

**PROFIL *FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN*
ATLET KLUB OLAHRAGA PRESTASI KARATE UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

**SABIQ NAUFAL ABID
1603621051**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

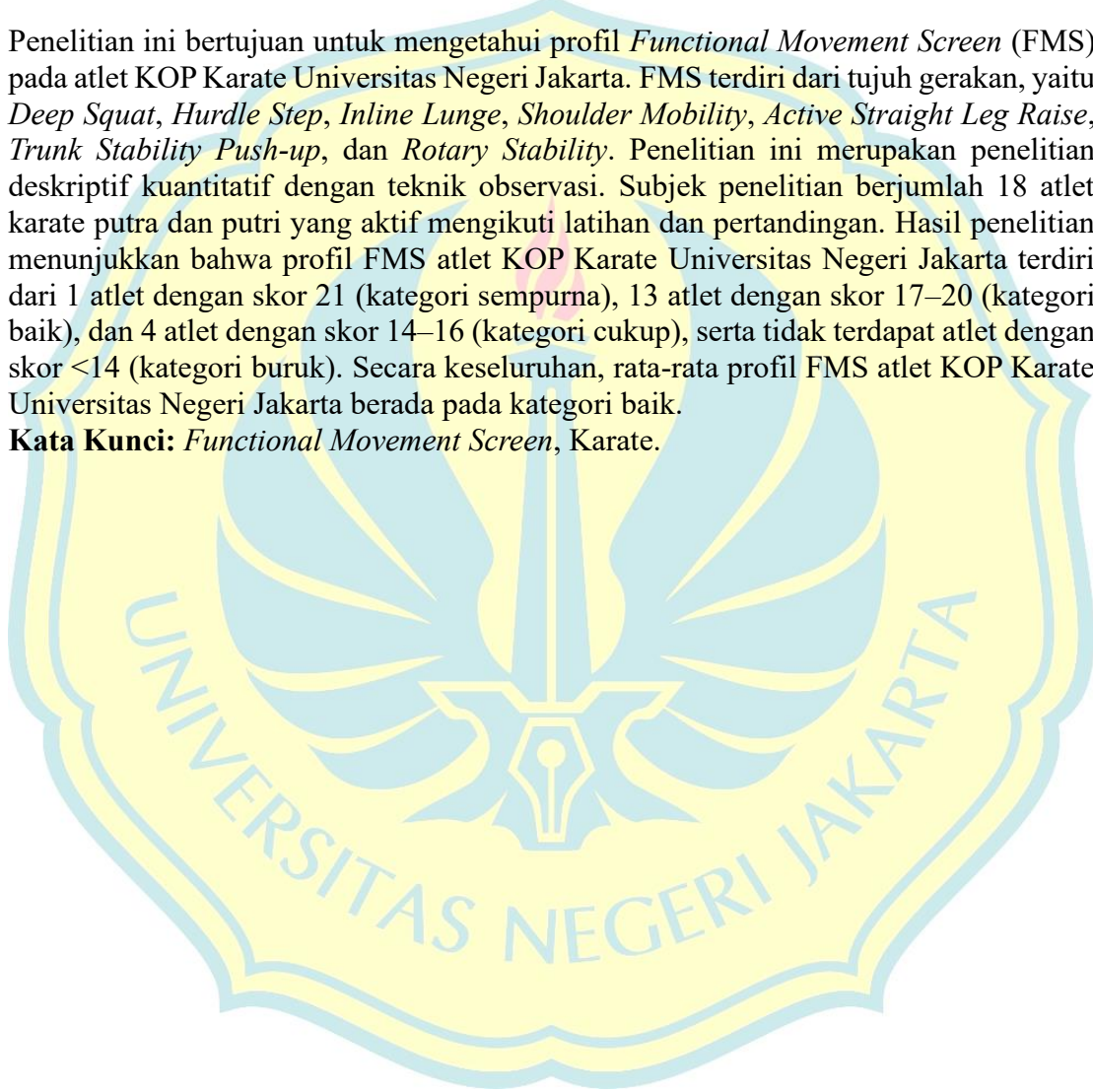
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI, 2026**

PROFIL *FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN* ATLET KLUB OLAHRAGA PRESTASI KARATE UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil *Functional Movement Screen* (FMS) pada atlet KOP Karate Universitas Negeri Jakarta. FMS terdiri dari tujuh gerakan, yaitu *Deep Squat*, *Hurdle Step*, *Inline Lunge*, *Shoulder Mobility*, *Active Straight Leg Raise*, *Trunk Stability Push-up*, dan *Rotary Stability*. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik observasi. Subjek penelitian berjumlah 18 atlet karate putra dan putri yang aktif mengikuti latihan dan pertandingan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil FMS atlet KOP Karate Universitas Negeri Jakarta terdiri dari 1 atlet dengan skor 21 (kategori sempurna), 13 atlet dengan skor 17–20 (kategori baik), dan 4 atlet dengan skor 14–16 (kategori cukup), serta tidak terdapat atlet dengan skor <14 (kategori buruk). Secara keseluruhan, rata-rata profil FMS atlet KOP Karate Universitas Negeri Jakarta berada pada kategori baik.

Kata Kunci: *Functional Movement Screen*, Karate.

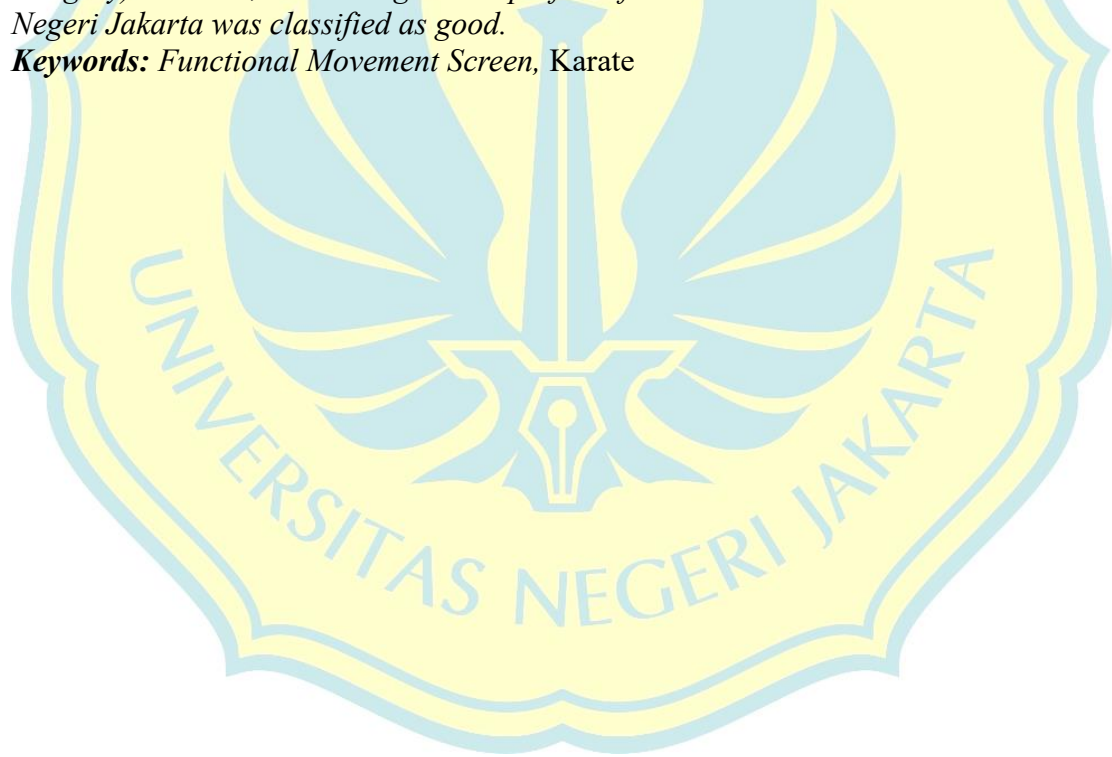


***Functional Movement Screen Profile of Klub Olahraga Prestasi
Karate Athletes at Jakarta State University***

ABSTRACT

This study aimed to determine the profile of the Functional Movement Screen (FMS) in athletes of the KOP Karate, Universitas Negeri Jakarta. The FMS consists of seven movement tests, namely Deep Squat, Hurdle Step, Inline Lunge, Shoulder Mobility, Active Straight Leg Raise, Trunk Stability Push-Up, and Rotary Stability. This study employed a quantitative descriptive design using an observational technique. The research subjects consisted of 18 male and female karate athletes who actively participated in training and competitions. The results showed that the FMS profile of KOP Karate athletes at Universitas Negeri Jakarta included 1 athlete with a score of 21 (perfect category), 13 athletes with scores ranging from 17–20 (good category), and 4 athletes with scores of 14–16 (fair category), with no athletes scoring below 14 (poor category). Overall, the average FMS profile of KOP Karate athletes at Universitas Negeri Jakarta was classified as good.

Keywords: Functional Movement Screen, Karate



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing 1,			
Chandra, S.Pd, M.Pd. NIP. 198703222025211047		16/ 2026 07	
Pembimbing 2,			
Sri Indah Ihsani, S.T, M.Or. NIP. 199202162022032005		21/ 2026 07	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Bazuri Fadillah Amin, M.Pd. NIDN. 0330088703	Ketua		17/ 2026 07
2. Randika Arrody, S.Or, M.Biomed. NIP. 199409252025061005	Sekretaris		16/ 2026 07
3. Chandra, S.Pd, M.Pd. NIP. 198703222025211047	Anggota		16/ 2026 07
4. Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or NIP. 199202162022032005	Anggota		21/ 2026 07
5. Dr. Iwan Hermawan, M.Pd NIP. 197505142001121001 Tanggal Lulus: 8 Juli 2026	Anggota		17/ 2026 07

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi sesuai norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 29 juni 2026

Yang membuat pernyataan



Sabiq Naufal Abid

NIM : 1603621051



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Sabiq Naufal Abid
NIM : 1603621051
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : sabiq.naufal29@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul : Profil *Functional Movement Screen* Atlet Klub Olahraga Prestasi Karate Universitas Negeri Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

(Sabiq Naufal Abid)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah Subhana Wa Ta'ala atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Rasulullah Muhammad Shalallahu 'Alaihi Wasallam yang menjadi suri teladan dalam kehidupan.

Karya sederhana ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Nasichin dan Ibu Suyanti, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan, semangat, serta pengorbanan yang tidak pernah berhenti dalam setiap langkah kehidupan saya. Terima kasih atas segala perjuangan dan kepercayaan yang selalu diberikan kepada saya.

Untuk kakak saya, Fathul Haqi Aggrian dan Izzidni Haikal Iman, terima kasih atas dukungan, perhatian, dan semangat yang selalu diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.

Terima kasih dan rasa hormat saya sampaikan kepada Bapak Chandra, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, ilmu, serta motivasi dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini.

Terima kasih juga kepada sahabat saya, Tiara, Rifqi, Fajri, dan Bang Dodou yang selalu memberikan dukungan, semangat, serta menjadi tempat berbagi cerita selama proses perjuangan menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih kepada seluruh pengurus dan staff coach Karate UNJ yang telah memberikan pengalaman, pembelajaran, dan kesempatan bagi saya untuk terus berkembang.

Serta kepada seluruh keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu hadir memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Semoga karya ini dapat memberikan manfaat dan menjadi langkah awal untuk perjalanan yang lebih baik ke depannya.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, serta shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan umatnya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

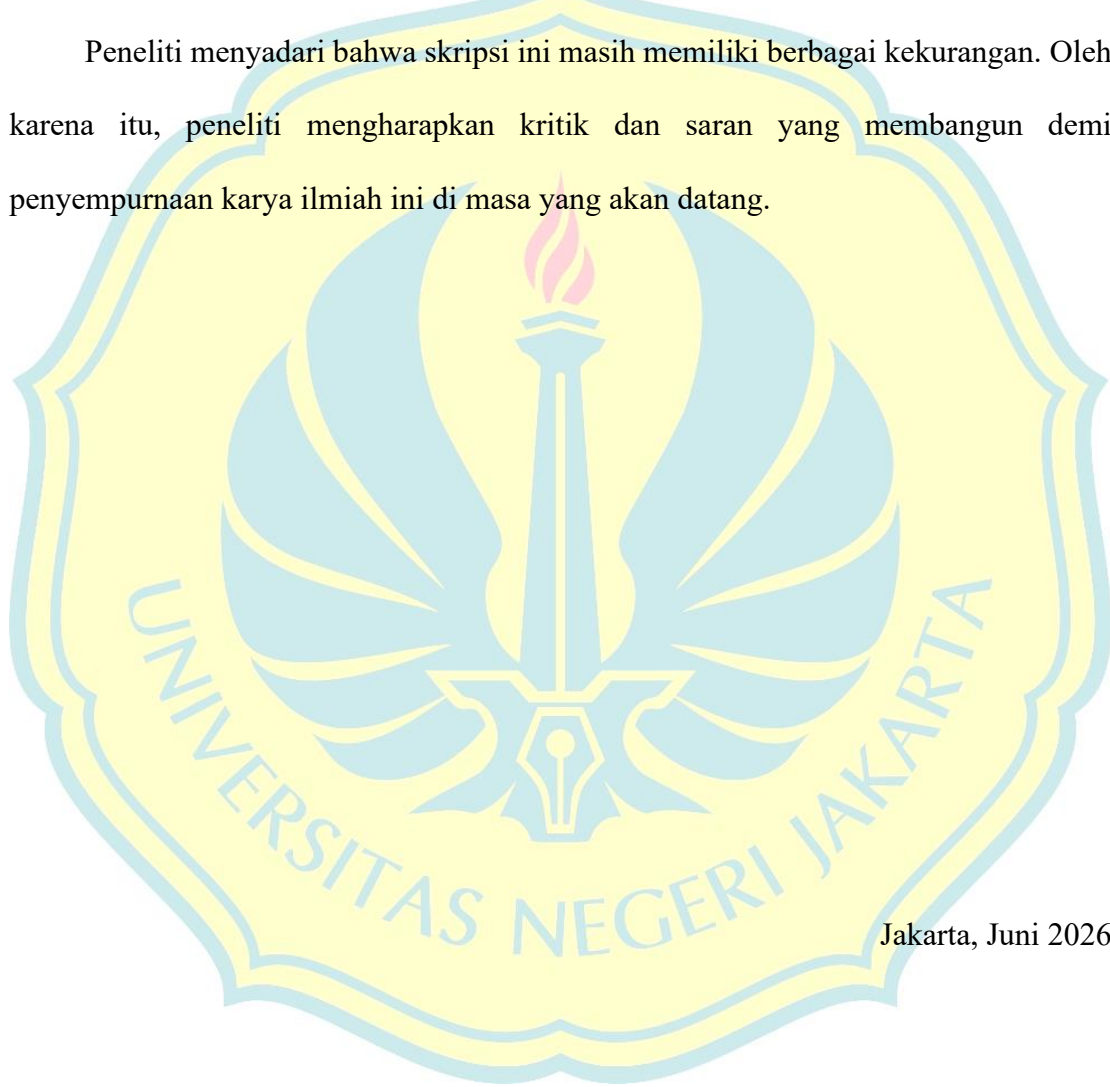
Penulisan skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, khususnya kepada Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta; Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.SE selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan; Dr. Iwan Hermawan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik; Chandra, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I; serta Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta atas ilmu dan pengalaman yang diberikan selama masa perkuliahan.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya peneliti sampaikan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Nasichin dan Ibu Suyanti, serta kakak peneliti, Fathul Haqi Aggrian dan Izzidni Haikal Iman, atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang tiada henti.

Terima kasih juga kepada sahabat peneliti, Rifqi, Tiara, Fajri, Viona, Daffa, Ajeng dan Bang Dodou, serta seluruh pengurus dan staf pelatih Karate UNJ, GantarVelocity, dan Tim Strength and Conditioning POPB yang telah memberikan dukungan, pengalaman, dan pembelajaran yang berharga.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini di masa yang akan datang.



Jakarta, Juni 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	9
A. Kajian Teoritik.....	9
1. Functional Movement Screen (FMS).....	9
2. Penilaian Skor Functional Movement Screen (FMS)	12
3. Deskripsi Tes FMS	13
4. Beladiri Karate	18
B. Kerangka Berpikir	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Tujuan Penelitian.....	22
B. Tempat Penelitian.....	22

C. Waktu Penelitian	22
D. Metode Penelitian.....	22
E. Populasi dan Sampel	23
F. Teknik Pengumpulan data	24
G. Instrumen Penelitian.....	25
H. Validitas dan Realibilitas	38
I. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Deskripsi Data	41
B. Pembahasan.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	62
RIWAYAT HIDUP.....	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Deep Squat</i>	14
Gambar 2. 2 <i>Hurdle Step</i>	15
Gambar 2. 3 <i>Shoulder Mobility</i>	15
Gambar 2. 4 <i>The Active Straight Leg Raise</i>	16
Gambar 2. 5 <i>Trunk Stability Push-Up</i>	16
Gambar 2. 6 <i>Rotary Stability</i>	17
Gambar 2. 7 <i>In-Line Lunge</i>	18
Gambar 2. 8 Kerangka Berpikir <i>Functional Movement Screen</i> KOP Karate UNJ	21
Gambar 3. 1 <i>Deep Squat</i>	27
Gambar 3. 2 <i>Hurdle Step</i>	28
Gambar 3. 3 <i>In-line lunge</i>	30
Gambar 3. 4 <i>Shoulder Mobility</i>	31
Gambar 3. 5 <i>clearing exam Shoulder Mobility</i>	32
Gambar 3. 6 <i>Active Strraight Leg Raise</i>	33
Gambar 3. 7 <i>Trunk Stability Push-up</i>	35
Gambar 3. 8 <i>Clearing Exam Trunk Stability Push-up</i>	35
Gambar 3. 9 <i>Rotary Stability</i>	37
Gambar 3. 10 <i>Clearing Exam Rotary Stability</i>	37
Gambar 3. 11 Form Test <i>Functional Movement Screen</i> KOP Karate UNJ 2026	38
Gambar 4. 1 Frekuensi <i>Deep Squat</i> Putra dan Putri	45
Gambar 4. 2 Frekuensi <i>Hurdle Step</i> Putra dan Putri	46

Gambar 4. 3 Frekuensi <i>Inline Lunge</i> Putra dan Putri.....	47
Gambar 4. 4 Frekuensi <i>Shoulder Mobility</i> Putra dan Putri	48
Gambar 4. 5 Frekuensi <i>Active Straight Leg-Raise</i> Putra dan Putri	49
Gambar 4. 6 Frekuensi <i>Trunk Stability Push-Up</i> Putra dan Putri	50
Gambar 4. 7 Frekuensi <i>Rotary Stability</i> Putra dan Putri.....	51



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Interpretasi Skor FMS	39
Tabel 4. 1 Karakteristik Atlet KOP KARATE UNJ tahun 2026.....	42
Tabel 4. 2 Deskripsi hasil statistika FMS	42
Tabel 4. 3 Deskripsi hasil statistika FMS.....	43
Tabel 4. 4 Frekuensi Skor Keseluruhan Putra dan Putri	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi tes <i>Deep Squat</i>	62
Lampiran 2 Dokumentasi <i>Hurdle Step</i>	63
Lampiran 3 Dokumentasi <i>In-line Lunge</i>	64
Lampiran 4 Dokumentasi tes <i>Shoulder Mobility</i>	65
Lampiran 5 Dokumentasi <i>clearing test Shoulder Mobility</i>	66
Lampiran 6 Dokumentasi <i>Active Straight Leg-Raise</i>	67
Lampiran 7 Dokumentasi <i>Trunk Stability Push-up</i>	68
Lampiran 8 Dokumentasi <i>clearing exam Trunk Stability Push-up</i>	69
Lampiran 9 Dokumentasi <i>Rotary Stability</i>	70
Lampiran 10 Dokumentasi <i>Clearing Excam Rotary Stability</i>	71
Lampiran 11 Dokumentasi Foto Bersama	72
Lampiran 12 Dokumentasi Hasil Tes	73
Lampiran 13 Dokumentasi Surat Pernyataan Kesediaan Penelitian	74
Lampiran 14 Surat Permohonan izin Penelitian	80
Lampiran 15 Surat Balasan izin Penelitian	81