

Profile Kemampuan Koordinasi, Kelincahan, dan Kelentukan Atlet Karate Dojo Koto Panjang Karate Club (KPKC) di Padang

Fatdrin Jesya¹, Syahrial Bakhtiar², Deswandi³, Arie Asnaldi⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

fatdrinjesya12@gmail.com¹syahrial@fik.unp.ac.id²deswandi@fik.unp.ac.id³asnaldi@fik.unp.ac.id⁴

<https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.28>

Kata Kunci : Koordinasi, Kelincahan, Kelentukan, Atlet Karate, Kondisi Fisik, Tahap Belajar untuk Berlatih 9-12 Tahun, Dojo Koto Panjang Karate Club (KPKC).

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil kemampuan koordinasi, kelincahan, dan kelentukan atlet karate usia 9–12 tahun di Dojo Koto Panjang Karate Club (KPKC), Kota Padang. Ketiga aspek kondisi fisik tersebut memiliki peran penting dalam menunjang keterampilan teknik dasar karate, baik pada nomor kata maupun kumite. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Sampel penelitian berjumlah 30 atlet yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen tes yang digunakan balance beam, jumping sideways, moving sideways, eye-hand coordination, dan shuttle throw untuk mengukur koordinasi; shuttle run untuk mengukur kelincahan; serta sit and reach dan side split untuk mengukur kelentukan. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet pada kategori sedang pada ketiga komponen fisik yang diukur. Pada tes koordinasi, 37% atlet berada pada kategori sedang. Aspek kelincahan dan kelentukan juga menunjukkan distribusi dominan pada kategori sedang dan rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan fisik atlet karate usia 9–12 tahun di Dojo KPKC masih memerlukan pembinaan yang lebih terarah, sistematis, dan berkelanjutan agar dapat mendukung prestasi pada cabang olahraga karate.

Keywords : Coordination, Agility, Flexibility, Karate Athletes, Physical Fitness, Learning To Train 9-12 Years, Koto Panjang Karate Club (KPKC).

Abstract : *This study aims to describe the profile of coordination, agility, and flexibility abilities of karate athletes aged 9–12 years at the Dojo Koto Panjang Karate Club (KPKC), Padang City. These three physical components play an important role in supporting basic karate techniques, both in kata and kumite events. The research employed a descriptive quantitative method with a survey approach. The study sample consisted of 30 athletes selected using a total sampling technique. The test instruments included the balance beam, jumping sideways, moving sideways, eye-hand coordination, and shuttle throw to measure coordination; the shuttle run to measure agility; as well as the sit and reach and side split tests to measure flexibility. Data were analyzed using descriptive statistics in the form of frequency distributions and percentages. The results showed that the majority of athletes were in the moderate category for all three measured physical components. In the coordination test, 37% of athletes were classified as moderate. Agility and flexibility also showed a dominant distribution in the moderate and low categories. These findings indicate that the physical abilities of karate athletes aged 9–12 years at KPKC still require more targeted, systematic, and continuous training to support achievement in karate.*

PENDAHULUAN

Menurut (Asnaldi, 2016:20) Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, rohani dan sosial. Melihat pengertian olahraga diatas, jelas bahwa kegiatan olahraga yang ingin dikembangkan harus dilakukan secara sistematis, terukur, dan terarah.

Olahraga merupakan bagian penting dalam pengembangan kemampuan jasmani, mental, dan social peserta didik, serta menjadi salah satu sarana dalam menciptakan manusia yang sehat dan berprestasi. Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat dan menjadi favorit di berbagai kalangan adalah karate.

Dalam pelaksanaannya, karate menuntut kemampuan fisik yang baik, terutama koordinasi, kelincahan, dan kelentukan sebagai dasar keterampilan teknik gerakan. Komponen fisik ini sangat menentukan performa atlet dalam setiap sesi latihan maupun pertandingan, baik pada nomor kata maupun kumite .

Menurut Zebua (2021:71) Kihon adalah teknik dasar dari beladiri karate dimana rangkaian dari kihon menjadi sebuah kata atau pola atau bentuk perpaduan dari beberapa gerakan kihon sehingga menunjukkan gerakan dengan irama yang indah.

Menurut Nurseto (2018), Karate adalah suatu cara menjalankan hidup yang tujuannya adalah memberikan kemungkinan bagi seseorang agar mampu menyadari daya potensinya, baik secara fisik maupun spiritual.

Bakhtiar et al(2020:12).Pada fase usia 9–12 tahun, atlet berada pada tahapan “*Learning to Train*” dalam model Long-Term Athlete Development (LTAD), yaitu tahap paling krusial dalam pembentukan keterampilan

teknik dan motorik olahraga secara spesifik Balyi et al., (2013:27).

Selain itu, belum terdapat data tertulis atau hasil tes fisik yang digunakan sebagai dasar dalam menyusun program latihan oleh pelatih.Urgensi penelitian ini didasarkan pada pentingnya profil kemampuan fisik atlet usia dini dalam mendukung pembinaan prestasi jangka panjang.

Penelitian terdahulu oleh Yasfi Amrulloh (2022:18) juga menunjukkan bahwa mayoritas atlet karate usia muda di DIY hanya berada pada kategori sedang dalam kemampuan fisik.

Kondisi ini sejalan dengan temuan Dwi Syahfitri (2024:11) bahwa sebagian besar atlet junior belum memiliki kondisi fisik yang ideal untuk mencapai level kompetitif. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya identifikasi dan pemetaan kemampuan fisik secara sistematis pada atlet karate sejak usia dini.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil kemampuan koordinasi, kelincahan, dan kelentukan atlet karate usia 9–12 tahun di Dojo KPKC Padang. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih terarah dan berbasis data.

Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat sebagai kontribusi ilmiah dalam pembinaan olahraga usia dini, khususnya di cabang olahraga karate. Dengan adanya data profil kemampuan fisik atlet, proses pembinaan dapat dilakukan secara optimal dan terencana, sehingga mendukung keberhasilan atlet mencapai prestasi pada level yang lebih tinggi.

Menurut Komarudin (2013:7) Kondisi fisik adalah salah satu komponen yang sangat

penting untuk dapat mengembangkan teknik, taktik, dan strategi pada saat pertandingan.

Menurut Candra & dkk,(2020) Kondisi fisik merupakan salah satu indikator terpenting dalam kehidupan untuk memaksimalkan aktivitas fisik sehari-hari. Salah satu cara untuk memperoleh kondisi fisik yang maksimal yaitu dengan menjaga kebugaran jasmani,

Menurut Syaffudin, (2011). Komponen kondisi fisik yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik yaitu: 1) kekuatan, 2) kecepatan, 3) daya tahan, 4) daya lentur, 5) koordinasi, 6) daya otot, 7) kelincahan, 8) keseimbangan, 9) reaksi, 10) ketepatan.

1) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan ketegangan otot terhadap suatu keadaan.

2) Kecepatan (*Speed*)

Menurut Widiastuti (2015 : 125) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

3) Daya Tahan (*Endurance*)

Menurut Syafruddin (2011: 100) daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama.

4) Kelentukan

Menurut, Ismaryati (2008: 101) kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Daya lentur adalah

efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas.

6) Daya ledak (*power*)

Menurut Widiastuti (2017: 107-108) *power* merupakan suatu rangkaian kerja beberapa unsur gerak otot dan menghasilkan daya ledak jika dua kekuatan tersebut berkerja secara bersamaan.

7) Kelincahan

Menurut Widiastuti (2015 : 137) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

8) Keseimbangan

Menurut Widiastuti (2015 : 161) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamicbalance*).

9) Reaksi

Menurut Widiastuti (2019:125) kecepatan reaksi adalah kualitas yang memungkinkan memulai suatu jawaban kinetis secepat mungkin setelah menerima suatu rangsangan.

10) Ketepatan

Dengan latihan atau aktivitas olahraga yang menuju tingkat kesegaran jasmani maka ketepatan dari kerja tubuh untuk mengontrol suatu gerakan tersebut menjadi efektif dan tujuan tercapai dengan baik.

Menurut, Deswandi(2021:11) ada beberapa Faktor yang memengaruhi kondisi fisik adalah: 1) Genetik, 2)Usia, 3)Latihan, 4)Nutrisi, 5)lingkungan, 6)Pola hidup.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai kemampuan koordinasi, kelincahan, dan

kelentukan pada atlet karate usia 9–12 tahun di Dojo Koto Panjang Karate Club (KPKC), Kota Padang.

Penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan variabel yang diteliti tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel tersebut, sehingga hasil yang diperoleh mencerminkan kondisi nyata di lapangan.

teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya (Mulyawati, mulyawati, Umar, A., Suwirman, S., & Asnaldi, A, 2020).

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di lokasi latihan Dojo Koto Panjang Karate Club, yang berada di wilayah Puskesmas Ikur Koto, Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat. Tempat ini dipilih karena menjadi lokasi utama aktivitas latihan para atlet yang menjadi subjek penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate Dojo KPKC berusia 9–12 tahun, yang masih duduk di jenjang Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama, dengan jumlah total sebanyak 30 orang. Peneliti menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian.

Menurut Sugiyono (2012) sampel merupakan bagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling penuh artinya seluruh populasi dijadikan sampel.

Prosedur pelaksanaan penelitian dimulai dengan koordinasi kepada pelatih dan pihak dojo, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan kepada subjek, dan pelaksanaan tes fisik berdasarkan instrumen yang telah disiapkan.

Instrumen penelitian meliputi: (1) balance beam, eye-hand coordination, jumping sideways moving side ways, shuttle throw

untuk mengukur koordinasi; (2)shuttle run untuk mengukur kelincahan; serta (3) sit and reach dan side split untuk mengukur kelentukan. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi dan persentase. Rumus yang digunakan adalah:

$$P = (F / N) \times 100\%,$$

dengan P sebagai persentase, F sebagai frekuensi kategori, dan N sebagai jumlah total sampel. Instrument dari Penelitian ini yaitu :

A. Koordinasi

1. Tes *Balance Beem*



Gambar 1. Tes *Balance Beem*

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Tes *Balance Beem* merupakan salah satu instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan koordinasi, keseimbangan, dan kontrol tubuh seseorang. Dalam pelaksanaannya, peserta diminta berjalan di atas balok titian (*beam*) dengan panjang dan tinggi tertentu.

Tes ini menuntut konsentrasi, kestabilan, serta kemampuan mengendalikan tubuh agar tetap seimbang tanpa terjatuh. Oleh karena itu, tes ini banyak digunakan dalam bidang olahraga, khususnya untuk mengevaluasi kondisi fisik atlet yang membutuhkan koordinasi tubuh tinggi, seperti senam, bela diri, maupun cabang olahraga yang melibatkan gerakan kompleks.

Cara melakukan tes ini yaitu melangkah mundur tanpa terjatuh dari balok, percobaan dilakukan sebanyak 3 kali setiap ukuran balok. Ukuran balok yaitu 6 cm, 4,5 cm dan 3

cm dengan panjang balok 3 m.dihitung (skor langkah).Dengan nilai maksimal 8 langkah, jika langkah tidak cukup 8 tetapi langkah sudah di ujung kayu maka nilai tetap di hitung 8.

2. Tes *Jumping Side Ways*



Gambar 4. Tes *Jumping Side Ways*

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Tes *Jumping Side Ways* merupakan salah satu tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk mengukur kemampuan kelincahan, koordinasi, dan daya tahan otot tungkai. Dalam pelaksanaannya, peserta diminta melompat ke kanan dan kiri secara berulang-ulang melewati garis atau balok rendah dalam waktu tertentu, biasanya 15 detik. Jumlah lompatan yang berhasil dilakukan dicatat sebagai skor.

Tes ini menuntut kecepatan reaksi, koordinasi antara kaki dan mata, serta kemampuan mengatur ritme gerakan agar tetap konsisten selama pelaksanaan tes. Selain berfungsi sebagai alat ukur kelincahan, *Jumping Side Ways* juga dapat dijadikan sebagai evaluasi perkembangan kondisi fisik atlet dari waktu ke waktu.

dasar bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang lebih terarah, sehingga pembinaan fisik atlet dapat berjalan optimal dan berkelanjutan.Ukuran panjang dan lebar 60 cm dan ketebalan balok tengah 3 cm dihitung skor lompatan yang benar,yaitu melompat dengan dua kaki jika melompat dengan satu kaki maka tidak dihitung nilai.

3. Tes *Moving Side Ways*



Gambar 6. Tes *Moving Side Ways*

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Tes *Moving Side Ways* merupakan salah satu bentuk tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk mengukur kelincahan, koordinasi, serta kemampuan motorik kasar seseorang.

Tes ini biasanya dilakukan dengan cara peserta bergerak menyamping di atas papan atau kotak kecil, sambil memindahkan papan lainnya sebagai pijakan agar dapat terus bergerak ke samping dalam waktu tertentu. Jumlah langkah atau pergerakan yang berhasil dilakukan akan dihitung sebagai skor.

Tes ini menekankan pada kecepatan, keseimbangan, serta ketepatan koordinasi antara kaki dan tubuh selama bergerak ke samping. Atlet melakukan 2 kali percobaan dengan waktu 20 detik. Ukuran papan yaitu 25 cm dengan ketebalan 4 cm. dihitung Skor sebanyak-banyaknya.

4. Tes *Eye-hand Coordination*



Gambar 7. Tes *Eye-hand Coordination*

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Merupakan tes melakukan lempar tangkap bola tenis ke dinding dengan sasaran satu kali

satu meter, dalam waktu 30 detik dengan jarak 1 meter dari dinding.

Anak boleh menggunakan teknik lemparan dari atas atau bawah dan atau dikombinasikan. Percobaan dilakukan sebanyak dua kali dan diberikan istirahat setelah percobaan pertama.

Skor diambil jumlah lemparan yang ditangkap dengan benar yaitu dengan satu tangan tidak boleh menggunakan dua tangan maka skor tidak dihitung

5. Tes *Shuttle Throw*



Gambar 10. Tes *Shuttle Throw*

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Tes *Shuttle Throw* merupakan salah satu bentuk tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk mengukur kemampuan koordinasi, ketepatan, serta kekuatan lemparan.

Pada tes ini, peserta diminta melempar bola kecil atau benda tertentu ke arah sasaran dengan jarak dan aturan yang telah ditentukan. Biasanya, sasaran dibagi ke dalam beberapa zona penilaian sehingga semakin akurat lemparan peserta, semakin tinggi pula skor yang diperoleh.

Tes ini menuntut kemampuan koordinasi mata dan tangan, konsentrasi, serta keterampilan dalam mengontrol kekuatan dan arah lemparan. Percobaan dilakukan sebanyak 5 kali. Jika anak melempar dan shuttlecock nya jauh dari lintasan, maka dilakukan lemparan ulang. Semua skor 5 kali lemparan dicatat.

B. Kelincahan

Tes *Shuttle Run*



Gambar 11. Tes *Shuttle Run*

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Tes *Shuttle Run* adalah salah satu tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk mengukur kelincahan, kecepatan, serta kemampuan perubahan arah tubuh dalam waktu singkat. Tes ini dilakukan dengan cara berlari bolak-balik antara dua garis dengan jarak tertentu (biasanya 5–10 meter).

Aspek utama yang diukur adalah kemampuan peserta dalam melakukan akselerasi, deselerasi, serta perubahan arah dengan tetap mempertahankan kecepatan.

Dengan aturan pada tes ini yaitu selama 10 kali bolak balik dengan jarak 5 meter. Poinnya adalah kedua kaki harus melewati garis, semakin kecil waktu yang didapatkan semakin tinggi nilainya.

C. Kelentukan

1. Tes *Sit and Rich*



Gambar 13. Tes *Sit and Rich*

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Merupakan tes yang menjangkau alat pengukur kelentukan, semakin jauh

jangkauan semakin bagus kelentukan atlet dilakukan dalam satu kali percobaan.

Atlet duduk melakukan dengan posisi badan membungkuk dan tangan dirapat dan lurus kedepan dilakukan percobaan satu kali dihitung jangkauan maksimal (cm). Usahakan pada saat melakukan kaki atau lutut jangan di bengkokan supaya hasilnya bisa maksimal.

2. Tes *Split*



Gambar 14. Tes *Split*

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Tes *Split* merupakan salah satu bentuk tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk mengukur tingkat kelentukan (fleksibilitas) otot-otot tungkai, khususnya pada bagian panggul, paha dalam, dan sendi panggul. Dalam pelaksanaannya, peserta diminta membuka kaki selebar mungkin ke arah samping atau depan hingga mendekati posisi *split*.

Semakin lebar sudut yang dicapai tanpa menimbulkan cedera atau ketegangan berlebihan, maka semakin baik tingkat kelentukan yang dimiliki. Tes ini sangat penting karena fleksibilitas merupakan salah satu komponen kondisi fisik dasar yang mendukung berbagai cabang olahraga.

Tes *Split* tidak hanya berfungsi sebagai alat ukur kemampuan fleksibilitas, tetapi juga sebagai sarana evaluasi perkembangan atlet. Hasil tes dapat digunakan pelatih untuk menilai efektivitas program latihan kelentukan yang diberikan. Jika hasil tes masih rendah, maka diperlukan latihan tambahan berupa peregangan dinamis, statis,

maupun teknik relaksasi otot.

HASIL

1. Kemampuan Koordinasi Atlet Karate Dojo Koto panjang Karate Club (KPKC)

Diperoleh bahwa mayoritas atlet berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 11 orang atau 36,67%. Selanjutnya, sebanyak 10 atlet (33,33%) termasuk dalam kategori rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih perlu peningkatan dalam kemampuan koordinasi secara umum.

Sebanyak 6 atlet (20,00%) berada dalam kategori tinggi, sementara hanya 2 atlet (6,67%) yang menunjukkan kemampuan koordinasi secara sangat tinggi. Adapun 1 atlet (3,33%) berada pada kategori sangat rendah.

Tabel 1. Kemampuan Koordinasi Atlet Karate Putra dan Putri Dojo Koto Panjang Karate Club (KPKC)

Nilai	Interval	NORMA	Frekuensi	Presentase
1	$X < 112$	Sangat Rendah	1	3,33
2	$112 < X \leq 125$	Rendah	10	33,33
3	$125 < X \leq 139$	Sedang	11	36,67
4	$139 < X \leq 152$	Tinggi	6	20,00
5	$X > 152$	Sangat Tinggi	2	6,67
Jumlah			30	100

Sumber. Data Hasil Penelitian

2. Kemampuan Kelincahan Atlet Karate Dojo Koto panjang Karate Club (KPKC)

Diperoleha data mengenai distribusi kategori kemampuan kelincahan sebagai berikut: sebanyak 2 atlet (6,67%) berada dalam kategori Sangat Tinggi ($X < 48,52$), kemudian 9 atlet (30%) masuk dalam kategori Tinggi ($50,98 < X \leq 48,52$).

Selanjutnya, mayoritas atlet yaitu 12 atlet (40%) termasuk dalam kategori Sedang ($53,44 < X \leq 50,98$), sementara 6 atlet (20%) berada dalam kategori Rendah ($55,90 < X \leq 53,44$), dan hanya 1 atlet (3,33%) yang

masuk ke dalam kategori Sangat Rendah ($X > 55,90$)

Tabel 2. Kemampuan Kelincahan Atlet Karate Putra dan Putri Dojo Koto Panjang Karate Club (KPKC)

Nilai	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
5	$X < 48,52$	Sangat Tinggi	2	6,67
4	$50,98 < X \leq 48,52$	Tinggi	9	30
3	$53,44 < X \leq 50,98$	Sedang	12	40
2	$55,90 < X \leq 53,44$	Rendah	6	20
1	$X > 55,90$	Sangat Rendah	1	3,33
Jumlah			30	100

Sumber. Data Hasil Penelitian

3. Kemampuan Kelentukan Atlet Karate Dojo Koto panjang Karate Club (KPKC)

Diperoleh bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 11 orang (37%). Sebanyak 9 orang atlet (30%) memiliki tingkat kelentukan dalam kategori tinggi, sedangkan 7 orang atlet (23%) berada dalam kategori rendah. Sementara itu, terdapat 2 orang atlet (6,67%) yang termasuk dalam kategori sangat rendah, dan hanya 1 orang atlet (3,33%) yang masuk ke dalam kategori sangat tinggi.

Tabel 3. Kemampuan Kelentukan Atlet Karate Putra dan Putri Dojo Koto Panjang Karate Club (KPKC)

Nilai	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X < 37,13$	Sangat Rendah	2	6,67
2	$37,13 < X \leq 45,71$	Rendah	7	23
3	$45,71 < X \leq 54,29$	Sedang	11	37
4	$54,29 < X \leq 62,87$	Tinggi	9	30
5	$X > 62,87$	Sangat Tinggi	1	3,33
Jumlah			30	100

Sumber. Data Dari Hasil Penelitian

PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan olahraga karate, atlet di tuntut untuk bergerak cepat baik dalam bertahan maupun menyerang. Hampir seluruh kondisi fisik diperlukan dalam olahraga karate. Faktor Koordinasi, Kelincahan dan Kelentukan serta kondisi fisik lainnya diperlukan dalam setiap teknik dasar olahraga karate.

Faktor-faktor seperti koordinasi, kelincahan, kelentukan, serta kondisi fisik lainnya sangat diperlukan dalam setiap teknik dasar olahraga karate. Hasil penelitian ini memberikan gambaran profil kemampuan fisik atlet Dojo Koto Panjang Karate Club (KPKC) yang krusial sebagai acuan untuk program pembinaan dan peningkatan prestasi.

Kemampuan koordinasi merupakan salah satu komponen penting dalam olahraga karate yang memungkinkan atlet untuk melakukan gerakan yang efektif dan efisien. Dari hasil tes Balance Beam, profil kemampuan keseimbangan atlet menunjukkan variasi yang cukup beragam, dengan sejumlah atlet yang berada di kategori Sedang dan Sangat Tinggi, namun masih ada kelompok di kategori Rendah dan Sangat Rendah.

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas atlet memiliki keseimbangan yang memadai, masih ada celah untuk peningkatan bagi sebagian atlet. Pada tes Eye-Hand Coordination, mayoritas atlet berada pada kategori Rendah, diikuti oleh kategori Sedang dan Tinggi, mengindikasikan bahwa kemampuan koordinasi mata-tangan secara umum perlu ditingkatkan.

Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan koordinasi secara umum perlu mendapatkan perhatian serius dalam program pelatihan untuk mengintegrasikan berbagai gerakan kompleks dalam karate

secara mulus dan efektif. Tingkat kelincahan atlet karate Dojo Koto Panjang Karate Club (KPKC) merupakan suatu gambaran yang dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan atlet.

Kelincahan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam olahraga karate. Kelincahan yang baik akan menunjang atlet dalam menjalankan dan memainkan kemampuan teknik dan taktik yang dimilikinya.

Tingkat kelentukan merupakan penunjang untuk mendukung komponen kondisi fisik lainnya, misalnya kelincahan, serta diperlukan untuk mengurangi risiko cedera saat pertandingan maupun latihan. Latihan fleksibilitas ini sangat penting untuk cabang olahraga karate, yang membutuhkan power yang tinggi dan peningkatan serta pemeliharaan kelenturan.

Kelentukan atlet didominasi oleh kategori sedang dan tinggi. Meski demikian, kehadiran kelompok atlet di kategori Rendah dan sangat rendah menegaskan bahwa perlu adanya program latihan kelentukan yang lebih terfokus untuk memastikan semua atlet mencapai rentang gerak optimal, yang esensial untuk teknik karate yang efektif dan pencegahan cedera.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kemampuan koordinasi, kelincahan, dan kelentukan atlet karate usia 9–12 tahun di Dojo Koto Panjang Karate Club (KPKC) sebagian besar berada dalam kategori sedang hingga tinggi.

Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan fisik yang dilakukan telah berjalan cukup baik, namun masih memerlukan optimalisasi pada kelompok atlet yang berada di kategori rendah.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan

bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih terukur, spesifik, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan usia atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrulloh, Y. (2022). Profil kondisi fisik atlet karate usia 9–12 tahun di DIY. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>
- Bakhtiar, B., Yusnidar, Y., & Oktavianty, M. (2020). *Latihan kondisi fisik untuk pembinaan atlet usia dini*. Padang: UNP Press.
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Candra & dkk. (2020). *Socialization of Increased Physical Fitness in the Covid Pandemic 19 Era*. GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 20–24.

Deswandi.(2021). Fisio Olahraga dan Kesehatan. Padang: Sukabina Pers.

Dwi Syahfitri,. (2024). Tingkat kebugaran jasmani atlet karate junior Kota Padang. Padang: Program Pascasarjana UNP.

Fauzi, A. (2020). *Pembinaan Atlet Usia Dini Berbasis LTAD*. Yogyakarta: CV. Pilar Nusantara.

Hidayat, R. (2018). *Teori dan Praktik Tes Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Bandung: Alfabeta.

Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (hal. 101). Surakarta: UNS Press.

Lestari, A., Amiruddin, A., & Masri, M. (2018). Kontribusi Kelentukan Dan Power Otot Tungkai Terhadaptendangan Mae Geri Chudan Dalam Cabang Karate Padaatlet Karate Dojo Inkai Lanal Sabang Tahun 2017.Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan [1]Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, 4(4).

Mulyawati, mulyawati, Umar, A., Suwirman, S., & Asnaldi, A. (2020). Tinjauan VO2Max Karate-Ka Dojo Forki Kota Sungai Penuh. *Jurnal JPDO*, 3(4), 1-7. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/425>

Nurhasan, (2015). *Kondisi Fisik dan Performa Atlet*. Surabaya: Unesa University Press.

Nurseto, (2018). Kontribusi Power Tungkai Dan KecepatanReaksi Terhadap Tendangan Mae Geri Pada Atlet Karate Putri. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 14(2), 178-194.

Sagitarius, (2012). *Teknik Dasar Karate Shotokan Kata & Kumite. Modul Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga*.UniversitasPendidikan Indonesia.

Sugiyono, (2012). Metode Penelitian Pendidikan Bandung: Alfabeta.

Syafruddin, A. (2011). *Pengembangan Program Latihan Fisik Atlet*. Makassar: UNM Press.

Widiastuti, H. (2017). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Depok: Rajawali Pers.

Zebua, K., & Siahaan, D. (n.d.). Analisis Teknik Pertandingan Kumite Dalam Olahraga Beladiri Karate. *Jurnal Prestasi*, 5(2), 70–78.