih waktu, ilmu, nasihat, motivasi, dan pengalaman berharga yang diberikan selama penyelesaian karya skripsi ini.
- ❖ Bapak dan Ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Hartati, Bapak Syamsuramel, Bapak Sukirno, Bapak Iyakrus, Bapak Waluyo, Bapak Giartama, Bapak Meirizal, Ibu Fauziah, Bapak Reza, Bapak Richard, Bapak Soleh, Bapak Yusfi, Ibu Ana, Ibu Ani, Ibu Silvi, Bapak Risky dan Admin Penjaskes yang ganteng (kak Angga).
- ❖ Teman-teman seperjuangan FKIP PENJASKES 2019. Terima kasih untuk kebersamaan selama beberapa tahun ini, semoga kita dipertemukan kembali dalam keadaan sehat dan sukses dengan impian kita masing-masing.
- ❖ Terima kasih kepada M.Adlan Rasyidi selaku pelatih karate Dojo Kudam yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian, dan para atlet karate Dojo Kudam yang selalu membantu dan ikutserta dalam penelitian, semoga kalian sehat selalu dan sukses serta diberi kemudahan dalam meraih target dan cita-cita kalian.

**MOTTO :**

- ❖ Hidup itu harus optimis dan pantang menyerah
- ❖ Satu untuk semua, semua untuk satu ( PENJASKES)

## PRAKATA

Puji syukur penulis ucapkan kepada tuhan yesus atas semua nikmat, skripsi yang berjudul “Perbedaan *Volume Of Oxygen Maximal* Atlet Karate Laki-Laki dan Perempuan Di Dojo Kudam.” ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Syafarudin, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Prof. Dr. Taufiq Marwa, S.E., M.Si Rektor Unsri. Dr. Hartono, M.A, selaku Dekan FKIP Unsri, Destriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Pelatih dan para Atlet Dojo Kudam yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini, tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Palembang, Juli 2024



Brigita Candra S

NIM.06061181924007

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada tuhan yesus atas berkat dan rahmatnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: “Perbedaan *Volume Of Oxygen Maximal* Atlet Karate Laki-Laki dan Perempuan di Dojo Kudam”. Penulisan skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Penulis berharap semoga skripsi ini nantinya bisa bermanfaat bagi siapapun sebagai referensi, baik bagi penulis, guru, maupun pelatih khususnya olahraga bela diri karate .

Palembang, Juli 2024



Brigita Candra S

NIM.06061181924007

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xvi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	2
1.2 Permasalahan Penelitian .....	5
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah .....	29
1.4 Rumusan Masalah.....	29
1.5 Tujuan Penelitian .....	29
1.6 Manfaat Penelitian .....	29
<b>BAB II .....</b>	<b>7</b>
2.1 Pengertian Karate.....	7
2.2 Teknik Karate.....	7
2.3 Luas Lapangan Karate .....	7
2.4 Pengertian VO2MAX .....	8
2.5 Pengertian Survei.....	10
2.6 Komponen Kondisi Fisik.....	10
2.7 Kajian Penelitian Yang Relevan .....	14
2.8 Kerangka Berfikir .....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>17</b>

3.1 Jenis Penelitian.....	17
3.2 Variabel Penelitian.....	17
3.3 Populasi dan Sampel.....	17
3.3.1 Populasi.....	17
3.3.2 Sampel.....	18
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian.....	18
3.4.1 Waktu Penelitian.....	18
3.4.2 Tempat Penelitian.....	18
3.5 Intrumen Penelitian.....	18
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.8 Teknik Analisis Data.....	20
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>21</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	22
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Tes <i>Bleep Test</i> Atlet Karate laki-laki dan perempuan Dojo Kudam.....	22
4.2 Uji Normalitas Data .....	22
4.4 Deskripsi Data.....	23
4.4.1 Deskripsi Data Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Putra Dojo Kudam.....	27
4.4.2 Deskripsi Data Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Putri Dojo Kudam.....	28
4.5. Pembahasan.....	30
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>31</b>
5.1 Kesimpulan .....	31
5.2 Saran .....	31
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>30</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar1. Lapangan Karate .....	8
Gambar 2. Kerangka Berpikir Kondisi Fisik .....	16
Gambar 3. Pelaksanaan Beep Test .....	20
Gambar 4. Diagram Hasil Kondisi Fisik Atlet Putra .....	28
Gambar 5. Diagram Hasil Kondisi Fisik Atlet Putri .....	29

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Prediksi Vo <sub>2</sub> max Laki-laki (satuan dalam ml/kg/min .....	20
Tabel 2. Norma Prediksi Vo <sub>2</sub> max Perempuan (satuan dalam ml/kg/min) .....	20
Tabel 3. Hasil Statistic Kondisi Fisik Atlet Putra Dojo Kudam .....	22
Tabel 4. Hasil Statistic Kondisi Fisik Atlet Putri Dojo Kudam .....	23
Tabel 5. Uji Normalitas Berdasarkan hasil VO <sup>2</sup> Max Atlet Putra Dojo Kudam.....	24
Tabel 6. Uji Normalitas Berdasarkan hasil VO <sup>2</sup> Max Atlet Putri Dojo Kudam .....	25
Tabel 7. Data Atlet Putra.....	26
Tabel 8. Data Atlet Putri .....	26
Tabel 9. Frekuensi Data Hasil <i>Bleep Test</i> Atlet Putra Dojo Kudam.....	27
Tabel 10. Frekuensi Data Hasil <i>Bleep Test</i> Atlet Putri Dojo Kudam.....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup.....	41
Lampiran 2.Usulan Judul Proposal .....	42
Lampiran 3. Buku Bimbingan Proposal .....	43
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal .....	44
Lampiran 5. Undangan Seminar Proposal .....	45
Lampiran 6. Bukti Perbaikan Proposal .....	46
Lampiran 7. SK Pembimbing.....	47
Lampiran 8. SK Penelitian .....	48
Lampiran 9. Surat Balasan Penelitian .....	49
Lampiran 10. Buku Bimbingan Seminar Hasil Penelitian .....	50
Lampiran 11. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	51
Lampiran 12. Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian.....	52
Lampiran 13. Bukti Perbaikan Skripsi .....	53
Lampiran 14. Foto Penelitian.....	56

## **PERBEDAAN *VOLUME OF OXYGEN MAXIMAL* ATLET KARATE LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN DI DOJO KUDAM**

---

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil  $VO^2Max$  Atlet Karate di Dojo Kudam. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survey dengan cara datang langsung ke tempat latihan. lalu melakukan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan memberikan tes dan pengukuran terhadap sampel penelitian, sampel dalam penelitian ini menggunakan metode total sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yang berjumlah 20 atlet terdiri dari 10 atlet putra dan 10 atlet putri. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa tes MFT (Multistage Fitness Test / Bleep Test) untuk mengetahui hasil  $VO^2Max$  Atlet Karate di Dojo Kudam. Dari hasil pengolahan data dan analisis data dengan menggunakan analisis data deskriptif persentase dengan menggunakan analisa deskriptif dan statistik. Berdasarkan dari data yang diperoleh, hasil tes dari atlet putra yang berjumlah 10 orang yang mendapatkan kriteria kondisi fisik kurang terdapat 3 orang, yang mendapat kriteria baik ada 5 orang dan yang mendapat sangat baik ada 2 orang, maka dapat di simpulkan bahwa hasil  $VO^2Max$  atlet putra di Dojo Kudam dalam kategori sedang. Sedangkan hasil tes dari atlet putri yang berjumlah 10 orang yang mendapatkan kriteria kondisi fisik kurang terdapat 2 orang, yang mendapat kriteria baik ada 6 orang dan yang mendapat sangat baik ada 2 orang, maka dapat di simpulkan bahwa hasil  $VO^2Max$  atlet putri di Dojo Kudam dalam kategori sedang. Selain itu juga dari uji normalitas Kolmogrov smirnov, nilai signifikansi hasil  $VO^2Max$  atlet putra adalah  $0.200 > 0.05$ , maka bisa ditarik kesimpulan bahwa nilai residual berdistribusi normal, nilai signifikansi hasil  $VO^2Max$  atlet putri adalah  $0.512 > 0.05$ , maka bisa ditarik kesimpulan bahwa nilai residual berdistribusi normal, dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa data yang diperoleh setelah dilakukannya pengumpulan data untuk mengetahui hasil  $VO^2Max$  atlet Dojo Kudam berdistribusi normal, maka dapat disimpulkan bahwa hasil  $VO^2Max$  Atlet Karate di Dojo Kudam dalam kondisi sedang dan berdistribusi normal.

**Kata kunci :** VO2 MAX, Karate, Dojo Kudam

#### **Mengetahui**

**Koordinasi Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**

**Pembimbing,**



**Dr. Syafarudin, M.Kes  
NIP. 19590951987031004**

## DIFFERENCES IN MAXIMAL VOLUME OF OXYGEN FOR MALE AND FEMALE KARATE ATHLETES IN THE KUDAM DOJO

---

---

### ABSTRACT

*This research aims to determine the results of  $VO^2$ Max Karate Athlete at Dojo Kudam. The method used in this research is a survey method by coming directly to the training site. then do it. The data collection technique in this research is by providing tests and measurements to the research sample. The sample in this research uses a total sampling method, namely the entire population is used as a research sample, totaling 20 athletes consisting of 10 male athletes and 10 female athletes. This research uses an instrument in the form of the MFT test (Multistage Fitness Test / Bleep Test) to determine  $VO$  results<sup>2</sup>Max Karate Athlete at Dojo Kudam. From the results of data processing and data analysis using descriptive percentage data analysis using descriptive and statistical analysis. Based on the data obtained, the test results of the 10 male athletes who received poor physical condition criteria were 3 people, 5 people who got good criteria and 2 people who got very good criteria, it can be concluded that the  $VO$  results<sup>2</sup>Max is a male athlete at Dojo Kudam in the medium category. Meanwhile, the test results of the 10 female athletes who received poor physical condition criteria were 2 people, 6 people who got good criteria and 2 people who got very good criteria, it can be concluded that the  $VO$  results<sup>2</sup>Max is a female athlete at Dojo Kudam in the medium category. Apart from that, from the Kolmogrov Smirnov normality test, the significance value of the  $VO$  results<sup>2</sup>The male athlete's max is  $0.200 > 0.05$ , so it can be concluded that the residual value is normally distributed, the significance value of the  $VO$  results<sup>2</sup>The female athlete's max is  $0.512 > 0.05$ , so it can be concluded that the residual value is normally distributed, thus it can be concluded that the data obtained after data collection was carried out to determine the  $VO$  results<sup>2</sup>Max Dojo Kudam athletes have a normal distribution, so it can be concluded that the results of  $VO^2$ Max Karate Athlete at Dojo Kudam is in fair condition and has normal distribution.*

**Keywords:** *VO2 MAX, Karate, Dojo Kudam*

**Mengetahui**

**Koordinasi Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**

**Pembimbing,**



**Dr. Syafarudin, M.Kes  
NIP. 19590951987031004**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani merupakan hal yang bersifat kompleks, maka akan menjadikan komponen kemampuan setiap manusia normal. Karena tidak semua manusia punya kemampuan tersebut secara utuh tanpa adanya kekurangan sedikitpun (Prasetyo et al., 2019). Proses pembelajaran penjas kes harus ditata berdasarkan berbagai segi baik dari proses hingga kesiapan peserta didik sebelum mengikuti pembelajaran. Pada pendidikan di sekolah, olahraga menjadi salah satu mata pelajaran yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, dikarenakan adanya hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan hasil belajar peserta didik yang sesuai dengan hasil penelitian (Bayu et al., 2021), meskipun dalam hal proses pembelajaran tugas tenaga pendidik adalah hal yang menjadi prioritas, namun aspek psikologis peserta didik juga berperan penting dalam menentukan kualitas pendidikan itu sendiri.

Pengenalan olahraga pada usia dini dengan penanganan yang baik terutama pada usia sekolah dasar merupakan hal yang mutlak dilakukan agar pencapaian prestasi puncak dapat diraih (Nurhawa Pertiwi Nurhayati, 2021). Menurut (Turang et al., 2021) Penanaman gerak pada usia dini terutama di masa-masa sekolah akan menanamkan pola gerak untuk mempersiapkan fisik anak pada cabang-cabang olahraga yang diminati.

Menurut (Habsary et al., 2023) seni bela diri merupakan satu kesenian untuk seseorang mempertahankan atau membela diri. Seni bela diri telah lama ada dan berkembang dari masa ke masa. Pada dasarnya, manusia tidak dapat lepas dari kegiatan fisiknya, manusia mempunyai insting untuk selalu melindungi dirinya. Sebelum adanya persenjataan, manusia mempertahankan dirinya dengan tangan kosong. Pada saat itu, kemampuan mempertahankan diri dengan tangan

kosong dikembangkan sebagai cara untuk menyerang dan bertahan. Selain itu juga untuk meningkatkan kemampuan fisik atau badan seseorang. Setelah itu, persenjataan pun mulai dikenal dan dijadikan sebagai alat untuk mempertahankan diri (Siswinarto, 2023).

(Andri Ansyah, 2023) mengemukakan bahwa karate merupakan seni bela diri. Seni bela diri ini sudah dikenal sejak dulu ketika ada manusia. Hal ini dapat dilihat dengan adanya beberapa peninggalan purbakala. Misalnya, kapak – kapak batu dan lukisan – lukisan binatang yang diburu dengan senjata. Senjata yang digunakan tersebut, seperti tombak dan panah.

Tujuan karate adalah memberi kemungkinan bagi seseorang agar mampu menyadari daya potensi dirinya, baik secara fisik maupun yang berhubungan dengan segi mental spiritual (Surya et al., 2021). Olahraga karate berasal dari daratan india. Kemudian, terus berkembang ke daratan China. Selanjutnya, karate masuk ke Jepang melalui Okinawa sekitar 300 tahun yang lalu. Okinawa merupakan salah satu wilayah di Jepang dan dikuasai oleh Kerajaan Jepang (Kurniawan, 2021). Karate berasal dari bahas Jepang. Karate terdiri dari dua kata, yaitu kara dan te. Kara berarti kosong, sedangkan te berarti tangan. Jadi, karate diartikan sebagai tangan kosong. Biasanya pengguna kata karate diikuti pula dengan kata do. Dalam hal ini, do berarti seni. Kemudian, karate menjadi karate-do. Artinya, seni bela diri dengan menggunakan tangan kosong (Rozi, 2021).

Karate juga merupakan salah satu cabang olahraga prestasi. Ini karena karate merupakan olahraga yang dipertandingkan. Para karateka Indonesia yang berada di bawah bimbingan FORKI dapat berolahraga di Forum Internasional, terutama bagi yang disponsori oleh WKF. WKF (World Karate Federation) merupakan organisasi yang mewadahi karate seluruh dunia. Sebelumnya, WKF dikenal dengan nama WUKO (World Union of Karatedo Organization). Sementara organisasi yang mewadahi karate tradisional dikenal dengan ITKF (International Traditional Karate Federation).

Seperti telah kita ketahui bahwa FORKI sebagai satu-satunya wadah organisasi karate yang ada dalam KONI. Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) adalah satu - satunya organisasi yang berwenang dan bertanggung jawab mengelola, membina, mengembangkan dan mengkoordinasikan seluruh pelaksanaan kegiatan olahraga prestasi setiap anggota di Indonesia.

Peminat olahraga karate beragam. Mulai dari anak – anak, remaja, dan dewasa. Ini membuktikan bahwa karate termasuk salah satu olahraga yang disenangi oleh sebagian orang. Mereka diantaranya ada yang sungguh – sungguh belajar karate agar dapat mengikuti pertandingan dan memperoleh penghargaan. Namun, ada juga yang menjadikannya sebagai hobi. Biasanya mereka mempelajari karate agar dapat mempertahankan diri dari berbagai macam gangguan. Juga dari berbagai serangan, seperti tindakan kejahatan. Misalnya penjabretan, perkelahian, dan penodongan.

Karate dapat sangat berbahaya dan bahkan mematikan karena latihan karate mampu memusatkan tenaga yang dahsyat dalam sekali pukul. Oleh karena itu, orang cenderung menganggap karate adalah brutal, kasar, dan hanya sekedar suatu teknik yang tidak mempunyai arti kecuali demi terjadinya perkelahian yang brutal (Wage et al., 2022). Seorang instruktur karate mengajarkan pengikutnya untuk selalu menghindari pertarungan. Hal yang tidak perlu dihindari yaitu seperti, membela seseorang yang sangat membutuhkan, seseorang yang dicinta atau dihormati atau demi membela kehormatan diri. Karena menghindari pertarungan pada saat kondisi seperti itu adalah memalukan. Pelatih karate pernah memberikan nasihat yaitu “Jangan pernah menggunakan teknik karate terlebih dahulu” tetapi “Pergunakan mental karate lebih dulu”. Maksudnya yaitu jangan pernah memulai suatu perkelahian terutama dengan teknik karate, lebih baik pergunakan mental karate, kepribadian, kewibawaan menguasai diri sendiri dan lawan, sehingga lawan kehilangan keberanian untuk menentang lagi. Kalau seseorang kuat dalam segi

mental dan fisik, akan menumbuhkan rasa kepercayaan diri dan ini memengaruhi penampilan diri menjadi lebih tenang.

Olahraga karate juga dapat menguatkan badan. Apabila dilakukan secara rutin dan teratur, tubuh akan menjadi sehat dan kuat. Menurut (Hermawan et al., 2020) latihan fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan fungsi jantung. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Jika kondisi fisik baik, maka:

1. Akan ada penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu (serve) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah. Karena itu akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan, dan lain – lain.
3. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ – organ tubuh setelah latihan.
4. Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu – waktu respon demikian diperlukan.
5. Mampu berlatih ketrampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik
6. Akan kurang mengalami rasa sakit otot, sendi, tendon.
7. Kurang peka terhadap cedera – cedera
8. Rasa percaya diri yang lebih baik karena merasa fisiknya lebih siap.

Kalau faktor – faktor tersebut tidak atau kurang tercapai setelah suatu masa latihan kondisi tertentu, maka hal ini besar kemungkinannya bahwa perencanaan dan sistematis latihannya kurang sempurna. Jadi sebelum diterjunkan kedalam pertandingan, seorang atlet harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam

stress yang bakal dihadapinya dalam pertandingan. Tanpa persiapan kondisi fisik sebaiknya atlet tidak dianjurkan atau harus dilarang untuk mengikuti suatu pertandingan. Proses latihan kondisi fisik dalam olahraga adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati – hati, dengan sabar, dan dengan penuh kewaspadaan terhadap atlet.

Ahli – ahli olahraga berpendapat bahwa atlet yang mengikuti suatu program latihan kondisi fisik yang intensif selama 6 – 10 minggu akan memiliki kekuatan, daya tahan, dan stamina yang lebih baik selama musim – musim latihan berikutnya, dibandingkan dengan atlet – atlet yang memulai program kondisinya hanya beberapa minggu sebelum permulaan musim latihan. Kondisi fisik yang baik kelak dalam tahap pertandingan akan sangat dibutuhkan karena latihan dalam tahap itu akan menjadi lebih intensif. Setelah atlet mencapai tingkatan kondisi fisik yang baik untuk menghadapi tahap – tahap latihan berikutnya, latihan kondisi fisik tersebut. Latihan kondisi fisik memang tidak selalu menjanjikan sukses. Namun, tidak berlatih fisik selalu cenderung mengakibatkan kegagalan dalam pertandingan. Karena itu setiap atlet harus berlatih fisik, apa pun cabang olahraga yang diikutinya.

Penelitian yang mengenai kondisi fisik atlet karate serupa juga telah dilakukan sebagai berikut : Pada penelitian yang dilakukan (Septiana Naumy Festi, 2019) dan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan rata – rata atlet dikategorikan memiliki kondisi fisik yang kurang. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan (Ferdian, 2012) rata – rata tergolong sedang kondisi fisiknya. Dari hasil penelitian terdahulu dan hasil prestasi yang baik maka penelitian ini membahas tentang Perbedaan *Volume Of Oxygen Maximal* Atlet Karate Laki-Laki dan Perempuan di Dojo Kudam.

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah diatas dapat di

identifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui nya faktor apa saja yang mempengaruhi kondisi fisik atlet karate di dojo Kudam .
2. Belum diketahui macam-macam komponen fisik apa saja yang mempengaruhi teknik atlet karate di dojo Kudam.
3. Belum diketahuinya bagaimana kondisi  $VO^2$ Max atlet karate di dojo Kudam .

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini yaitu survei  $VO^2$ Max Atlet Karate Laki-aki dan Perempuan di Dojo Kudam.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Fokus pada penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana kondisi  $VO_2$  Max Atlet karate laki-laki di Dojo Kudam ?
2. Bagaimana kondisi  $VO_2$  Max Atlet karate Perempuan di Dojo Kudam ?
3. Apakah ada perbedaan kondisi  $VO_2$  Max atlet karate laki-laki dan perempuan?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian diatas, tujuan penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui kondisi  $VO_2$  Max Atlet karate laki-laki di Dojo Kudam.
2. Untuk mengetahui kondisi  $VO_2$  Max Atlet karate perempuan di Dojo Kudam.
3. Untuk mengetahui perbedaan kondisi  $VO_2$  Max atlet karate laki-laki dan perempuan.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi :

1. Sebagai cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
2. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber referensi dan masukan apabila penelitian serupa akan dikembangkan atau dilanjutkan.
3. Memberikan informasi kepada atlet karate pentingnya meningkatkan kondisi fisik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi Putra Susilo, K., & Wiriawan, O. (2021). Analisis Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Karate Tahun 2017 Dan 2018 Koni Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 142–148. <https://doi.org/10.47679/Jopp.022.122465>
- Afrizal. (2023). Volume Oksigen Maksimal (Vo2 Max) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7, 7823–7830. <https://doi.org/10.46838/Spr.V3i1.165>
- Andri Ansyah, R. (2023). Pengaruh Latihan Kick Target Samsak Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi-Geri Pada Dojo Raja Karate Team. *Journal Of Physical Education (Joupe)*, 4(1), 42–48.
- Apriliawati, D. (2020). Diary Study Sebagai Metode Pengumpulan Data Pada Riset Kuantitatif: Sebuah Literature Review. *Journal Of Psychological Perspective*, 2(2), 79–89. <https://doi.org/10.47679/Jopp.022.12200007>
- Arief, R. P., & Wiriawan, O. (2022). Evaluasi Hasil Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Putri Koni Sidoarjo Dalam Menghadapi Porprov Ke Vi Tahun 2019 Aqilah. *Jpo: Jurnal Prestasi Olahraga*, 5, 1–8. <https://doi.org/10.46838/132>
- Aryanti, S., Victorian, A. R., Solahuddin, S., & Azhar, S. (2022). Testing Media Products Using Videos For Learning. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(74), 17–22. <https://doi.org/10.46838/Sprt.13967>
- Asy'ar, S., Moh. Agung Setiabudi, & Wawan Setiawan. (2022). Analisis Perbedaan Tingkat Vo2max Taruna Akademi Penerbang Indonesia (Api) Banyuwangi Dan Atlet Karate Puslatkab Lumajang. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(1), 6–15. <https://doi.org/10.46838/Spr.V3i1.133>
- Bahauddin, M. A., & Sulistyarto, S. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 113–120. <https://doi.org/10.46838/Spr.V3i1.287564>
- Bahtra, R., Fahrozi, U., & Putra, A. N. (2020). Meningkatkan Volume Oksigen

- Maksimal (Vo2max) Melalui Latihan Circuit Training Ekstensif. *Juara : Jurnal Olahraga*, 5(2), 201–208. <https://doi.org/10.33222/Juara.V5i2.979>
- Bayu, W. I., Reno, R., Iyakrus, I., Usra, M., Hartati, H., & Yusfi, H. (2022). Pengembangan Model Program Latihan Untuk Meningkatkan Kebugaran Fisik Atlet Atletik. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 10(2), 89. <https://doi.org/10.32682/Bravos.V10i2.2426>
- Bayu, W. I., Victorian, A. R., Aryanti, S., Yusfi, H., & Solahuddin, S. (2021). Perspektif Calon Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19. *Jossae : Journal Of Sport Science And Education*, 6(1), 94. <https://doi.org/10.26740/Jossae.V6n1.P94-106>
- Dahlan, D., & Muslim, M. (2023). Minat Latihan Karate Atlet Inkanas Kabupaten Pangkep Pada Masa Pandemi. *Jurnal Penelitian Kesehatan" Suara Forikes"(Journal Of Health Research" Forikes Voice")*, 14(2), 383–386. <https://doi.org/10.46838/Sport.23875>
- Destriana, D., Aryanti, S., Destriani, D., Syamsuramel, S., Ramadhan, A., Nanda, F. A., & Lestari, R. (2023). Pendampingan Dan Bimbingan Teknis Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Guru Pjok Di Kabupaten Lahat. *Jurnal Pengabdian MasyarakatBangsa*, 1(9), 1960–1968. <https://doi.org/10.59837/Jpmba.V1i9.451>
- Ernawati, E., Adjie, E. K. K., Firmansyah, Y., Yogie, G. S., Setyanegara, W. G., & Kurniawan, J. (2023). Pengaruh Kadar Profil Lipid, Asam Urat, Indeks Massa Tubuh, Tekanan Darah, Dan Kadar Gula Darah Terhadap Penurunan Kapasitas Vital Paru Pada Pekerja Usia Produktif. *Malahayati Nursing Journal*, 5(8), 2679–2692. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V5i8.10414>
- Firdiansyah, Y. R., & Pramono, B. A. (2021). Kemampuan Tingkat Volume Oksigen Maksimal Atlet Karate Usia 14-17 Tahun Di Dojo Canggung Karate Club, Kecamatan Jetis, Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4, 18–26. <https://doi.org/10.46838/Spr.V459.2386>
- Habsary, D., Bulan, I., Adzan, N. K., & Setiawan, A. Y. (2023). Pendidikan Seni Dalam Seni Bela Diri. *Jurnal Pendidikan Dan Kajian Seni*, 8(1), 1.

<https://doi.org/10.30870/jpks.v8i1.18795>

- Hariyanti, M. A., Rahayu, N. I., & Pitriani, P. (2020). Hubungan Kadar Hemoglobin Dan Vo<sub>2</sub>max Pada Atlet Softball Putra. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 16–21. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24191>
- Hartati, Kurniawan, E. F., Usra, M., & Pranata, D. (2023). *Analisis Kebutuhan Pengembangan Instrument Ilionis Agility Tes Berbasis Teknologi*. 7, 85–91.
- Hermawan, I., Maslikah, U., Jariono, G., & Masyhur, M. (2020). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan Porprov 2022. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2020 (Snppm-2020)*, 1(1), 371–380. <https://doi.org/10.46838/spr.123>
- Irwansyah, R., Faizal, A., Paranoan, A., Wahyudi, A., & Aryanti, N. E. (2022). Analisis Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatnas Karate Indonesia Pada Sea Games 2022. *Sport Science*..., 4(2), 14–21. <https://doi.org/10.46838/12837>
- Kurniawan, F. (2021). Analisis Perkembangan Makna Karate- Goi. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.23145>
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.9845>
- Mahendra Prasetyo, Y., Djawa S-, B., Jasmani, P., Dan Rekreasi, K., & Ilmu Olahraga, F. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Karate Di Sma Negeri 2 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 327–338. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani> <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.1127>
- Mohamad, F. R., Hadjarati, H., & Kadir, S. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo Di Era Pandemi Covid-19. *Jambura Health And Sport Journal*, 3(2), 8–14. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v3i2.11455>
- Nesra Barus, J. B. (2020). Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo<sub>2</sub>max) Siswa

- Ekstrakurikuler Gulat Di Sma Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo. *Kinestetik*, 4(1), 108–116. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10649>
- Noviary, S. . (2020). Perbandingan Hasil Kapasitas Aerobik (Vo2max) Pada Atlet Karate Putra Under-Senior Nomor Kumite Antara Dojo Smaneka Kabupaten Kediri Dan Puslatda Jatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 93–98. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.1128>
- Nurhawa Pertiwi Nurhayati. (2021). *Pembentukan Karakter Disiplin Dan Tanggungjawab Anak Usia Dini Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Bela Diri Shorinji Kepo Di Tk It Bina Putra Mulia Purbalingga*. 91. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i1.143>
- Nurhayati, S., Sonjaya, A. R., & Permadi, A. A. (2023). Implementasi Penggunaan Alat Latihan Kelincahan Pada Nomor Kumite Cabang Olahraga Beladiri Karate. *Riyadhoh :JurnalPendidikanOlahraga*,6(1),9. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v6i1.10472>
- Prasetyo, E., Setyawan, A., & Citrawati, T. (2019). Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Kelas Iii Sdn Buluh 2. *Prosiding Nasional Pendidikan: Lppm Ikip Pgri Bojonegoro*, 1(1), 76–82. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.1996>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive> <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.1125>
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Puspasari, H., & Puspita, W. (2022). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Terhadap Pemilihan Suplemen Kesehatan Dalam Menghadapi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 65. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i1.2814>
- Putra, K. P., Pratama, R. P., & Nugroho, K. P. A. (2020). Kapasitas Vital Paru

- Berkorelasi Positif Dengan Kemampuan Tahan Nafas Pada Laki-Laki Usia 19-25 Tahun. *Jossae: Journal Of Sport Science And Education*, 5(1), 25. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n1.p25-32>
- Rahmadani, H. (2020). Profil Keterampilan Literasi Digital: Penelitian Survey Di Sma It Al Bayyinah Pekanbaru. *Instructional Development Journal*, 3(2), 96. <https://doi.org/10.24014/idj.v3i2.11306>
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2018), 65–72. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24191>
- Rozi, F. (2021). Analisis Teknik Dasar Kuda-Kuda Zenkutsu Dachi Pada Beladiri Karate. *Indonesian Journal Of Sport*, 1(1), 7–12. <https://doi.org/10.17509/236>
- Siswinarto, B. (2023). *Jurnal Comm-Edu Pengenalan Bela Diri Pada Siswa Spn Polda Jabar Untuk Menambah Aktivitas Positif Pada Masyarakat*. 6(2), 2023.
- Solahuddin, Soleh, Bayu, W. I., Syafaruddin, S., Yusfi, H., & Syamsuramel, Syamsuramelvictorian, A. R. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh Calon Guru Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 130. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i2.10394>
- Surya, N., Johaidah, M., & Rangkuti Yoki A. (2021). Motivasi Berprestasi Pada Atlet Karate Di Dojo Wadokai Pemko Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (Jors): Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(1), 80–86. <https://ejournalunsam.id/index.php/jors>
- Tri Fatma Febriyanti, Moh. Agung Setiabudi, & Arya T Candra. (2020). Analisis Tingkat Vo2max Dan Kapasitas Vital Paru Pemandu Kuda Taman Wisata Gunung Bromo. *Jurnal Pendidikan Jasmani (Jpj)*, 1(2), 59–72. <https://doi.org/10.55081/jpj.v1i2.128>
- Turang, G. J. V, Sambiran, S., & Monintja, D. K. (2021). Strategi Dinas Kepemudaan Dan Olahraga Dalam Pembinaan Olahraga (Studi Di Dinas Kepemudaan Dan Olahraga Kota Kotamobagu). *Jurnal Governance*, 1(2), 1–9.

<https://doi.org/10.17509/Jtikor.Y423>

Wage, S., Johan, M., & Efendi, S. (2022). Membangun Karakter Generasi Muda Melalui Olahraga Karate Di Dojo Buana Impian Ii Kelurahan Tembesi-Kecamatan Sagulung – Kota Batam. *Jurnal Pengabdian Barelang*, 4(1), 43–47. <https://doi.org/10.33884/Jpb.V4i1.4626>

William, W., Gabriella Susanto, N., & Rumiati, F. (2023). Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Kardiorespirasi ( $\dot{V}\text{-O}_2\text{ Max}$ ) Pada Karyawan Pt Arwana Nuansa Keramik. *E-Jurnal Medika Udayana*, 12(1), 10. <https://doi.org/10.24843/Mu.2023.V12.I01.P03>

