

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET
KARATE DO INKANAS DI DOJO FAKRI
SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

Oleh:

CUT TIA OKTARINA

Nomor Induk Mahasiswa 06061182025008

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
TAHUN 2024**

Universitas Sriwijaya

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET
KARATE DO INKANAS DI DOJO FAKRI
SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

Oleh:

CUT TIA OKTARINA

Nomor Induk Mahasiswa 06061182025008

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

Pembimbing,

Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes
NIP. 196208121987021002



Universitas Sriwijaya

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET
KARATE DO INKANAS DI DOJO FAKRI
SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

Oleh:

CUT TIA OKTARINA

Nomor Induk Mahasiswa 06061182025008

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



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

Pembimbing,



**Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes
NIP. 196208121987021002**



Universitas Sriwijaya

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET
KARATE DO INKANAS DI DOJO FAKRI
SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

Oleh:

CUT TIA OKTARINA

Nomer Induk Mahasiswa 06061182025008

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

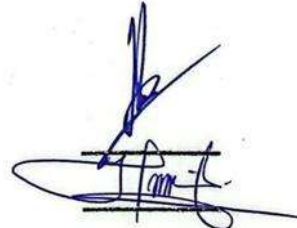
Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 25 Juni 2024

TIM PENGUJI

- 1. Ketua : Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes**
- 2. Anggota : Dr. Herri Yusfi, M.Pd**



Palembang, Mei 2024
Mengetahui,
Koordinator Program Studi,



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Bismillahirrahmanirahim

Assalamualaikum Wr. Wb

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT, kupersembahkan penulisan skripsi ini kepada :

- Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-NYA yang sangat amat banya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisannya walaupun dengan banyanya kesulitan namun atas rahmat-NYA penulis dapat menyelesaikan tugas akhirnya.
- Terima kasi kepada ayahku tercinta Abdul Hadi S, yang telah mendukung penulis baik dari materi maupun kasih sayang yang tak pernah henti-hentinya dicurahkan kepada penulis.walaupun pendidikannya hanya sampai SMA tetapi ayah hebat bisa membuat penulis merasakan bangga kuliah.
- Kepada bundaku tersayang Rohima Nur, terima kasih atas semua usaha yang telah bunda berikan, terimakasih sudah mampu mengushakan penulis agar dapat merasakan bangku perkuliahan,terimakasih atas semua doa yang tiada hentinya bunda panjatkan untuk penulis dalam pembuatan skripsinya.semoga apa yang telah penulis dapatkan kelak dapat menjadi syafaat untuk bunda.
- Kepada abang Raja Syawaluddin yang telah duluan pergi kepangkuan-NYA, terimakasih telah mendukung penulis dengan segala bentuk apapun. Dan untuk kedua adikku Tngku Muhammad Sultan dan Teuku Rasya Al-Qazali, Terima kasih sudah mendukung penulis untuk menyelesaikan skripsiannya.
- Kepada seluruh keluarga besarku terima kasih sudah memberikan dukungan dan kasih sayang sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan ini.

- Kepada seluruh dosen FKIP Unsri. Terlebih kepada yang terhormat Ibu Destriani, M.Pd. selaku Koordinator Prodi, Bapak Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes. selaku pembimbing dan Bapak Dr. Herri Yusfi, M.Pd. selaku penguji dan dosen lainnya. Terima kasih atas pengetahuan, ilmu, dan pengalaman baik yang telah Bapak Ibu berikan.
- Kepada seluruh teman seperjuangan angkatan 2020 yang telah kebersamai penulis dalam perkuliahan dan penyelesaian skripsi.
- Terima kasih kepada sahabat-sahabtku Aisyah Maharani, Ece Veronica, Della Dwi Septiany, Restu Musnia Jannah, Amanda Yona, Fitri Ana Sari, Sonya Febrianti dan Faradillah Dwi Afriyanti yang telah siap siaga mendengarkan keluhan penulis pada saat proses skripsinya.
- Terima kasih kepada pendukung setia M. Faisal Ramadhanus SY yang selalu siap siaga ketika direpotkan penulis, yang selalu siaga mendengarkan keluhan penulis, yang selalu menyediakan tenaganya dengan ikhlas kepada penulis, dan yang selalu berada disisi penulis 24/7. Terima kasih atas semua dukungannya kepada penulis dalam menyelesaikan penulisannya.
- Kepada Agamaku dan Almamater kebanggaanku Universitas Sriwijaya.
- Dan yang terakhir teruntuk diriku sendiri yang telah mau berdiri tegak melalui segala badai, walaupun sering menangis ketika malam dan kembali ceria dikeesokkan harinya, terima kasih atas segala usaha dan upayamu untuk sampai dititik ini. Mari tetap hidup agar bisa mewujudkan semua keinginanmu.

MOTTO

“ Hidup sekali seumur hidup, jadi manfaatkan sebaik-baiknya agar kelak tidak menyesal ketika sudah kembali kepangkuan-NYA”

Universitas Sriwijaya

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Cut Tia Oktarina

Nim : 06061182025008

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Do Inkanas Di Dojo Fakri Sumatera Selatan” ini adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan menjiplak 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 dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak 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, Mei 2024

Yang membuat pernyataan ini,



Cut Tia Oktarina

NIM. 06061182025008

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Do Inkanas Di Dojo Fakri Sumatera Selatan” 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 mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

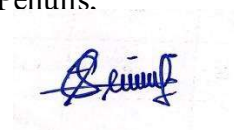
Terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan kepada Bapak Dr. Hartono, M.A, Dekan FKIP Unsri dan Ibu Destriani, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Bapak Dr. Herri Yusfi, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan, terima kasih banyak kepada atlet Do Inkanas Di Dojo Fakri Sumatera Selatan 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 diselesaikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Palembang, Mei 2024

Penulis.



Cut Tia Oktarina

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Do Inkanas Di Dojo Fakri Sumatera Selatan”.

Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai. Dalam menyusun skripsi ini, tidak sedikit kesulitan dan hambatan yang penulis alami, namun berkat arahan, dukungan, inspirasi, dan doa dari orang terdekat, khususnya kepada orang tua, sehingga penulis mampu menyelesaikannya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka.

Palembang, Mei 2024



Cut Tia Oktarina

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR TELAH DIUJI DAN DILULUSKAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	v
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.i
PRAKATA	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
1.6.1 Manfaat Praktis	4
1.6.2 Manfaat Teoritis.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Hakikat Kebugaran Jasmani	6
2.2 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	8
2.3 Manfaat Kebugaran Jasmani	10
2.4 Komponen dan Unsur Kebugaran Jasmani	12
2.5 Hakikat Karate.....	16

2.6 Teknik- Teknik Dalam Olahraga Karate	17
2.7 Penelitian Relevan	19
2.8 Kerangka Berpikir	21
BAB III. METODE PENELITIAN	23
3.1 Jenis Penelitian	23
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	23
3.3 Variabel Penelitian	23
3.4 Sumber Data	23
3.5 Subjek Penelitian	24
3.6 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penilaian	24
3.7 Teknik Pengumpulan Data	24
3.8 Instrumen Penelitian	25
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	51
4.1 Hasil Penelitian.....	51
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	51
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	51
4.1.3 Deskripsi Waktu Penelitian	51
4.1.4 Deskripsi Hasil Penelitian.....	51
4.1.4.1 Deskripsi Data Tes IMT	53
4.1.4.2 Deskripsi Data Hasil <i>V Sit and Reach</i>	54
4.1.4.3 Deskripsi Data Hasil <i>Sit-Up</i>	56
4.1.4.4 Deskripsi Data Hasil <i>Squat Thrust</i>	57
4.1.4.5 Deskripsi Data Hasil <i>Pacer Test</i>	5159
4.1.4.6 Deskripsi Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	60
4.2 Pembahasan	60
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	63
5.1 Kesimpulan.....	63
5.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	64
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Hasil Analisis Data Tes Kebugaran Pelajar Nusantara	24
Tabel 3. 2 Standar Antropometri Anak	28
Tabel 3. 3 Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Laki-Laki Umur 9-18 Tahun	29
Tabel 3. 4 Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Perempuan Umur 9-18 Tahun	34
Tabel 3. 5 NORMA <i>TES V SIT AND REACH</i>	40
Tabel 3. 6 NORMA <i>TES SIT-UP</i>	42
Tabel 3. 7 NORMA <i>TES SQUAT THRUST</i>	45
Tabel 3. 8 Lembar Penilaian <i>Pacer Test</i>	47
Tabel 3. 9 NORMA <i>TES PACER TEST</i>	49
Tabel 3. 10 Rumus Perhitungan Kebugaran	50
Tabel 3. 11 Kategori dan Hasil Capaian Tes Kebugaran Jasmani	50
Tabel 4. 1 Data Hasil Tes Indeks Masa Tubuh (IMT)	52
Tabel 4. 2 Hasil Pengukuran Tes <i>V Sit And Reach</i>	53
Tabel 4. 3 Hasil Pengukuran Tes <i>Sit Up</i>	55
Tabel 4. 4 Hasil Pengukuran Tes <i>Squat Thrust</i>	56
Tabel 4. 5 Hasil Pengukuran <i>Pacer Test</i>	58
Tabel 4. 6 Data Hasil Tes Kebugaran Atlet Karate do inkanas Sumatra Selatan di dojo fakri	59
Tabel 4. 7 Kategori dan Hasil Capaian Tes Kebugaran Jasmani	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	22
Gambar 3. 1 Pengukuran Tinggi Badan	25
Gambar 3. 2 Pengukuran Berat Badan	27
Gambar 3. 3 Sikap awal <i>V Sit and Reach</i>	39
Gambar 3. 4 Sikap Akhir <i>V Sit and Reach</i>	39
Gambar 3. 5 Rangkaian gerakan <i>Sit-Up</i> (a,b, dan c)	42
Gambar 3. 6 Gerakan <i>Squat Thrust</i>	44
Gambar 4. 1 Diagram Hasil IMT.....	53
Gambar 4. 2 Diagram Hasil <i>V Sit and Reach</i>	54
Gambar 4. 3 Diagram Hasil <i>Sit-Up</i>	56
Gambar 4. 4 Diagram Hasil <i>Squat Thrust</i>	57
Gambar 4. 5 Diagram Hasil <i>Pacer Test</i>	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Usulan Judul	70
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Proposal.....	71
Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal Penelitian	72
Lampiran 4. Bukti Perbaikan Seminar Proposal	73
Lampiran 5. Permohonan Izin Penelitian	74
Lampiran 6. Permohonan SK Pembimbing Skripsi	75
Lampiran 7. Permohonan Izin Penelitian di Karate	76
Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian	77
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Makalah Hasil Penelitian	78
Lampiran 10. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian	79
Lampiran 11. Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	80
Lampiran 12. Kartu Bimbingan Skripsi	81
Lampiran 13. Dokumentasi Survey Tingkat Kebugaran Atlet.....	82

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada atlet karate do inkanas Sumatra selatan di dojo fakri. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode surveyi melalui tes kebugaran jasmani yang diajukan kepada atlet karate do inkanas Sumatra selatan di dojo fakri. Populasi pada penelitian ini yaitu atlit karate do inkanas Sumatra selatan di dojo fakri. Sampel pada penelitian ini berjumlah 40 orang. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrument tes sebagai berikut: komponen kekuatan menggunakan *sit up*, tes daya tahan menggunakan *pacet test*, kecepatan menggunakan *squad trush*, kelentukn menggunakan *tes v sit and reach* dan IMT (indeks masa tubuh), yaitu mengukur berat badan dan tinggi badan. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dari survei yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa hasil tes kondisi fisik atlet karate do inkanas Sumatra selatan di dojo fakri dalam kategori baik sekali dengan keseluruhan proporsi nilainya yaitu 10. Implikasi dari penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani menggunakan tes TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara), untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani.

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, Kondisi fisik, Karate

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness of south Sumatra do Inkanas karate athletes at the fakri dojo. This research is a qualitative descriptive study using a survey method through physical fitness tests submitted to South Sumatra do Inkanas karate athletes at the Fakri dojo. The population in this study were South Sumatra do Inkanas karate athletes at the Fakri dojo. The sample in this study amounted to 40 people. Data collection was carried out using the following test instruments: strength components using sit ups, endurance tests using the pacer test, speed using the squad trush, flexibility using the v sit and reach test and BMI (body mass index), namely measuring body weight and height. . Based on the results of research and data analysis from surveys conducted by researchers, it shows that the physical condition test results of South Sumatra do Inkanas karate athletes at the Fakri dojo are in the very good category with an overall score of 10. The implication of this research is that the level of physical fitness uses the TKPN test (Indonesian Student Fitness Test), to determine the level of physical fitness.

Keywords : *Physical Fitness, Physical Condition, Karate*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Karate merupakan olahraga yang berasal dari negara Jepang yang serangannya menggunakan serangan tangan kosong dan menggunakan kaki. Karate pada dasarnya merupakan cabang olahraga yang dipertandingkan dalam suatu kejuaraan dimana ada 2 orang yang saling berlawanan yang harus dilesetkan ke lawan yang sedang dihadapan untuk mendapatkan *point*. Karate ini juga merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia menurut (Kurniawan & Darni, 2022).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian pembebanan fisik yang diberikan seseorang dari aktifitas yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan rasa kelelahan yang lainnya. Pada anak dan remaja kebugaran jasmani ini sering dilupakan, sementara itu kebugaran jasmani ini sangat bermanfaat untuk mendukung kapasitas kerja fisik pada anak yang diharapkan prestasinya. Pengkondisian jasmani (*physical conditioning*) memegang peran yang sangat penting untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani menurut (Dulanlebit, 2019).

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting yang mempengaruhi setiap para atlet untuk menentukan seberapa kuat dan siap secara fisik maupun mental bagi setiap para atlet. (Masrun et al., 2022). Kebugaran Jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi juga kemampuan fisiknya. Dengan ini, hasil kerjanya semakin produktif jika kebugaran jasmaninya semakin meningkat. Selain itu meningkatkan kebugaran jasmani latihan kondisi fisik adalah program pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Olahraga karate memerlukan tingkat kondisi fisik yang sangat baik. Selain mental, teknik, dan taktik kondisi fisik menjadi hal yang

sangat penting untuk meningkatkan prestasi atlet. Kondisi fisik sangat berperan penting bagi atlet, karena tanpa tunjangan kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi akan sulit terwujud. Cabang olahraga karate merupakan gerakan yang kompleks, maka dibutuhkan beberapa komponen kondisi fisik. Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh seorang atlet karate pada saat bertanding adalah: kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, koordinasi, ketepatan, dan reaksi.

Kebugaran sangat mempengaruhi performa dari seorang atlet dikarenakan semakin bagus tingkat kebugaran jasmaninya maka akan semakin meningkatkan pula performa para atletnya. Peningkatan kebugaran jasmani guna untuk melatih dan menguji kemampuan fisik dan ketahanan para atlet. Oleh karena itu sangat diperlukan tes kebugaran jasmani terhadap atlet guna mengetahui seberapa bagus kondisi fisiknya.

Hasil observasi dan tanya jawab di dojo fakri karate do inkanas Sumatera Selatan yaitu bapak Mochamad Fitrinatha selaku pelatih teknik mengatakan bahwa di perguruan karate do inkanas terkhususnya pada dojo fakri belum pernah melakukan tes tingkat kebugaran jasmani, dikarenakan kurangnya pemahaman dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani sehingga pelatih berpendapat bahwa komponen-komponen yang ada dalam tes kebugaran jasmani itu sudah masuk dalam kegiatan pelatihan yang mereka lakukan sehari-hari.

Sesuai observasi dan wawancara maka yang saya teliti melaksanakan penelitian tentang tes kebugaran jasmani pada kohai (siswa-siswi) karate do inkanas Sumatra Selatan di dojo fakri.

Penelitian menurut (Almira et al., 2019) Menyatakan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Sebagian besar kecenderungan berada pada dominan sedang (yaitu di atas kriteria kurang sekali dan kurang tapi berada di bawah kriteria baik sekali dan baik). Secara keseluruhannya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV sekolah menengah pertama 21 Malang berada pada kriteria sedang yaitu berjumlah 131 orang 73,59 % dari jumlah keseluruhan siswa 178

orang. Diketahui bahwa siswa putra memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan kebugaran jasmani siswi putri.

Dari sini mengingat pentingnya tingkat kebugaran jasmani maka saya sebagai peneliti ingin mengetahui kondisi kebugaran jasmani kohai (siswa/siswi) karate do inkanas Sumatra selatan di dojo fakri. Sehingga diharapkan dilakukannya penelitian ini. Akan didapatkan data yang dapat menjadi acuan baik para atlet, pelatih karate do inkanas Sumatra Selatan di dojo fakri, saya selaku peneliti maupun khalayak umum agar dapat lebih memahami dan menyadari akan pentingnya mengenai “survey tingkat kebugaran jasmani pada atlet karate do inkanas Sumatra Selatan di dojo fakri”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dan masalah di atas yang telah disampaikan, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Berdasarkan latar belakang di atas para atlet belum pernah melakukan tes tingkat kebugaran jasmani.
2. Kurangnya latihan pada atlet yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani.
3. Kurangnya pemahaman pelatih terhadap pentingnya kondisi fisik dan jasmani pada atlet.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas penelitian ini lebih difokuskan agar tidak menyimpang dari penelitian. Berdasarkan identifikasi masalah peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yaitu melakukan “Berdasarkan latar belakang di atas para atlet belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada atlet karate do inkanas Sumatra selatan di dojo fakri?

2. Apakah kebugaran jasmani pada atlet karate do inkanas Sumatra selatan di dojo fakri dapat mempengaruhi performa mereka?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan pada penelitian ini adalah :

1. untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada atlet karate do inkanas Sumatra selatan di dojo fakri.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian mengharapkan kontribusi tambahan dan juga ilmu pengetahuan bagi masyarakat, manfaat yang di harapkan dari penelitian ini dapat diperoleh oleh penulis skripsi ini antara lain :

1. Bagi atlet, dapat mengetahui kemampuan dan tingkat kebugaran jasmani
2. Bagi pelatih, dapat mengetahui dan meningkatkan latihan kebugaran jasmani pada para atlet.
3. Bagi club, dapat mengembangkan kemampuan latihan dan bertanding serta dapat meningkatkan prestasi para atlet dalam pertandingan karate kedepannya.

1.6.1 Manfaat Praktis

1. Dapat mengetahui kondisi fisik jasmani, sehingga atlet karate do inkanas Sumatra selatan terkhususnya di dojo fakri diharapkan lebih terpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Memberikan gambaran tentang kebugaran jasmani cabang olahraga karate do inkanas Sumatra selatan di dojo fakri menggunakan latihan tes kebugaran jasmani sehingga pelatih akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani atletnya.

1.6.2 Manfaat Teoritis

1. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selajutnnya terkhusus tentang tingkat kebugaran jasmani cabang olahraga karate do inkanas Sumatra selatan di dojo fakri.
2. Bahan referensi kepada pihak pelatih dalam membahas tingkat kebugaran jasmani pada atlet karate do inkanas Sumatra selatan di dojo fakri.

DAFTAR PUSTAKA

- (Kurniawan & Darni, 2022) Akbar, A., Haryanto, I., Herutomo, T., & Lisnawati, N. (2019). Gambaran Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani Mahasiswi Di Kabupaten Purwakarta. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 3(1), 60–64. <https://doi.org/10.51873/jhhs.v3i1.40>
- Almira, D., Universitas, S., & Malang, N. (2019). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama*. 1(2), 132–138.
- Andibowo, T., Sudarsono, S., & Iskandar, M. I. (2021). Implikasi Penggunaan Metode Latihan Teknik Dasar Karate Incai Wonogiri. *Proficio*, 2(01), 23–29. <https://doi.org/10.36728/jpf.v2i01.1306>
- Benshlomo, O. (2023). No Titleการบริหารจัดการการบริการที่มีคุณภาพในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย*, 4(1), 88–100.
- Dondokambey, G. G., Lintong, F., & Moningka, M. (2020). Pengaruh Latihan Sit-Up terhadap Massa Otot. *Jurnal EBiomedik*, 8(2), 196–201.
- Dulanlebit, J. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Karate Dojo Redland Ambon. *Journal Physical Education, Health and Recreation*.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8(2), 53–62.
- Feriawati, P., & Kusuma, A. P. (2020). View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk. *PENGARUH PENGGUNAAN PASTA LABU KUNING (Cucurbita Moschata) UNTUK SUBSTITUSI TEPUNG TERIGU DENGAN PENAMBAHAN TEPUNG ANGKAK DALAM PEMBUATAN MIE KERING*, 15, 274–282.

- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 74–83. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.135>
- Gao, Y., Zhao, J., Qin, C., Yuan, Q., Zhu, J., Sun, Y., Lu, C., Federal, U., Cear, D. O., Ci, C. D. E., Agr, N., Ci, E. M., Alimentos, T. D. E., Lopes, S., Oliveira, G. O. D. E., Afifah, I., & Sopiany, H. M., Psicologia, P. D. E. P. E. M., Orrico Junior, M., Santos, H. D. S., ... Augusto, K. V. O. N. Z. (2023). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における 健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Aleph*, 87(1,2), 149–200. <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2C> LUCINEIA CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proees
- Gen, R. N. F. (2017). Survey Tingkat Kesegaran Jasamni Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 Dan Angkatan Tahun 2015 Sma Negeri 1Krian. *Survey Tingkat Kesegaran Jasamni Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 Dan Angkatan Tahun 2015 Sma Negeri 1Krian*, 05, 44–48.
- Hariyanto, E., & Cahyaningsih, D. F. (2020). Pengembangan Bahan Latihan Teknik Dasar Karate Menggunakan Media Audio Visual. *Gelanggang Pendidikan Jasmani ...*, 8293, 9–17. <http://journal2.um.ac.id/index.php/gpji/article/view/28410>
- Hidayat, S. (2018). Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Dan Single Leg Speed Hop Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Karate. *Program Studi PKO, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo*, 1–12.
- Ii, B. A. B., & Teori, A. D. (2007). *BAB II EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DAN KEBUGARAN JASMANI A. Deskripsi Teori 1.*

- Imro'atung Sukma Islami. (2020). Kehidupan Sosial Dan Keagamaan Masyarakat Pendatang Di Kampung Texa Kelurahan Pesawahan Kecamatan Teluk Betung Selatan. *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 0721, 780887.
- Insan, J., Iyakrus, I., & Yusfi, H. (2022). Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling). *Jendela Olahraga*, 7(1), 132–139. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10367>
- Isnaeni, H. N. (2019). Kontribusi Kegiatan Ekstrakurikuler Karate. *Jurnal El-Hamra*, 4, 38–42.
- James W, Elston D, T. J. et al. (20 C.E.). 濟無No Title No Title No Title. *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology.*, 1975, 9–34.
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46–54. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>
- Kurniawan, R., & Darni. (2022). *Survey Kondisi Fisik Karateka Putra Inkado Kota Padang*. 4(2), 15–19.
- Lamusu, A., & Lamusu, Z. A. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Mawasi Geri Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 6(3), 365. <https://doi.org/10.37905/aksara.6.3.365-376.2020>
- Makalah Pjok Fannisa X Mia 3.* (n.d.).
- Manopo, M., Mautang, T., & Pangemanan, M. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 2 Tomohon. *Jurnal Olympus Jurusan PKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMA*, 2(01), 2.
- Masrun, M., Iyakrus, I., & Pujiyanto, D. (2022). Pengaruh kesegaran jasmani dan

- motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 11(2), 319–330. <https://doi.org/10.36706/altius.v11i2.18912>
- Pratama, A. juldian. (2022). Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bola Basket Siswa Smp Negeri 9 Pekanbaru. *Journal Skripsi*, 1–33.
- Rahman Z., Kurniawan A.W., & Heynoek F.P. (2020). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health*, Vol. 2(1)(1), 78–92. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>
- Rahmawati, D. F., & Hariyanto, E. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bela Diri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri. *Sport Science and Health*, 2(12), 582–591. <https://doi.org/10.17977/um062v2i122020p582-591>
- Reno, R., Iyakrus, I., Usra, M., Hartati, H., Yusfi, H., & Bayu, W. I. (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>
- Rosdiana, A., Mistar, J., & Akbari, M. (2021). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Putri Klub Tabina Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 4(1), 16–25. <https://ejournalunsam.id/index.php/jors/article/view/3905/2600>
- Sabik, R., & Rahayu, E. T. (2022). Pengaruh Latihan Kebugaran Jasmani terhadap Kemampuan Teknik Dasar Shooting Permainan Sepakbola Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 194–199. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3613>
- Sugiarto. (2016). ~~濟無~~No Title No Title No Title. 4(1), 1–23.
- Sumiharyati, S., & Arikunto, S. (2019). Evaluasi program in-service training guru SMK di BLPT Yogyakarta. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*,

7(2), 160–173. <https://doi.org/10.21831/amp.v7i2.26654>

Tahun, U., Banjarbaru, K., Maisaroh, P., & Kahri, M. R. (2020). *Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V. 1*(1), 80–83.

Vernado Witrian Saputra, Karisma Sari, Y., & Risa Agus Teguh Wibowo. (2023). Survey Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Sma N 1 Plupuh Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 23(2), 13–22. <https://doi.org/10.36728/jis.v23i2.2819>

Wahyuni, A. D., & Mistar, J. (2022). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 1 Langsa tahun pelajaran 2020/2021. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(1), 1–8. <https://ejournalunsam.id/index.php/jors>

Yanto, Sahputra, R., & Ari Fauzi, H. (2014). Upaya Meningkatkan Tiga Aspek Kebugaran Jasmani Dalam Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 06 Liang Pinoh Utara. *Concept and Communication*, 1(23), 79–85.

YUDISTIRA, R., & Wahyudi, H. (2016). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Otot Punggung Terhadap Hasil Lemparan Pada Lempar Cakram Gaya Membelakangi. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(1), 1–8.

Zainul, A. (2018). Vol. 1 No. 1 / April 2018 Al – Mudarris homepage: <http://e-journal.staima-alhikam.ac.id/index.php/al-mudarris/>. *Journal of Education*, 1(1), 22–29.