

## ABSTRAK

Rajagukguk, Berliana Patmawati. 2022. "Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Karate Putra Remaja Kota Jambi". Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Muhammad Ali, S.Pd, M.Pd (II) Anggrawan Janur Putra, S.Pd, M.Pd.

**Kata kunci:** *Kondisi Fisik, Atlet Karate Putra Remaja Kota Jambi*

Selama melakukan oservasi pada Dojo karate di Kota Jambi minat yang dominan pada putra remaja yang berusia 13-16 tahun mayaoritas tersebut usia anak-anak remaja tingkat sekolah menengah pertama (SMP), dimana pada karateka putra remaja Kota Jambi belum pernah dilakukanya tes dan pengukuran kondisi fisik, shinga belum diketahuinya tingkat kondisi fisik pada tiapputra remaja apakah sangat baik, baik, sedang, kurang, ataupun sangat kurang. Maka terdapat komponen kondisi fisik khusus untuk mencapai prestasi atlet karate yaitu: Kecepatan, Kekuatan otot, Daya ledak otot, Kelincahan, Kelentukan, Daya tahan.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Kondisi Fisik Pada Atlet Karate Putra Remaja Kota Jambi. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah putra remaja Kota Jambi yang berusia 13-16 tahun, berjumlah 30 orang.

Berdasarkan hasi analisis data Kondisi fisik dari 30 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 23 orang dengan persentasi 77%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 7 orang degan persentasi 23%. Dapat di simpulkan bahwa kondisi fisik pada atlet karate putra remaja Kota Jambi berada pada kategori baik 77%.