



Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Dominan dan Teknik *Kumite* Atlet Karate POMNAS BAPOMI Aceh 2026

Muhammad Iqram¹, Masri², Karimuddin³, Zahara⁴, Alfian Rinaldy⁵, Amanda Syukriadi⁶

e-mail: muhammadiqram@usk.ac.id

¹²³⁴⁵⁶ Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Syiah Kuala, Provinsi Aceh, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik dominan dan teknik *kumite* atlet karate POMNAS BAPOMI Aceh 2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *total sampling* terhadap seluruh populasi yang berjumlah 7 atlet. Pengumpulan data kondisi fisik dilakukan melalui tes kecepatan (*sprint* 20 meter), daya ledak tungkai (*single leg hop*), daya ledak lengan (*two-hand medicine ball put*), kekuatan otot lengan (*push-up*), kelincahan (*T-test*), dan daya tahan (lari 15 menit). Kemampuan teknik *kumite* yang dianalisis meliputi *Kizami Zuki*, *Gyaku Zuki*, *Mawashi Geri*, dan *Ushiro Geri*. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan nilai rata-rata, frekuensi, dan persentase. Berdasarkan hasil penelitian kecepatan atlet berada pada kategori baik dan cukup dengan rata-rata waktu 3,59 detik. Daya ledak tungkai berada pada kategori sangat baik dan baik, sedangkan daya ledak lengan sebagian besar berada pada kategori kurang. Kekuatan otot lengan, kelincahan, dan daya tahan berada pada kategori relatif baik. Pada teknik *kumite*, *Kizami Zuki* memiliki nilai rata-rata tertinggi (81,14), sedangkan *Mawashi Geri* memiliki nilai rata-rata terendah (78,00). Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dominan dan teknik *kumite* atlet karate POMNAS BAPOMI Aceh 2026 masih bervariasi pada setiap komponen. Temuan penelitian ini dapat menjadi basis data dan bahan pertimbangan bagi pelatih saat menyusun program latihan yang berfokus pada peningkatan komponen fisik yang masih kurang.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Teknik *Kumite*, Karate, Atlet, POMNAS, BAPOMI Aceh

Abstract

This study aimed to analyze the dominant physical condition and kumite techniques of karate athletes of POMNAS BAPOMI Aceh 2026. The study employed a quantitative approach using a descriptive method. The sample consisted of seven athletes selected through total sampling. Physical condition data were collected through several tests, including speed using the 20-meter sprint, leg explosive power using the single leg hop, arm explosive power using the two-hand medicine ball put, arm muscle strength using push-ups, agility using the T-test, and endurance using the 15-minute run. Kumite techniques analyzed included Kizami Zuki, Gyaku Zuki, Mawashi Geri, and Ushiro Geri. Data were analyzed descriptively using means, frequencies, and percentages. The results showed that speed was categorized as good and sufficient, with an average time of 3.59 seconds. Leg explosive power was in the very good and good categories, whereas arm explosive power was predominantly in the poor category. Arm muscle strength, agility, and endurance were generally categorized as good. For kumite techniques, Kizami Zuki achieved the highest average score of 81.14, while Mawashi Geri had the lowest average score of 78.00. Overall, the athletes demonstrated varied physical and technical abilities, providing useful information for coaches in developing targeted training programs effectively.

Keywords: Physical Condition, Kumite Technique, Karate, Athletes, POMNAS, BAPOMI Aceh

Pendahuluan

Olahraga adalah kegiatan fisik yang dilakukan dengan cara yang terencana, teratur, berulang, dan memiliki tujuan untuk meningkatkan atau menjaga satu atau lebih aspek kebugaran jasmani (Falck et al., 2023). Aktivitas olahraga melibatkan berbagai gerakan tubuh yang dilakukan secara sistematis dengan memperhatikan jenis, intensitas, durasi, dan frekuensi latihan. Pelaksanaan olahraga secara teratur dapat mendukung peningkatan kapasitas fisik, termasuk kebugaran kardiorespirasi, kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan daya ledak (Wollesen & Brach, 2021). Dengan demikian, olahraga tidak hanya berperan dalam meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga menjadi bagian penting dalam pemeliharaan kesehatan dan peningkatan kualitas hidup. Dalam konteks olahraga prestasi, aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur menjadi dasar penting dalam mengembangkan kemampuan fisik atlet harus sesuai dengan persyaratan yang berlaku dalam cabang olahraga yang dijalankannya.

Karate merupakan cabang olahraga bela diri yang memiliki karakteristik pertandingan dengan intensitas gerak yang tinggi dan membutuhkan kemampuan fisik, penguasaan teknik, serta kesiapan atlet untuk mencapai prestasi optimal. Dalam kategori *kumite*, atlet dituntut mampu melakukan berbagai gerakan yang cepat, kuat, dan tepat, baik saat menyerang maupun bertahan. Kemampuan fisik yang dominan, seperti kekuatan, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan dan daya tahan serta fleksibilitas, menjadi faktor penting dalam mendukung pelaksanaan teknik *kumite* secara efektif selama pertandingan (Hadi & Yudhistira, 2023). Selain kondisi fisik, penguasaan teknik *kumite* juga berperan penting karena keberhasilan atlet dalam memperoleh poin ditentukan oleh kemampuan melakukan teknik serangan dan pertahanan secara cepat, tepat, dan sesuai dengan situasi pertandingan. Oleh karena itu, kondisi fisik dan kemampuan teknik merupakan dua aspek yang saling berkaitan dalam menunjang performa dan capaian prestasi atlet karate. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan, kelincahan, daya ledak, serta kapasitas metabolisme aerobik dan anaerobik memiliki kontribusi penting terhadap performa atlet *kumite*, sehingga evaluasi terhadap kemampuan fisik dan teknik diperlukan sebagai dasar untuk mengetahui kesiapan dan potensi prestasi atlet dalam menghadapi kompetisi.

Yang menjadi faktor penunjang performa atlet ada 4 hal yaitu: mental, fisik, teknik, dan taktik. Ke empat faktor penunjang tersebut harus dilatih dengan maksimal agar atlet bisa mendapatkan permainan yang bagus. Menurut, Setiyawan, (2017) Atlet adalah individu yang mempersiapkan dan mengembangkan kemampuan fisik maupun mental untuk menghadapi persaingan dalam suatu pertandingan dengan tujuan mencapai prestasi. Atlet yang sangat termotivasi untuk mencapai prestasi biasanya berani menghadapi tantangan dan mengambil risiko, serta mampu mengatasi berbagai hambatan, memiliki semangat kompetitif yang kuat, berusaha secara maksimal, serta memiliki rasa tanggung jawab terhadap pencapaian yang ingin diraih. Motivasi seorang atlet untuk berprestasi bisa berkurang karena berbagai hal, seperti kurang percaya diri dalam menghadapi lawan atau kurangnya dukungan dari tim dan keluarga (Sholihah & Pudjijuniarto, 2021).

Kondisi fisik adalah salah satu faktor yang membantu dalam mencapai prestasi di olahraga karate, ada beberapa komponen fisik yang menjadi faktor penunjang dalam cabor karate meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas. Widiastuti (2017:75) Kekuatan (*strength*) merupakan kapasitas otot atau kelompok otot dalam menghasilkan gaya sebesar mungkin melalui satu kali kontraksi untuk mengatasi suatu tahanan atau beban. Menurut Widiastuti (2017:125) Kecepatan (*speed*) merupakan kapasitas seseorang dalam melaksanakan gerakan secara berulang dengan cepat atau menyelesaikan suatu jarak dalam waktu yang seminimal mungkin. Daya tahan (*Endurance*) bisa disebut sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi rasa lelah yang timbul karena bekerja secara fisik dan mental dalam jangka waktu yang lama (Putra et al., 2016). Menurut Widiastuti (2017) Kelincahan (*Agility*)

adalah kemampuan untuk mengubah arah atau letak tubuh dengan cepat, yang dilakukan sekaligus dengan gerakan lainnya. Menurut Widiastuti, (2017:173) Kelentukan (*Flexibility*) adalah kemampuan sendi untuk bergerak secara penuh dalam rentang gerak yang dimilikinya.

Berdasarkan karakteristik aktivitas pertandingan, kondisi fisik memainkan peran penting dalam mendukung penampilan dan hasil atlet karate. Atlet karate membutuhkan kemampuan fisik yang terintegrasi agar mampu melakukan serangan, pertahanan, perpindahan posisi, serta gerakan secara cepat dan efektif selama pertandingan. Beberapa komponen kondisi fisik yang berkaitan dengan performa karate mencakup kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan kelentukan. Penelitian Aji et al., (2023) menunjukkan bahwa olahraga karate memerlukan berbagai aspek kondisi fisik, di antaranya daya tahan, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan, sedangkan penelitian Arrahman et al., (2023) menunjukkan bahwa pengukuran kondisi fisik atlet karate mencakup kekuatan, kelincahan, daya tahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Dengan demikian, kelima komponen tersebut bisa digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi kondisi fisik utama seorang atlet karate, khususnya atlet yang bertanding pada nomor *kumite*. Hal ini didukung oleh penelitian mengenai atlet *kumite* yang mengindikasikan bahwa kemampuan fisik seperti power, kelincahan, dan daya tahan memiliki peranan penting dalam mendukung karakteristik gerakan selama pertandingan. Oleh karena itu, analisis terhadap kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan kelentukan diperlukan untuk memperoleh gambaran mengenai kesiapan fisik atlet karate BAPOMI Aceh dalam menghadapi POMNAS 2026.

Dalam pertandingan *kumite*, atlet melakukan aktivitas dengan gerakan yang cepat dan berulang sehingga membutuhkan kemampuan daya tahan yang baik untuk mempertahankan efektivitas gerakan selama pertandingan. Daya tahan berperan dalam membantu atlet mempertahankan kemampuan fisiknya ketika melakukan serangan, pertahanan, dan perpindahan posisi secara berkelanjutan. Hadi & Yudhistira (2023) menjelaskan bahwa daya tahan anaerobik termasuk dalam komponen kondisi fisik dominan yang dibutuhkan oleh atlet karate kategori *kumite* karena karakteristik pertandingan menuntut aktivitas dengan intensitas tinggi. Selain itu, Gawel et al., (2025) melalui tinjauan sistematis terhadap atlet karate elite menyatakan bahwa kemampuan sistem energi aerobik dan anaerobik memiliki peranan penting dalam mendukung performa atlet *kumite*. Dengan demikian, daya tahan termasuk salah satu komponen penting yang harus diperhatikan dalam mengetahui kesiapan fisik atlet karate BAPOMI Aceh, khususnya dalam menghadapi tuntutan pertandingan POMNAS 2026.

Selain memiliki kondisi fisik yang baik, atlet karate nomor *kumite* juga dituntut menguasai teknik secara tepat agar mampu menghasilkan gerakan yang efektif selama pertandingan. Teknik dalam *kumite* digunakan untuk melakukan serangan, pertahanan, dan memperoleh poin melalui respons yang cepat terhadap gerakan lawan. Penelitian Seyedi et al., (2024) menunjukkan bahwa performa atlet karate tingkat tinggi memiliki karakteristik teknis dan taktis tertentu yang berkaitan dengan keberhasilan selama pertandingan. Sejalan dengan hal tersebut, Rosa et al., (2024) menunjukkan bahwa teknik menyerang dengan pukulan dan tendangan membantu mendapatkan poin dalam pertandingan *kumite*, dengan efektivitas serangan pukulan yang lebih tinggi dibandingkan serangan tendangan pada objek penelitian tersebut. Dengan demikian, kemampuan teknik *kumite* termasuk aspek penting yang perlu dianalisis bersama dengan kondisi fisik karena keduanya saling mendukung dalam menghasilkan performa pertandingan yang optimal. Oleh karena itu, analisis kemampuan kondisi fisik dan teknik *kumite* atlet karate BAPOMI Aceh diperlukan untuk memberikan gambaran mengenai kesiapan atlet serta hubungannya dengan capaian prestasi dalam menghadapi POMNAS 2026.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data yang didapat dari hasil pengukuran ditampilkan dalam bentuk angka

dan kemudian dianalisis dengan metode statistik deskriptif. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi objek penelitian berdasarkan situasi yang ditemukan saat mengumpulkan data, tanpa melakukan perlakuan atau intervensi terhadap subjek penelitian. Metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian olahraga untuk menggambarkan kondisi fisik atlet berdasarkan hasil pengukuran yang telah diperoleh (Insanistyo et al., 2023). Penelitian ini dilaksanakan di Sport Center Universitas Syiah Kuala, Kopelma Darussalam, Kecamatan Syiah Kuala, Kota Banda Aceh, pada bulan Juli 2026.

Populasi adalah semua objek atau subjek yang memiliki ciri-ciri tertentu dan menjadi target dalam sebuah penelitian. Sugiyono (2022) menjelaskan bahwa populasi adalah wilayah yang digeneralisasi, terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu, yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari, dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi penelitian ini mencakup seluruh atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026, yang berjumlah 7 orang atlet. Seluruh atlet tersebut memenuhi karakteristik sesuai dengan tujuan penelitian, yakni sebagai atlet karate BAPOMI Aceh yang berpartisipasi dalam POMNAS 2026. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling atau sampling jenuh, yaitu cara menentukan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai objek penelitian. Teknik ini dipilih karena jumlah orang dalam populasi tidak terlalu besar dan peneliti bisa mencapai semua anggota populasi tersebut. Oleh karena itu, seluruh populasi yang berjumlah 7 orang atlet karate BAPOMI Aceh dijadikan sebagai sampel penelitian untuk memperoleh gambaran yang menyeluruh mengenai kondisi fisik dominan, kemampuan teknik *kumite*, dan capaian prestasi atlet karate BAPOMI Aceh pada POMNAS Tahun 2026.

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan dan mengukur data sesuai dengan variabel yang diteliti. Sugiyono (2022) menjelaskan bahwa instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai dari variabel yang sedang diteliti, oleh karena itu instrumen tersebut harus disesuaikan dengan ciri-ciri dan tujuan penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data kondisi fisik atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026 meliputi beberapa komponen kondisi fisik, yaitu daya tahan menggunakan tes lari 15 menit (Balke), kecepatan menggunakan tes lari 20 meter, kelincahan menggunakan *T-test*, kekuatan menggunakan tes *push-up*, serta daya ledak otot menggunakan *medicine ball throw* dan *single leg hop*. Pemilihan instrumen tersebut disesuaikan dengan komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam menunjang kemampuan atlet karate, khususnya dalam pelaksanaan pertandingan *kumite*. Setiap tes dilakukan dengan prosedur yang telah ditentukan sehingga data yang diperoleh mampu menggambarkan kondisi fisik setiap atlet secara objektif.

Untuk mengetahui kondisi fisik dominan atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026, data hasil tes dan pengukuran dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata, distribusi frekuensi, dan persentase pada setiap komponen kondisi fisik, yaitu daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya ledak otot. Nilai rata-rata digunakan untuk mengetahui gambaran umum kemampuan atlet, sedangkan distribusi frekuensi dan persentase digunakan untuk mengetahui penyebaran hasil tes pada setiap kategori. Analisis deskriptif dengan frekuensi dan persentase juga digunakan dalam penelitian kondisi fisik atlet karate untuk menggambarkan tingkat kemampuan fisik berdasarkan hasil tes dan pengukuran (Agustin, 2024).

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Data penelitian yang diperoleh dari hasil tes yang dilakukan pada atlet karate pomnas aceh 2026, Setelah data tersebut di kumpulkan maka selanjutnya data tersebut dimasukan ke dalam

tabel untuk dihitung rata-rata dan persentase hasil penelitian. Untuk lebih jelas data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Hasil Tes Lari 20 Meter

Hasil tes lari 20 meter atlet karate aceh yang mengikuti pomnas 2026 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Hasil tes lari 20 meter

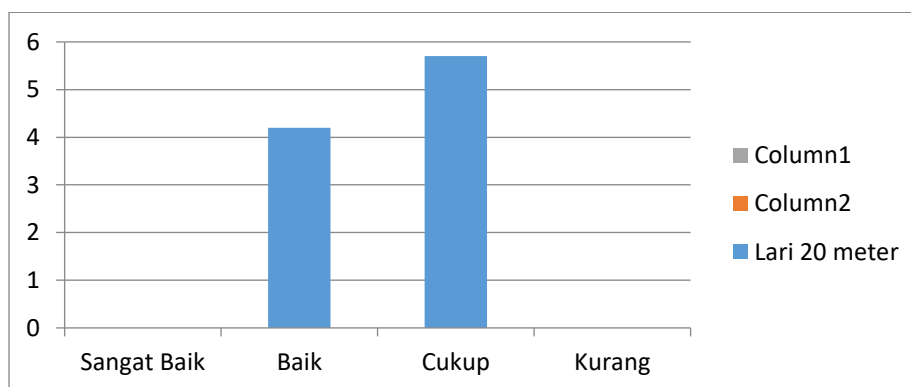
No.	Nama	Usia	Hasil (Detik)	Kategori
1	Muhammad Farid Ramli	19	3,12	Baik
2	Sultan Hafidz	22	3,75	Cukup
3	Arya Dwi Rangga	21	3,22	Baik
4	Naufal Juliansyah	19	3,43	Cukup
5	M.Muliadiansyah Putra	19	3,32	Baik
6	Dega Agista Ajeng	23	4,15	Cukup
7	Ulyana	22	4,17	Cukup
Jumlah			25,16	
Rata-Rata			3,59	

Berdasarkan hasil tes lari 20 meter pada Tabel 1, diperoleh jumlah nilai dari 7 atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026 sebesar 25,16, dengan nilai rata-rata sebesar 3,59. Hasil tersebut diperoleh dari keseluruhan nilai tes lari 20 meter yang dilakukan oleh 7 atlet.

Tabel 2 Persentase Lari 20 Meter

Kategori	Fekkuensi	Presentase%
Baik sekali	0	0%
Baik	3	42.86%
Cukup	4	57.14%
Kurang	0	0%
Jumlah	7	100%

Berdasarkan hasil perhitungan persentase tes lari 20 meter atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026, terdapat 3 orang atlet dengan kategori kecepatan “Baik” dengan persentase sebesar 42,86%, sedangkan 4 orang atlet berada pada kategori “Cukup” dengan persentase sebesar 57,14%. Tidak terdapat atlet yang berada pada kategori “Baik Sekali” dan “Kurang”. Dengan demikian, hasil tes lari 20 meter menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori kecepatan “Cukup”. Berikut disajikan tabel distribusi frekuensi dan persentase hasil tes lari 20 meter atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026.



Gambar 1. Hasil tes lari 20 meter

Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 3 atlet berada pada kategori “Baik” dan sebanyak 4 atlet berada pada kategori “Cukup”.

2. Hasil Tes *Single leg hop*

Hasil tes *single leg hop* atlet karate yang mengikuti pomnas 2026 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 Hasil Tes *Single leg hop*

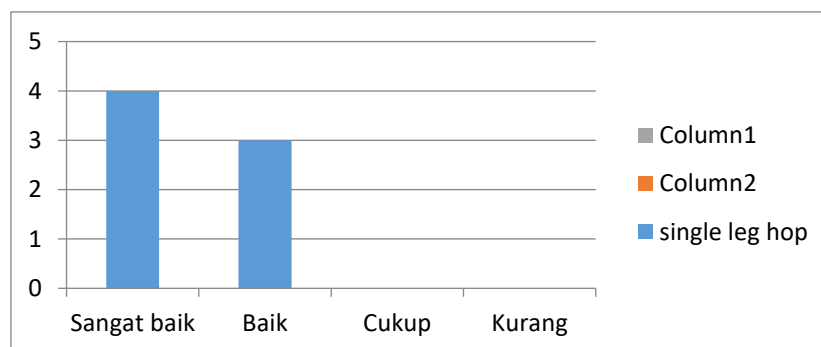
No.	Nama	Usia	Hasil	Katagori
1	Muhammad Farid Ramli	19	92%	Baik
2	Sultan Hafidz	22	97%	Sangat Baik
3	Arya Dwi Rangga	21	96%	Sangat Baik
4	Naufal Juliansyah	19	94%	Baik
5	M.Muliadiansyah Putra	19	94%	Baik
6	Dega Agista Ajeng	23	98%	Sangat Baik
7	Ulyana	22	97%	Sangat Baik
Jumlah			668%	
Rata-Rata			95,43%	

Berdasarkan hasil tes *single leg hop* pada Tabel 3, diperoleh jumlah nilai dari 7 atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026 sebesar 668%, dengan nilai rata-rata sebesar 95,43%. Hasil tersebut diperoleh dari keseluruhan nilai tes *single leg hop* yang dilakukan oleh 7 atlet.

Tabel 4 Persentase tes *single leg hop*

Kategori	Fekuensi	Presentase%
Sangat Baik	4	57,14%
Baik	3	42,86%
Cukup	0	0%
Kurang	0	0%
Jumlah	7	100%

Berdasarkan hasil perhitungan persentase tes *single leg hop* atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026, sebanyak 4 atlet berada pada kategori daya ledak otot tungkai “Sangat Baik” dengan persentase sebesar 57,14%, sedangkan 3 atlet berada pada kategori “Baik” dengan persentase sebesar 42,86%. Tidak terdapat atlet yang berada pada kategori “Cukup” dan “Kurang”. Berikut disajikan tabel distribusi frekuensi dan persentase hasil tes *single leg hop* atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026.



Gambar 2. Hasil Tes *Single leg hop*

Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 4 atlet berada pada kategori “Sangat Baik” dan sebanyak 3 atlet berada pada kategori “Baik”.

3. Hasil Tes Two Hand Mecine Ball Put

Hasil Tes Two Mecine Ball Put atlet karate yang mengikuti pomnas 2026 dapat dilihat di tabel berikut:

Tabel 5 Hasil Tes Two Hand Mecine Ball Put

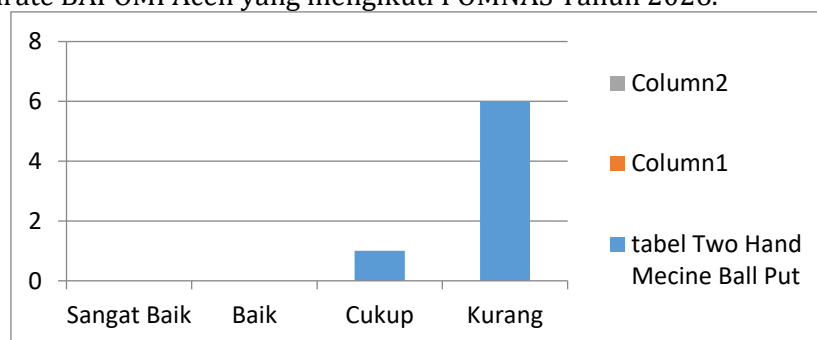
No.	Nama	Usia	Hasil (m)	Hasil (cm)	Katagori
1	Muhammad Farid Ramli	19	3,60	360	Kurang
2	Sultan Hafidz	22	4,65	465	Cukup
3	Arya Dwi Rangga	21	3,33	333	Kurang
4	Naufal Juliansyah	19	3,60	360	Kurang
5	M.Muliadiansyah Putra	19	3,50	350	Kurang
6	Dega Agista Ajeng	23	2,75	275	Kurang
7	Ulyana	22	2,65	265	Kurang
Jumlah			24,08	2,408	
Rata-Rata			3,44	344	

Berdasarkan hasil tes two hand medicine ball put pada Tabel 5, diperoleh jumlah nilai dari 7 atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026 sebesar 24,08 meter atau 2.408 cm, dengan nilai rata-rata sebesar 3,44 meter atau 344 cm. Hasil tersebut diperoleh dari keseluruhan nilai tes two hand medicine ball put yang dilakukan oleh 7 atlet.

Tabel 6 Persentase tes Two Hand Mecine Ball Put

Kategori	Fekuensi	Presentase%
Sangat Baik	0	0%
Baik	0	0%
Cukup	1	14,29%
Kurang	6	85,71%
Jumlah	7	100%

Berdasarkan hasil perhitungan persentase tes two hand medicine ball put atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026, sebanyak 1 atlet berada pada kategori “Cukup” dengan persentase sebesar 14,29%, sedangkan 6 atlet berada pada kategori “Kurang” dengan persentase sebesar 85,71%. Tidak terdapat atlet yang berada pada kategori “Sangat Baik” dan “Baik”. Berikut disajikan tabel distribusi frekuensi dan persentase hasil tes two hand medicine ball put atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026.



Gambar 3. Hasil Tes Two Hand Medicine Ball Put

Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 1 atlet berada pada kategori “Cukup” dan sebanyak 6 atlet berada pada kategori “Kurang”.

4. Hasil Tes Push Up

Hasil tes push up atlet karate yang mengikuti pomnas 2026 di tabel berikut:

Tabel 7 Hasil Tes Push Up

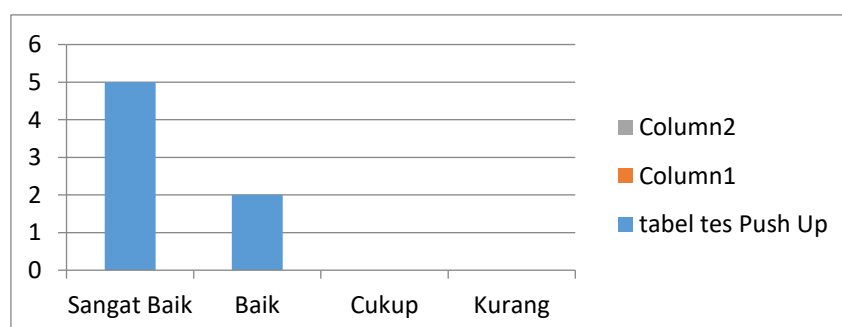
No.	Nama	Usia	Hasil	Katagori
1	Muhammad Farid Ramli	19	53	Sangat Baik
2	Sultan Hafidz	22	52	Sangat Baik
3	Arya Dwi Rangga	21	49	Sangat Baik
4	Naufal Juliansyah	19	53	Sangat Baik
5	M.Muliadiansyah Putra	19	73	Sangat Baik
6	Dega Agista Ajeng	23	25	Baik
7	Ulyana	22	25	Baik
Jumlah			330	
Rata-Rata			47,14	

Berdasarkan hasil tes *push-up* pada Tabel 7, diperoleh jumlah nilai dari 7 atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026 sebesar 330 kali, dengan nilai rata-rata sebesar 47,14 kali. Hasil tersebut diperoleh dari keseluruhan jumlah *push-up* yang dilakukan oleh 7 atlet.

Tabel 8 Persentase tes Push Up

Kategori	Fekkuensi	Presentase%
Sangat Baik	5	71,43%
Baik	2	28,57%
Cukup	0	0%
Kurang	0	0%
Jumlah	7	100%

Berdasarkan hasil perhitungan persentase tes *push-up* atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026, sebanyak 5 atlet berada pada kategori “Sangat Baik” dengan persentase sebesar 71,43%, sedangkan 2 atlet berada pada kategori “Baik” dengan persentase sebesar 28,57%. Tidak terdapat atlet yang berada pada kategori “Cukup” dan “Kurang”. Berikut disajikan tabel distribusi frekuensi dan persentase hasil tes *push-up* atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026.



Gambar 4. Hasil Tes Push-up

Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 5 atlet berada pada kategori “Sangat Baik” dan sebanyak 2 atlet berada pada kategori “Baik”.

5. Hasil T Test

Hasil T Tes atlet karate yang mengikuti pomnas 2026 dapat dilihat di tabel berikut:

Tabel 9 Hasil tes T Test

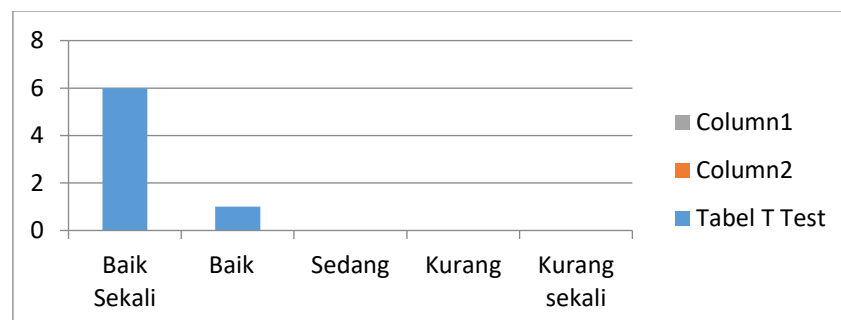
No	Nama	Usia	Hasil (detik)	Kategori
1	Muhammad Farid Ramli	19	8,4	Baik Sekali
2	Sultan Hafidz	22	9,30	Baik Sekali
3	Arya Dwi Rangga	21	9,29	Baik Sekali
4	Naufal Juliansyah	19	8,67	Baik Sekali
5	M. Mulidiansyah Putra	19	8,64	Baik Sekali
6	Dega Agista Ajeng	23	8,89	Baik Sekali
7	Ulyana	22	10,5	Baik
Jumlah			63,69	
Rata-Rata			9,10	

Berdasarkan hasil tes *T-test* pada Tabel 9, diperoleh jumlah waktu dari 7 atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026 sebesar 63,69 detik, dengan nilai rata-rata sebesar 9,10 detik. Hasil tersebut diperoleh dari keseluruhan waktu yang dicatat oleh 7 atlet dalam pelaksanaan tes *T-test*.

Tabel 10 Persentase tes T Test

Kategori	Fekkuensi	Presentase%
Baik sekali	6	85,71%
Baik	1	14,29%
Sedang	0	0%
Kurang	0	0%
Jumlah	7	100%

Berdasarkan hasil perhitungan persentase tes *T-test* atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026, sebanyak 6 atlet berada pada kategori kelincahan “Baik Sekali” dengan persentase sebesar 85,71%, sedangkan 1 atlet berada pada kategori “Baik” dengan persentase sebesar 14,29%. Tidak terdapat atlet yang berada pada kategori “Sedang” dan “Kurang”. Berikut disajikan tabel distribusi frekuensi dan persentase hasil tes *T-test* atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026.



Gambar 5. Hasil tes T Test

Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 6 atlet berada pada kategori “Baik Sekali” dan sebanyak 1 atlet berada pada kategori “Baik”.

6. Hasil Tes Lari 15 Menit

Hasil Tes Lari 15 menit atlet karate yang mengikuti pomnas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11 Hasil Tes Lari 15 Menit

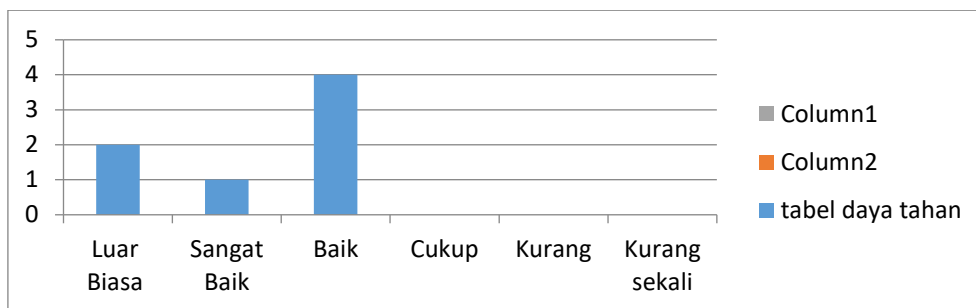
No	Nama	Usia	Jarak (km)	Kategori
1	Muhammad Farid Ramli	19	3,3	Baik
2	Sultan Hafidz	22	3,2	Sangat Baik
3	Arya Dwi Rangga	21	3,1	Baik
4	Naufal Juliansyah	19	3,15	Baik
5	M. Mulidiansyah Putra	19	3,15	Baik
6	Dega Agista Ajeng	23	3,1	Luar Biasa
7	Ulyana	22	3	Luar Biasa
Jumlah			22	
Rata-Rata			3,14	

Berdasarkan hasil tes lari 15 menit pada Tabel 11, diperoleh jumlah jarak tempuh dari 7 atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026 sebesar 22 km, dengan nilai rata-rata sebesar 3,14 km. Kategori kemampuan daya tahan ditentukan berdasarkan norma tes lari 15 menit (Balke) yang disesuaikan dengan karakteristik atlet berdasarkan jenis kelamin. Oleh karena itu, perbedaan kategori pada jarak tempuh yang relatif berdekatan tidak semata-mata ditentukan oleh besarnya jarak yang ditempuh, tetapi berdasarkan batas kategori pada norma yang berlaku untuk masing-masing kelompok. Dengan demikian, atlet yang menempuh jarak 3,0 km dan 3,1 km dapat berada pada kategori yang berbeda dengan atlet yang menempuh jarak 3,2 km atau 3,3 km apabila menggunakan norma yang berbeda berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 12 Persentase Lari 15 Menit

Kategori	Frekuensi	Persentase%
Luar Biasa	2	28,57%
Sangat Baik	1	14,28%
Baik	4	57,14%
Cukup	0	0%
Jumlah	7	100%

Berdasarkan hasil perhitungan persentase tes lari 15 menit atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026, sebanyak 2 atlet berada pada kategori daya tahan “Luar Biasa” dengan persentase sebesar 28,57%, sebanyak 1 atlet berada pada kategori “Sangat Baik” dengan persentase sebesar 14,28%, dan sebanyak 4 atlet berada pada kategori “Baik” dengan persentase sebesar 57,14%. Tidak terdapat atlet yang berada pada kategori “Cukup”. Berikut disajikan tabel distribusi frekuensi dan persentase hasil tes lari 15 menit atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026.

**Gambar 6. Hasil tes lari 15 menit**

Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 2 atlet berada pada kategori “Luar Biasa”, sebanyak 1 atlet berada pada kategori “Sangat Baik”, dan sebanyak 4 atlet berada pada kategori “Baik”.

7. Hasil Tes Teknik *Kizami Zuki*

Hasil Tes Teknik *Kizami Zuki* atlet karate yang mengikuti pomnas 2026 dapat dilihat di tabel berikut:

Tabel 13 Hasil Tes Teknik *Kizami Zuki*

No	Nama	Hasil	Kategori	Keterangan
1	Muhammad Farid Ramli	92	Sangat Baik	Mengusai teknik dengan sempurna.
2	Sultan Hafidz	88	Baik	Mengusai teknik dengan baik
3	Arya Dwi Rangga	64	Kurang	Teknik kurang dan perlu perbaikan
4	Naufal Juliansyah	76	Cukup	Teknik cukup baik dan masih ada kekurangan
5	M. Mulidiansyah Putra	80	Baik	Mengusai teknik dengan baik
6	Dega Agista Ajeng	92	Sangat Baik	Mengusai teknik dengan sempurna.
7	Ulyana	76	Cukup	Teknik cukup baik dan masih ada kekurangan
Jumlah		568		
Rata-Rata		81,14		

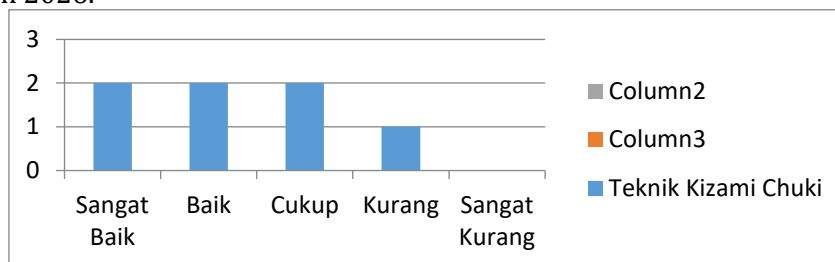
Berdasarkan hasil tes teknik *Kizami Zuki* pada Tabel 13, diperoleh jumlah nilai dari 7 atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026 sebesar 568, dengan nilai rata-rata sebesar 81,14. Hasil tersebut diperoleh dari keseluruhan nilai tes teknik *Kizami Zuki* yang dilakukan oleh 7 atlet.

Tabel 14 Persentase Tes Teknik *Kizami Zuki*

Kategori	Frekuensi	Presentase%
Sangat Baik	2	28,57%
Baik	2	28,57%
Cukup	2	28,57%
Kurang	1	14,29%
Sangat Kurang	0	0%
Jumlah	7	100%

Berdasarkan hasil perhitungan persentase tes teknik *Kizami Zuki* atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026, sebanyak 2 atlet berada pada kategori “Sangat Baik” dengan persentase sebesar 28,57%, sebanyak 2 atlet berada pada kategori “Baik” dengan persentase sebesar 28,57%, sebanyak 2 atlet berada pada kategori “Cukup” dengan persentase sebesar

28,57%, dan sebanyak 1 atlet berada pada kategori “Kurang” dengan persentase sebesar 14,29%. Tidak terdapat atlet yang berada pada kategori “Sangat Kurang”. Berikut disajikan tabel distribusi frekuensi dan persentase hasil tes teknik *Kizami Zuki* atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026.



Gambar 7. Hasil tes teknik *Kizami Zuki*

Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 2 atlet berada pada kategori “Sangat Baik”, sebanyak 2 atlet berada pada kategori “Baik”, sebanyak 2 atlet berada pada kategori “Cukup”, dan sebanyak 1 atlet berada pada kategori “Kurang”.

8. Hasil Tes Teknik *Gyaku Zuki*

Hasil Tes Teknik *Gyaku Zuki* atlet karate yang mengikuti pomnas 2026 dapat dilihat di tabel berikut:

Tabel 15 Hasil Tes Teknik *Gyaku Zuki*

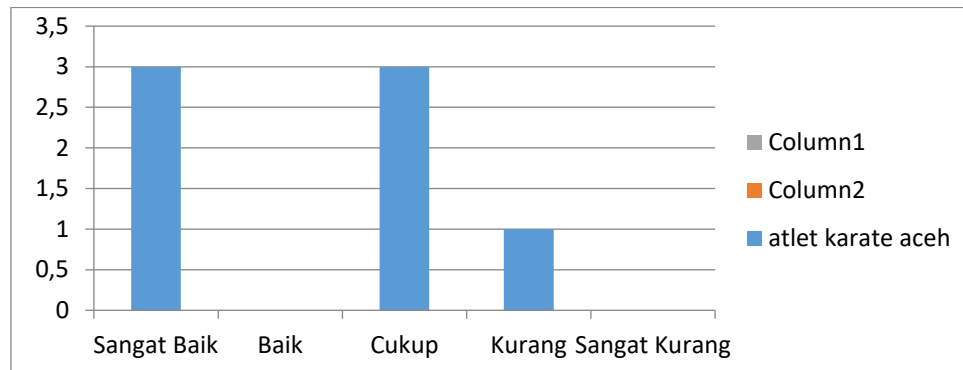
No	Nama	Hasil	Kategori	Keterangan
1	Muhammad Farid Ramli	96	Sangat Baik	Mengusai teknik dengan sempurna.
2	Sultan Hafidz	72	Cukup	Teknik cukup baik dan masih ada kekurangan.
3	Arya Dwi Rangga	60	Kurang	Teknik kurang dan perlu perbaikan.
4	Naufal Juliansyah	72	Cukup	Teknik cukup baik dan masih ada kekurangan.
5	M. Mulidiansyah Putra	72	Cukup	Teknik cukup baik dan masih ada kekurangan.
6	Dega Agista Ajeng	92	Sangat Baik	Mengusai teknik dengan sempurna.
7	Ulyana	92	Sangat Baik	Mengusai teknik dengan sempurna.
Jumlah		556		
Rata-Rata		79,43		

Berdasarkan hasil tes teknik *Gyaku Zuki* pada Tabel 15, diperoleh jumlah nilai dari 7 atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026 sebesar 556, dengan nilai rata-rata sebesar 79,43. Hasil tersebut diperoleh dari keseluruhan nilai tes teknik *Gyaku Zuki* yang dilakukan oleh 7 atlet.

Tabel 16 Persentase Teknik *Gyaku Zuki*

Kategori	Frekuensi	Presentase%
Sangat Baik	3	42,86%
Baik	0	0%
Cukup	3	42,86%
Kurang	1	14,29%
Sangat Kurang	0	0%
Jumlah	7	100%

Berdasarkan hasil perhitungan persentase tes teknik *Gyaku Zuki* atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026, sebanyak 3 atlet berada pada kategori “Sangat Baik” dengan persentase sebesar 42,86%, sebanyak 3 atlet berada pada kategori “Cukup” dengan persentase sebesar 42,86%, dan sebanyak 1 atlet berada pada kategori “Kurang” dengan persentase sebesar 14,29%. Tidak terdapat atlet yang berada pada kategori “Baik” dan “Sangat Kurang”. Berikut disajikan tabel distribusi frekuensi dan persentase hasil tes teknik *Gyaku Zuki* atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026.



Gambar 8. Hasil tes teknik *Gyaku Zuki*

Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 3 atlet berada pada kategori “Sangat Baik”, sebanyak 3 atlet berada pada kategori “Cukup”, dan sebanyak 1 atlet berada pada kategori “Kurang”.

9. Hasil Tes Teknik *Mawashi Geri*

Hasil Tes Teknik *Mawashi Geri* atlet karate yang mengikuti pomnas 2026 dapat dilihat di tabel berikut:

Tabel 17 Hasil Tes Teknik *Mawashi Geri*

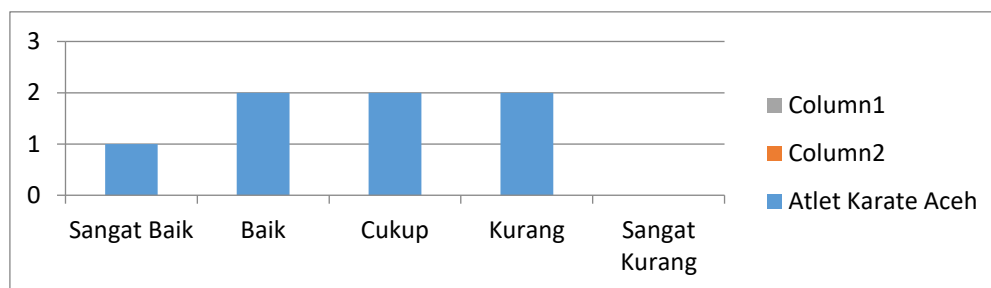
No	Nama	Hasil	Kategori	Keterangan
1	Muhammad Farid Ramli	96	Sangat Baik	Mengusai teknik dengan sempurna.
2	Sultan Hafidz	88	Baik	Mengusai teknik dengan baik.
3	Arya Dwi Rangga	62	Kurang	Teknik kurang dan perlu perbaikan.
4	Naufal Juliansyah	76	Cukup	Teknik cukup baik dan masih ada kekurangan.
5	M. Mulidiansyah Putra	72	Cukup	Teknik cukup baik dan masih ada kekurangan.
6	Dega Agista Ajeng	88	Baik	Mengusai teknik dengan baik.
7	Ulyana	64	Kurang	Teknik kurang dan perlu perbaikan.
Jumlah			546	
Rata-Rata			78	

Berdasarkan hasil tes teknik *Mawashi Geri* pada Tabel 17, diperoleh jumlah nilai dari 7 atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026 sebesar 546, dengan nilai rata-rata sebesar 78. Hasil tersebut diperoleh dari keseluruhan nilai tes teknik *Mawashi Geri* yang dilakukan oleh 7 atlet.

Tabel 18 Persentase Tes Teknik *Mawashi Geri*

Kategori	Frekuensi	Presentase%
Sangat Baik	1	14,29%
Baik	2	28,57%
Cukup	2	28,57%
Kurang	2	28,57%
Sangat Kurang	0	0%
Jumlah	7	100%

Berdasarkan hasil perhitungan persentase tes teknik *Mawashi Geri* atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026, sebanyak 1 atlet berada pada kategori “Sangat Baik” dengan persentase sebesar 14,29%, sebanyak 2 atlet berada pada kategori “Baik” dengan persentase sebesar 28,57%, sebanyak 2 atlet berada pada kategori “Cukup” dengan persentase sebesar 28,57%, dan sebanyak 2 atlet berada pada kategori “Kurang” dengan persentase sebesar 28,57%. Tidak terdapat atlet yang berada pada kategori “Sangat Kurang”. Berikut disajikan tabel distribusi frekuensi dan persentase hasil tes teknik *Mawashi Geri* atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026.

**Gambar 9. Hasil tes Teknik *Mawashi Geri***

Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 1 atlet berada pada kategori “Sangat Baik”, sebanyak 2 atlet berada pada kategori “Baik”, sebanyak 2 atlet berada pada kategori “Cukup”, dan sebanyak 2 atlet berada pada kategori “Kurang”.

10. Hasil Tes Teknik *Ushiro Geri*

Hasil Tes Teknik *Ushiro Geri* atlet karate yang mengikuti pomnas 2026 dapat dilihat di tabel berikut:

Tabel 19 Hasil Tes Teknik *Ushiro Geri*

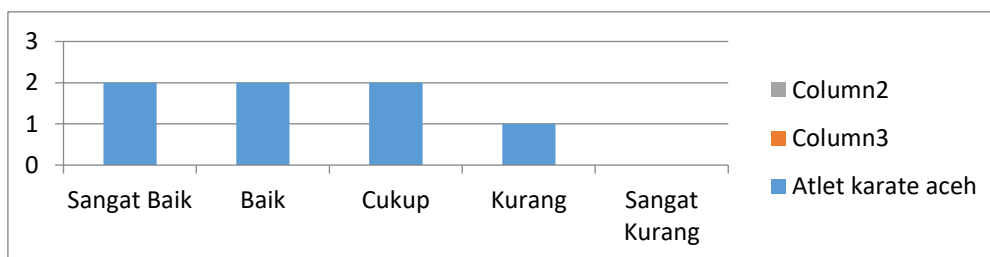
No	Nama	Hasil	Kategori	Keterangan
1	Muhammad Farid Ramli	76	Cukup	Teknik cukup baik dan masih ada kekurangan.
2	Sultan Hafidz	80	Baik	Mengusai teknik dengan baik.
3	Arya Dwi Rangga	96	Sangat Baik	Mengusai teknik dengan sempurna.
4	Naufal Juliansyah	56	Kurang	Teknik kurang dan perlu perbaikan.
5	M. Mulidiansyah Putra	80	Baik	Mengusai teknik dengan baik.
6	Dega Agista Ajeng	100	Sangat Baik	Mengusai teknik dengan sempurna.
7	Ulyana	76	Cukup	Teknik cukup baik dan masih ada kekurangan.
Jumlah			564	
Rata-Rata			80,57	

Berdasarkan hasil tes teknik *Ushiro Geri* pada Tabel 19, diperoleh jumlah nilai dari 7 atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026 sebesar 564, dengan nilai rata-rata sebesar 80,57. Hasil tersebut diperoleh dari keseluruhan nilai tes teknik *Ushiro Geri* yang dilakukan oleh 7 atlet.

Tabel 20 Persentase Tes Teknik *Ushiro Geri*

Kategori	Frekuensi	Presentase%
Sangat Baik	2	28,57%
Baik	2	28,57%
Cukup	2	28,57%
Kurang	1	14,29%
Sangat Kurang	0	0%
Jumlah	7	100%

Berdasarkan hasil perhitungan persentase tes teknik *Ushiro Geri* atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026, sebanyak 2 atlet berada pada kategori “Sangat Baik” dengan persentase sebesar 28,57%, sebanyak 2 atlet berada pada kategori “Baik” dengan persentase sebesar 28,57%, sebanyak 2 atlet berada pada kategori “Cukup” dengan persentase sebesar 28,57%, dan sebanyak 1 atlet berada pada kategori “Kurang” dengan persentase sebesar 14,29%. Tidak terdapat atlet yang berada pada kategori “Sangat Kurang”. Berikut disajikan tabel distribusi frekuensi dan persentase hasil tes teknik *Ushiro Geri* atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS Tahun 2026.



Gambar 10. Hasil tes teknik *Ushiro Geri*

Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 2 atlet berada pada kategori “Sangat Baik”, sebanyak 2 atlet berada pada kategori “Baik”, sebanyak 2 atlet berada pada kategori “Cukup”, dan sebanyak 1 atlet berada pada kategori “Kurang”.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS 2026 memiliki profil yang berbeda pada setiap komponen yang diukur. Secara umum, kelincahan, daya tahan, daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot tergolong baik, sedangkan kecepatan cenderung berada pada kategori cukup dan daya ledak otot lengan perlu mendapat perhatian lebih. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa performa atlet karate, khususnya pada nomor *kumite*, dipengaruhi oleh keterpaduan berbagai unsur kondisi fisik yang saling mendukung dalam pelaksanaan gerakan menyerang dan bertahan. Hal ini sejalan dengan Gaweł et al., (2025) yang menjelaskan bahwa atlet karate elite memiliki kemampuan kecepatan dan kelincahan yang berkembang dengan baik, serta karakteristik gaya-kecepatan termasuk salah satu faktor penting yang berhubungan dengan performa karateka.

Kecepatan atlet yang masih didominasi kategori cukup menunjukkan bahwa kemampuan melakukan gerakan dalam waktu singkat masih perlu ditingkatkan. Dalam pertandingan *kumite*,

kecepatan memiliki peranan penting karena serangan dan pertahanan dilakukan melalui gerakan yang cepat dan eksplosif untuk memperoleh keuntungan sebelum lawan memberikan respons. Penelitian Cinarli et al., (2025) juga menunjukkan bahwasanya kemampuan *sprint* dan kecepatan gerak memiliki hubungan yang kuat dengan karakteristik kekuatan pada karateka *kumite* tingkat elite. Oleh karena itu, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa program latihan atlet BAPOMI Aceh perlu memberikan perhatian lebih terhadap pengembangan kecepatan melalui latihan yang spesifik dengan karakteristik gerakan *kumite*, seperti akselerasi, perubahan arah, dan kecepatan dalam melakukan serangan maupun serangan balik.

Kelincahan menjadi salah satu kemampuan fisik yang menonjol dalam penelitian ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa atlet relatif mampu melakukan perubahan arah dan posisi tubuh dengan cepat. Dalam pertandingan *kumite*, kelincahan diperlukan untuk mengatur jarak, menghindari serangan lawan, serta mempersiapkan posisi untuk melakukan serangan maupun serangan balik. Hal ini sejalan dengan penelitian Hassen et al., (2022) yang menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan berkaitan dengan kemampuan perubahan arah dan karakteristik gerak yang dibutuhkan dalam performa karateka, terutama pada nomor *kumite*. Atlet karate dengan tingkat prestasi yang lebih tinggi juga menunjukkan kemampuan pada tes kelincahan yang lebih unggul dibandingkan atlet dengan tingkat prestasi yang lebih rendah. Oleh sebab itu, kelincahan yang baik pada atlet BAPOMI Aceh dapat menjadi salah satu modal fisik yang mendukung efektivitas pergerakan selama pertandingan.

Hasil tes daya tahan yang secara umum berada pada kategori baik mengindikasikan bahwa atlet mempunyai kapasitas yang cukup dalam mempertahankan aktivitas fisik selama pertandingan. Dalam pertandingan *kumite*, daya tahan berperan dalam mempertahankan intensitas aktivitas, menjaga kualitas gerakan dan teknik, serta mendukung pemulihan setelah melakukan aktivitas berintensitas tinggi. Karakteristik *kumite* yang bersifat intermiten menyebabkan atlet melakukan aktivitas intensitas tinggi yang diselingi periode pemulihan, sehingga membutuhkan dukungan sistem energi aerobik dan anaerobik. Hal ini sejalan dengan Nema et al., (2024) yang menunjukkan bahwa kapasitas aerobik berperan dalam mempertahankan intensitas dan pemulihan, sedangkan kemampuan anaerobik mendukung pelaksanaan teknik pada aktivitas menyerang dan bertahan. Dengan demikian, hasil daya tahan yang baik pada atlet BAPOMI Aceh dapat menjadi salah satu modal fisik untuk mempertahankan performa selama pertandingan, namun tetap perlu dikembangkan melalui latihan yang sesuai dengan karakteristik aktivitas *kumite*.

Pada komponen daya ledak otot tungkai, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan atlet berada pada kategori baik hingga sangat baik. Daya ledak merupakan kemampuan menghasilkan kekuatan secara cepat sehingga mendukung pelaksanaan gerakan yang bersifat eksplosif. Dalam pertandingan *kumite*, kemampuan tersebut diperlukan untuk mendukung percepatan, perubahan posisi tubuh, serta pelaksanaan teknik tendangan secara cepat dan efektif. Hasil penelitian ini sejalan dengan Cinarli et al., (2025) yang menunjukkan bahwa kekuatan otot memiliki hubungan dengan kemampuan *sprint* dan performa lompatan pada karateka *kumite* elite. Temuan tersebut memperkuat bahwa kemampuan menghasilkan kekuatan secara cepat merupakan salah satu komponen fisik yang relevan dengan tuntutan gerak dalam *kumite*.

Berbeda dengan daya ledak otot tungkai, hasil penelitian menunjukkan bahwa daya ledak otot lengan sebagian besar atlet masih berada pada kategori kurang. Kondisi tersebut menunjukkan adanya perbedaan profil kemampuan daya ledak antara anggota tubuh bagian bawah dan bagian atas. Meskipun kekuatan otot secara umum dapat berada pada kategori baik, kemampuan menghasilkan kekuatan secara cepat pada otot lengan belum tentu berada pada tingkat yang sama. Oleh karena itu, hasil ini menunjukkan bahwa pembinaan kondisi fisik atlet BAPOMI Aceh perlu memberikan perhatian lebih terhadap pengembangan daya ledak otot lengan

melalui latihan yang spesifik dan sesuai dengan tuntutan teknik pukulan dalam *kumite*, sehingga kemampuan fisik dapat mendukung pelaksanaan serangan secara lebih cepat dan efektif.

Dari aspek teknik *kumite*, hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *Kizami Zuki* memperoleh nilai rata-rata tertinggi sebesar 81,14, sedangkan teknik *Mawashi Geri* memperoleh nilai rata-rata terendah sebesar 78,00. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa tingkat penguasaan teknik pada atlet karate BAPOMI Aceh belum sepenuhnya merata pada setiap jenis teknik yang diukur. Nilai rata-rata *Kizami Zuki* yang lebih tinggi menunjukkan bahwa teknik tersebut relatif lebih dikuasai oleh atlet, sedangkan nilai *Mawashi Geri* yang lebih rendah menunjukkan adanya aspek teknik yang masih perlu ditingkatkan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *Kizami Zuki*, *Gyaku Zuki*, dan *Mawashi Geri* merupakan teknik spesifik yang dapat dievaluasi dalam performa karate, sementara penelitian Churak & Choeychom, (2024) menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara spesifik dapat meningkatkan performa tendangan *Mawashi Geri*. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Silva et al., (2025) yang menganalisis hubungan antara usia, pengalaman, kondisi fisik, dan kemampuan teknik pada atlet karate. Penelitian tersebut secara khusus mengevaluasi teknik *Kizami*, *Gyaku Zuki*, *Mawashi Geri*, dan *Ura Mawashi Geri* serta menemukan adanya hubungan antara kemampuan fisik, seperti kekuatan dan daya ledak, dengan kualitas pelaksanaan teknik karate. Temuan tersebut memperkuat bahwa penguasaan teknik *kumite* tidak hanya dipengaruhi oleh keterampilan teknis, tetapi juga didukung oleh kondisi fisik yang sesuai dengan tuntutan gerakan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pembinaan atlet karate BAPOMI Aceh perlu disesuaikan dengan profil kemampuan fisik dan teknik masing-masing atlet. Komponen fisik yang telah menunjukkan hasil baik, seperti kelincahan, daya tahan, daya ledak otot tungkai, dan kekuatan, perlu dipertahankan dan dikembangkan secara berkelanjutan. Sementara itu, kecepatan yang masih berada pada kategori cukup serta daya ledak otot lengan yang sebagian besar berada pada kategori kurang perlu mendapatkan perhatian lebih dalam program latihan. Dari aspek teknik, *Mawashi Geri* menjadi teknik yang perlu mendapatkan perhatian karena memperoleh nilai rata-rata paling rendah dibandingkan teknik lainnya. Oleh karena itu, program latihan sebaiknya mengintegrasikan pengembangan kondisi fisik dengan latihan teknik *kumite* secara spesifik, sehingga kemampuan fisik yang dimiliki atlet dapat mendukung pelaksanaan teknik secara cepat, tepat, dan efektif selama pertandingan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai kemampuan kondisi fisik dan teknik *kumite* atlet karate BAPOMI Aceh yang mengikuti POMNAS 2026, dapat disimpulkan bahwa kemampuan atlet secara umum telah memiliki dasar yang cukup baik, terutama pada aspek kelincahan, daya tahan, daya ledak otot tungkai, dan kekuatan. Namun, kemampuan kecepatan dan daya ledak otot lengan masih perlu ditingkatkan agar kesiapan fisik atlet lebih optimal. Pada aspek teknik *kumite*, penguasaan teknik *Kizami Zuki* dan *Ushiro Geri* menunjukkan hasil yang relatif lebih baik, sedangkan *Mawashi Geri* masih perlu mendapatkan perhatian dan peningkatan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembinaan atlet karate perlu dilakukan secara terpadu antara pengembangan kondisi fisik dan penguasaan teknik *kumite*. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih terarah sesuai dengan kekuatan dan kelemahan atlet. Ke depan, penelitian dapat dikembangkan dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta mengkaji hubungan antara kondisi fisik, kemampuan teknik, dan capaian prestasi atlet.

Daftar Pustaka

Agustin, R. (2024). Survey of The Physical Condition Level of Male and Female Karate Athletes. *International Martial and Culture Journal(IMACJ)*, 2(2), 129–134.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/imacj13019>
- Aji, A. B., Rahayuni, K., Widiawati, P., & Supriatna. (2023). Analisis Perbandingan Hasil Tes Kondisi Fisik Tahun 2021 Dan Tahun 2022 Atlet Karate Universitas Negeri Malang. *Sport Science and Health*, 5(9), 934–948. <https://doi.org/10.17977/um062v5i92023p934-948>
- Arrahman, D. A., Salabi, M., & Muhsan. (2023). Survey Of Physical Condition Of Karate Athletes At Dojo Jonggat Prestasi, Central Lombok Regency In 2022. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 5(2), 409–417. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v5i01.7649>
- Churak, S., & Choeychom, K. (2024). EFFECTS OF COMPLEX TRAINING ON MAWASHI GERI KICKING PERFORMANCE OF KARATE - DO ATHLETES. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, 16(2), 113–122.
- Cinarli, F. S., Aydogdu, O., Aydin, Y., Tokgöz, G., Kahraman, A., Beykumül, A., Aygoren, C., Yılmaz, N., & Ramirez-campillo, R. (2025). Maximal strength , sprint and jump performance in elite kumite karatekas. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(8), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-01051-9>
- Falck, R. S., Davis, J. C., & Khan, K. M. (2023). A Wrinkle in Measuring Time Use for Cognitive Health : How should We Measure Physical Activity , Sedentary Behaviour and Sleep ? *American Journal of Lifestyle Medicine*, 17(2), 258–275. <https://doi.org/10.1177/15598276211031495>
- Gaweł, E., Drozd, M., & Zajac, A. (2025). Current trends in physical and physiological profile of elite WKF karate athletes : a systematic review. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 5(17), 6. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-01047-5>
- Hadi, & Yudhistira, D. (2023). High-intensity interval training method in karate athletes: Can it improve power, agility, and endurance in the Kumite category? *Journal Sport Area*, 8(1), 43–51. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8\(1\).10656](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8(1).10656)
- Hassen, S. Ben, Negra, Y., Uthof, A., Chtara, M., & Jarraya, M. (2022). Reliability , Validity , and Sensitivity of a Specific Agility Test and Its Relationship With Physical Fitness in Karate Athletes. *Frontiers in Physiology*, 13(March), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.841498>
- Insanisty, B., Nopiyanto, Y. E., Yonata, M., Ibrahim, Kardi, I. S., & Rasyono. (2023). Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Basket Putra Federasi Olahraga Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. *Journal of S.P.O.R.T*, 7(3), 806–817.
- Nema, K., Ruzbarsky, P., Rydzik, Ł., & Peric, T. (2024). Relationship of selected conditioning parameters and sport performance indicators in karate. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1433117>
- Putra, S. R. A., Slamet, S., & Yuherdi. (2016). THE EFFECT OF SKIPPING ROPE EXERCISE ON THE LEG MUSCLE POWER IN MEN'S BASKETBALL PLAYER EXTRACULICULAR SMA HANDAYANI. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 0, 1–8.
- Rosa, D., Ramadi, & Wedi, S. (2024). Efektivitas Teknik Serangan Pukulan dan Serangan Tendangan dalam Perolehan Poin pada Atlet Kumite Senior Karate di Kejuaraan Daerah FORKI Riau 2024. *Journal Sport Science Indonesia*, 3(3), 540–551. <https://doi.org/DOI: 10.31258/jassi.3.3.540-551>
- Setiyawan, S. (2017). KEPRIBADIAN ATLET DAN NON ATLET. *Jendela Olahraga*, 2(1), 110–119. <https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1289>
- Seyedi, R., Tabben, M., Augustovicova, D., Laird, P., ZHANG, D., & Feng, R. X. (2024). Identifying the technical and tactical characteristics of Olympic medallists in karate. *Journal of Human Sport and Exercise*, 19(3), 690–701. <https://doi.org/https://doi.org/10.55860/02y70160>
- Sholihah, I., & Pudjijuniarto. (2021). KOMUNIKASI INTERPERSONAL PELATIH TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI ATLET. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 95–104. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v9i1.36580>
- Silva, R. M., Ferreira, J., Badicu, G., Muracki, J., & Kuczeko, B. P. (2025). The role of age , experience , and physical fitness in technical performance in karate : An observational analysis. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 17(1), 1–14. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.17.1.07>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Widiastuti. (2017). *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA* (1st ed.). Rajawali Pers.

Wollesen, B., & Brach, M. (2021). Exercise and physical activity for health promotion and rehabilitation in community dwelling very old adults or nursing home residents. *German Journal of Exercise and Sport Research*, October, 405–409. <https://doi.org/10.1007/s12662-021-00781-z>