

ABSTRAK

SYAHRUL ALFARIZI. 2022. Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Karate Dojo Wiradadaha Kota Tasikmalaya Tahun 2022. Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Kota Tasikmalaya.

Seorang atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka memiliki peluang untuk tidak terkena cidera apabila atlet tersebut melakukan kerja fisik yang sangat berat pada saat pertandingan berlangsung. Selain itu, adanya kebugaran jasmani dalam diri atlet dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi lawannya dalam suatu pertandingan. Dengan demikian, kebugaran jasmani mempengaruhi penampilan atlet dalam suatu pertandingan, baik pada aspek kinerjanya maupun pada aspek kepercayaan dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet karate dojo wiradadaha Kota Tasikmalaya tahun 2022 usia 16-19 tahun. Pengumpulan data menggunakan teknik pengukuran menggunakan tes kebugaran jasmani versi Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara, dengan jumlah sampel 12 orang atlet. Pengolahan dan analisis data berupa statistika deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet yang pada kategori baik berjumlah 2 orang atau 16,7% kategori cukup berjumlah 4 orang atau 33,3% dan kategori kurang berjumlah 6 orang atau 50%. Dengan rata-rata berkategori kurang.

Kata Kunci : Atlet, Karate, Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

SYAHRUL ALFARIZI. 2022. Physical Fitness Level of Karate Dojo Wiradadaha Athletes, Tasikmalaya City in 2022. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya City.

An athlete who has good physical fitness has the opportunity not to get injured if the athlete does very heavy physical work during the match. In addition, the existence of physical fitness in athletes can increase self-confidence in facing their opponents in a match. Thus, physical fitness affects the performance of athletes in a match, both in terms of performance and in terms of self-confidence. This study aims to determine the level of physical fitness of Karate Dojo Wiradadaha athletes in Tasikmalaya City in 2022 aged 16-19 years. Data collection used a measurement technique using the physical fitness test version of the Nusantara Student Physical Fitness Test, with a total sample of 12 athletes. Processing and analysis of data in the form of quantitative descriptive statistics. The results showed that the level of physical fitness of athletes in the good category was 2 people or 16.7%, the sufficient category was 4 people or 33.3% and the less category was 6 people or 50%. With an average category less.

Keywords: Athlete, Karate, Physical Fitness