

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kelincahan

1. Pengertian kelincahan

Kelincahan (*agility*) adalah keterampilan individu untuk melakukan perubahan arah dan posisi tubuh dengan kecepatan dan akurat tetap seimbang, serta menyesuaikan gerakan sesuai situasi yang berkembang di arena pertandingan (Wahyuni, 2020).

Pada olahraga karate, khususnya pada nomor kumite, kelincahan memegang peran penting karena memungkinkan atlet bergerak cepat untuk menghindari serangan dan melaksanakan teknik balasan secara efisien. Kelincahan juga sangat terpengaruhi kondisi fisik atlet; ketika atlet berada dalam kondisi tubuh yang kurang fit, kemampuan kelincahannya akan menurun. Hal ini dapat berdampak pada ketepatan waktu dalam bertahan maupun menyerang, yang dikenal sebagai *timing*, dan jadi suatu faktor penentu keberhasilan dalam pertandingan (Yamaska, dkk., 2023).

2. Pengukuran kelincahan memakai tes *shuttle run*

Tes *shuttle run* dipakai untuk mengukur kemampuan kelincahan atlet karate, khususnya dalam hal mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat. Melalui tes ini, dapat diketahui tingkat kelincahan individu yang berfungsi krusial dalam performa atlet saat latihan maupun pertandingan (Pasaribu, 2020).

Adapun prosedur tes *shuttle run* pola angka 8 antara lain:

- a. Pada aba-aba "bersedia", atlet berdiri di belakang garis start yang berada di antara dua kerucut, tepat di titik tengah lintasan berbentuk angka 8.

- b. Saat mendengar aba-aba "siap", atlet mengambil posisi start berdiri. Ketika terdengar aba-aba "yak", atlet segera berlari menuju kerucut di sisi kanan dan memutar kerucut searah jarum jam.
- c. Setelah itu, atlet melanjutkan dengan berlari ke arah kerucut di sisi kiri dan memutarinya berlawanan arah jarum jam, membentuk lintasan menyerupai angka 8.
- d. Gerakan memutar dua kerucut tersebut dihitung sebagai satu putaran penuh pola angka 8. Atlet melanjutkan gerakan ini hingga menyelesaikan 2 kali putaran penuh.
- e. Tes ini diulang sebanyak 2 kali, dan waktu tercepat yang dicatat dari kedua percobaan menjadi hasil akhir.

Penilaian tes *shuttle run* untuk atlet karate umumnya diklasifikasikan ke dalam tiga kategori skor berdasarkan waktu tempuh selama 30 detik, yaitu: skor 3 merupakan kategori baik, skor 2 merupakan kategori sedang, skor 1 merupakan kategori kurang (Pasaribu, 2020).

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan

Kelincahan atlet karate terpengaruhi beberapa faktor Canda, (2021) sebagai berikut:

- a. Jenis kelamin

Secara umum, anak laki-laki punya tingkat kelincahan yang sedikit lebih tinggi diperbandingkan anak wanita sebelum masa pubertas. Namun, sesudah masa pubertas, perbedaan kelincahan diantara laki-laki dan perempuan menjadi semakin jelas terlihat.

b. Umur

Kelincahan cenderung menaik sampai sekitar usia 12 tahun, yakni saat anak memasuki fase pertumbuhan pesat (*rapid growth*). Pada masa ini, kelincahan biasanya tidak meningkat, bahkan bisa menurun. Setelah fase pertumbuhan pesat terlewati, kelincahan kembali menaik sampai usia dewasa, dan kemudian akan menurun seiring bertambahnya usia lanjut.

c. Teknik dan posisi

Penguasaan teknik yang tepat serta posisi tubuh yang benar ketika bergerak dapat membantu memaksimalkan kelincahan. Latihan teknik secara konsisten dan sesuai dengan prinsip biomekanik akan berkontribusi dalam pengembangan kemampuan kelincahan yang dibutuhkan dalam olahraga karate.

d. Status gizi

Status gizi yang baik berfungsi krusial dalam mendukung kelincahan gerak. Anak dengan berat badan ideal, tidak kekurangan maupun kelebihan berat badan, cenderung memiliki kemampuan bergerak yang lebih lincah. Sebaliknya, gangguan status gizi dapat menghambat kemampuan motorik dan aktivitas fisik.

e. Frekuensi

Frekuensi latihan atau seberapa sering latihan dilaksanakan dalam seminggu memengaruhi perkembangan kelincahan. Untuk memperoleh hasil optimal, latihan kelincahan sebaiknya dilaksanakan secara rutin sebanyak 3 hingga 5 kali dalam satu minggu.

f. Durasi

Durasi latihan, yaitu lamanya waktu yang dipakai untuk berolahraga, juga memengaruhi kelincahan. Waktu latihan yang direkomendasikan untuk menjaga

dan meningkatkan kebugaran fisik, termasuk kelincahan, adalah sekitar 30–60 menit per hari. Jenis latihan yang dilaksanakan hendaknya disesuaikan dengan kondisi fisik masing-masing atlet.

B. Tingkat Konsumsi

1. Pengertian tingkat konsumsi

Konsumsi adalah perbedaan diantara zat gizi yang dikonsumsi dengan kebutuhan gizi individu. Konsumsi diartikan sebagai seluruh bahan makanan yang dimakan dan dicerna oleh tubuh yang menghasilkan energi serta zat gizi yang dibutuhkan untuk mempertahankan fungsi fisiologis tubuh (Wiswamadanti, 2022).

2. Klasifikasi zat gizi makro

Zat gizi makro ini mencakup karbohidrat, protein, dan lemak sebagai berikut: (Winda, 2023).

a. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan komponen utama dalam penyediaan energi tubuh, terutama untuk menunjang fungsi otak, sistem saraf, dan sistem pencernaan. Karbohidrat berasal dari kata "*hidrat karbon*" atau disebut sebagai sakarida, yang berarti gula. Asupan karbohidrat yang direkomendasikan untuk terpenuhi kebutuhan energi adalah sejumlah 50–60% dari total kebutuhan energi harian. Sumber utama karbohidrat yaitu nasi, sereal, roti, pasta, jagung, sagu, singkong, dan ubi jalar.

b. Protein

Protein berfungsi dalam membangun dan memelihara jaringan tubuh, mengatur keseimbangan cairan, menjaga pH tubuh, membentuk antibodi, serta

membantu transportasi zat gizi. Satu gram protein menghasilkan 4 kilo kalori energi. *WHO* menganjurkan bahwa protein sebaiknya berkontribusi 10–20% dari total kebutuhan energi harian. Sumber protein dapat berasal dari hewani (seperti daging kambing, daging ayam, telur, ikan dan daging sapi) serta protein nabati (seperti kacang hijau, kedelai, kacang merah dan tempe, dll).

c. Lemak

Lemak berfungsi sebagai cadangan energi, pelarut untuk vitamin yang larut dalam lemak (A, D, E, dan K), pelindung organ tubuh, pengatur suhu tubuh, dan pemberi rasa kenyang. Setiap gram lemak menghasilkan 9 kilo kalori energi. *WHO* merekomendasikan agar konsumsi lemak berkisar antara 20-30% dari total kebutuhan energi harian. Beberapa sumber lemak meliputi margarin, mentega, minyak nabati, susu, keju, dan daging. Disarankan untuk membatasi konsumsi kolesterol tidak lebih dari 300 mg per hari.

Tabel 1
Kategori Klasifikasi Konsumsi Zat Gizi Makro (%)

Status Konsumsi	%
Lebih	>120
Normal	90 – 120
Defisit ringan	80 – 89
Defisit sedang	70 – 79
Defisit berat	<70

Sumber : Fayasari, 2020, Penilaian Konsumsi Pangan, Jawa Timur: *Kun Fayakun*

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat konsumsi

Konsumsi makanan dalam rumah tangga terpengaruhi berbagai faktor, baik dari sisi individu maupun lingkungan. Beberapa faktor utama yang berpengaruh mencakup kebiasaan makan, tingkat pendapatan, dan jumlah anggota keluarga (Suriyati, dkk., 2021).

a) Kebiasaan makan

Kebiasaan makan merupakan pola yang dibentuk oleh preferensi individu atau kelompok dalam memilih makanan, yang terpengaruhi faktor fisiologis (rasa lapar, kenyang), psikologis (emosi, stres), sosial (kelompok teman sebaya), budaya (tradisi dan nilai lokal), serta ketersediaan pangan. Kebiasaan ini berperan besar dalam menetapkan total dan jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari (Syafiqah & Ramadhani, 2022).

b) Tingkat pendapatan

Pendapatan rumah tangga mempengaruhi kemampuan keluarga untuk membeli makanan yang bergizi. Kelompok rumah tangga pada kategori pendapatan atas cenderung punya akses tinggi baik terhadap makanan yang bernutrisi dan bervariasi, sedangkan keluarga dengan pendapatan kecil rentan mengalami defisit asupan gizi akibat keterbatasan ekonomi (Setiadi, dkk., 2023).

c) Jumlah anggota keluarga

Jumlah anggota keluarga dapat memengaruhi pembagian dan ketersediaan makanan. Dalam keluarga besar, konsumsi makanan per individu dapat menjadi lebih rendah apabila distribusi pangan tidak memadai, sehingga meningkatkan risiko ketidakcukupan gizi, terutama pada anak-anak dan lansia (Arifin & Lestari, 2021).

e. Cara mengukur tingkat konsumsi

Salah satu pendekatan yang dipakai untuk mengevaluasi tingkat konsumsi individu adalah metode *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*.

a. *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*

Teknik ini dipakai sebagai gambaran pola makan, status gizi individu dalam periode tertentu ialah *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*. Metode mempunyai format dan pelaksanaan yang hampir sama dengan metode frekuensi konsumsi makanan, tetapi mencakup estimasi kuantitas atau takaran porsi dari makanan yang dikonsumsi dalam periode tertentu, seperti harian, mingguan, atau bulanan, pola makan seseorang dapat digambarkan dengan metode yang berbeda. *SQ-FFQ* juga dapat secara akurat mengukur jumlah asupan sehari-hari. Berikut ialah prosedur dalam metode frekuensi makanan menurut Supriasa dkk, (2020):

- 1) Frekuensi asupan berbagai jenis makanan yang mengandung zat gizi yang akan dianalisis ditetapkan dengan mewawancarai responden.
- 2) Pertanyaan Anda berikutnya harus menyangkut jumlah makanan dan URT (Ukuran Dosis Acuan) yang dimakan. Permudah diri Anda dengan merujuk pada buku bergambar tentang berbagai jenis makanan.
- 3) Ubah perkiraan ukuran porsi responden menjadi gram.
- 4) Buat penghitungan harian semua frekuensi konsumsi makanan.
- 5) Untuk memperhitungkan berat total yang dikonsumsi per hari dalam gram, kalikan frekuensi per hari dengan berat porsi (dalam gram).

- 6) Berdasarkan informasi yang diberikan dalam kuesioner, tentukan daftar lengkap makanan yang dikonsumsi responden.
- 7) Setelah Anda memperoleh berat semua asupan dimakan dalam gram sehari, Anda dapat mengalikannya dengan semuanya untuk memperoleh total konsumsi zat gizi atlet.

Metode *SQ-FFQ* dinyatakan Supriasa dkk. (2020) mempunyai sejumlah keuntungan, sebagai berikut biaya yang relatif rendah serta prosedur yang sederhana, mampu mengisi secara mandiri kepada atlet, dapat dilakukan tanpa harus mengikuti pelatihan tertentu, dan mampu mengidentifikasi jumlah konsumsi yang dikonsumsi oleh individu dalam sehari makro dan mikronutrien individu. Metode *SQ-FFQ* mempunyai sedikit kelemahan, beberapa hambatan yang mungkin dihadapi antara lain penyusunan alat ukur data berupa kuesioner, tingginya tuntutan fisik terhadap pewawancara, dan pentingnya melakukan uji coba awal untuk metode ini juga dapat mengidentifikasi jenis makanan yakni perlu dimasukkan dalam kuesioner, dengan syarat responden harus jujur dan memiliki motivasi yang besar.

C. Status Gizi

1. Pengertian status gizi

Status gizi ialah keadaan tubuh individu atau suatu populasi yang menunjukkan apakah individu tersebut berada dalam kondisi gizi baik, kurang, atau lebih. Informasi mengenai status gizi sangat penting, terutama selama masa pertumbuhan dan perkembangan, karena dapat membantu mencegah risiko

malnutrisi yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan fungsi tubuh (Ananda, 2023).

Secara umum, status gizi terpengaruhi keseimbangan diantara asupan zat gizi dan kemampuan tubuh dalam memanfaatkannya. Adapun metode yang umum dipakai dalam mengukur nilai status gizi secara praktis dan akurat ialah melalui pengukuran antropometri, yaitu pengukuran dimensi fisik tubuh seperti berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, dan IMT (Loaloka dkk., 2023).

2. Penilaian status gizi

Penilaian status gizi dengan langsung dapat dibagi menjadi empat kategori, yaitu penilaian biofisik, biokimia, klinis, dan antropometri, sebagaimana diungkapkan oleh Supariasa dalam (Cahyono, 2020).

a. Antropometri

Antropometri merupakan cabang pengetahuan mempelajari cara mengukur morfologi tubuh manusia, termasuk berbagai dimensi tubuh dan komponen-komponennya (Gustian, dkk., 2020). Indeks antropometri merujuk pada pengukuran beberapa parameter tubuh, yang seringkali berupa rasio antara satu pengukuran dengan pengukuran lainnya atau yang dikaitkan dengan usia serta status gizi. Elemen utama dalam antropometri meliputi tinggi badan, berat badan, Indeks Massa Tubuh (IMT), serta ukuran lingkar tubuh (seperti lingkar pinggang, pinggul, dan kaki), dan ketebalan lipatan kulit (Ratumanan, dkk., 2023)

Salah satu indeks antropometri yang sering dipakai untuk menilai status gizi adalah IMT menurut Umur (IMT/U).

Indeks ini dipakai untuk mengklasifikasikan status gizi anak, seperti gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, berisiko gizi lebih, gizi lebih, dan obesitas. Grafik

IMT/U dan grafik BB/PB atau BB/TB umumnya memberikan hasil yang serupa, namun IMT/U lebih sensitif dalam mendeteksi anak dengan gizi lebih dan obesitas. Anak yang memiliki IMT/U > +1 SD dianggap beresiko merasakan gizi lebih, sehingga perlu penanganan lebih lanjut untuk mencegah terjadinya gizi lebih atau obesitas.

Parameter dan indeks antropometri yang umum dipakai untuk menilai status gizi pada anak usia 5 hingga 18 tahun ialah IMT/U, yang menghubungkan berat badan dengan tinggi badan. Rumus untuk memperhitungkan IMT ialah:

$$\text{Rumus IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Tabel 2
Kategori Status Gizi Anak Umur 5 – 18 Tahun
Berdasarkan Indeks IMT/U

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Gizi kurang (<i>thinness</i>)	- 3 SD sd < - 2 SD
Gizi baik (normal)	- 2 SD sd +1 SD
Gizi lebih (overweight)	+ 1 SD sd +2 SD
Obesitas (obese)	>+ 2 SD

Sumber : Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2 Tahun, 2020, Standar Antropometri Anak

a. Biokimia

Di samping pendekatan antropometri, penilaian status gizi juga bisa dilakukan melalui ditetapkan memakai metode biokimia atau laboratorium, yang sering kali memberikan hasil lebih akurat. Metode ini memungkinkan penilaian

terhadap status zat gizi dalam tubuh, seperti kadar zat besi dalam darah, gula darah, iodium dalam urin, status vitamin A dalam plasma darah, dan lainnya. Sampel yang umum dipakai dalam pemeriksaan ini adalah darah, urin, feses, dan lainnya (Supariasa, dkk., 2020).

b. Klinis

Mengamati perubahan dalam tubuh yang terkait dengan defisit pola makan merupakan cara evaluasi status gizi klinis dilaksanakan. Organ berada lebih berdekatan ke permukaan kulit, seperti tiroid, atau jaringan epitel, termasuk rambut, mata, dan mukosa mulut, diperiksa. Untuk mengidentifikasi gejala klinis defisit pola makan tertentu, strategi ini sering dipergunakan dalam survei klinis cepat. (Ratumanan, dkk., 2023).

c. Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik berfokus pada penilaian performa fungsional tubuh, seperti jaringan, serta mengamati modifikasi pada struktur jaringan. Dapat mencakup pengamatan terhadap kemampuan tubuh dalam menjalankan fungsinya dengan melihat keadaan struktural dari jaringan tubuh yang terlibat dalam metabolisme zat gizi (Loaloka, dkk., 2023).

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi status gizi

Aspek-aspek berkontribusi dalam menentukan status gizi dapat dikelompokkan dalam 2 kategori utama, salah satunya faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung mencakup faktor langsung mempengaruhi status gizi antara lain Faktor langsung terdiri dari konsumsi makanan dan keberadaan penyakit infeksi, sementara faktor tidak langsung meliputi ketersediaan pangan dan pola makan di tingkat rumah tangga, kualitas perawatan ibu dan anak, akses

terhadap layanan kesehatan, kondisi sanitasi dan lingkungan, jenjang pendidikan, pemahaman tentang gizi, serta jumlah anggota keluarga dalam satu rumah tangga (Cahyanto, dkk., 2021). Sebagai berikut:

a. Tingkat konsumsi zat gizi

Asupan zat gizi mengacu pada total nutrien yang diperoleh individu dari makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam kurun waktu 24 jam. Ketika asupan zat gizi tidak mencukupi, hal ini dapat berdampak negatif terhadap status gizi. Sebaliknya, kecukupan zat gizi dalam pola makan akan mendukung tercapainya status gizi yang optimal (Sari, dkk., 2022).

b. Infeksi

Status gizi dan infeksi memiliki keterkaitan yang saling memengaruhi. Infeksi dapat memperburuk status gizi melalui sejumlah mekanisme, salah satunya dengan menurunnya selera makan. Kondisi ini menyebabkan asupan nutrisi menjadi tidak optimal, yang kemudian berdampak buruk terhadap status gizi seseorang. Ketika status gizi memburuk, daya tahan tubuh pun ikut menurun, sehingga tubuh menjadi lebih rentan terhadap serangan infeksi (Nisa, 2023).

D. Atlet Karate

1. Pengertian karate

Karate adalah salah satu cabang seni bela diri yang berasal dari China saat 1922. Karate berasal dari dua huruf Kanji; *kara* berarti kosong, sedangkan *te* berarti tangan. Kedua huruf Kanji tersebut bila digabungkan menjadi karate, yang berarti Karate adalah keindahan bela diri dengan mengandalkan tangan kosong. Oleh karena itu, anggota karateka bukan saja dilatih untuk mengembangkan kekuatan

fisik, tetapi aspek mental, spiritual, dan kepribadian. Berlandaskan penjelasan tersebut, bahwa karate merupakan teknik bela diri yang memanfaatkan kemampuan tubuh tanpa alat (Herlina, dkk., 2023).

Karate merupakan olahraga bela diri jenis *full body contact* yang memiliki intensitas tinggi, terutama dalam kompetisi. Saat 1972, dibentuklah organisasi baru bernama *FORKI (Federasi Olahraga Karate Do Indonesia)* yang bertujuan untuk menyatukan karate di Indonesia dan menjadi induk bagi seluruh organisasi karate di negara ini (Irwansyah, dkk., 2022).

Pertandingan karate terdiri dari dua jenis, yaitu kumite (perkelahian) dan kata. Kumite terbagi lagi menjadi kumite perorangan yang dikelompokkan berdasarkan kelas berat badan, serta kumite beregu yang tidak membedakan kelas berat badan (khusus putra). Sistem pertandingan yang diterapkan ialah *repurchase (WUKO)*, di mana atlet yang kalah dari juara masih diberi kesempatan kembali untuk bertanding. (Dwiwogo, 2019).

2. Pengertian atlet

Atlet ialah individu yang terlibat dalam olahraga, khususnya yang berpartisipasi dalam perlombaan atau pertandingan. Atlet merupakan profesi yang mengkhususkan diri dalam satu atau lebih cabang olahraga, yang mengandalkan kekuatan, ketahanan, atau kecepatan fisik dalam kompetisi (Safitri & Ramadani, 2021).

Atlet karate adalah seseorang yang memiliki keahlian dan kemampuan dalam seni bela diri karate. Mereka sering kali mengikuti latihan intensif untuk meningkatkan keterampilan teknis, kekuatan, kecepatan, dan ketahanan fisik. Atlet karate berpartisipasi dalam berbagai kompetisi mulai dari tingkat lokal hingga

internasional, di mana mereka bersaing untuk meraih medali dan pengakuan atas kemampuan mereka dalam karate (Safitri, 2021).

3. Gerakan dasar karate

Mengacu pada Kausar, dkk., (2022) ada sebagian gerakan dasar dalam berolahraga karate antara lain:

a) Kuda – kuda

Sebagai langkah dasar untuk semua teknik karate lainnya, kuda-kuda merupakan gerakan dasar yang penting.

b) Pukulan

Pukulan dan tendangan merupakan dua teknik yang paling penting dalam kendo, oleh karena itu tidak mengherankan bahwa pukulan (Zuki) sama pentingnya dengan kuda-kuda.

c) Tendangan

Untuk melengkapi pukulan (Zuki), Anda juga dapat memakai tendangan (Geri) untuk menyerang lawan. Tuntutan dan keadaan pertarungan menetapkan jenis tendangan (Geri) yang dipergunakan. Saat bertarung dari jarak yang cukup jauh,

d) Tangkisan

Tidak seperti pukulan atau tendangan, postur tubuh kita dalam Menghalangi (Uke) harus menyamping atau sejajar dengan kuda-kuda. Tujuannya di sini adalah untuk menangkis tendangan atau pukulan yang dapat mengenai tubuh kita jika lawan kita gagal melaksanakan penghalangan yang berhasil.

4. Tingkatan atau posisi dalam karate

Tingkat/posisi dalam karate itu dibedakan lewat kemampuan dalam menghafal atau melaksanakan gerak yang maximal dalam jurus tersebut. Untuk mendapatkan

tingkatan atau posisi tersebut, seorang praktisi diharuskan mengikuti ujian sabuk yang diadakan setiap 4 bulan sekali (Shafitri, 2020). Tingkatan ini terbagi menjadi beberapa level:

a. Sabuk putih

Sabuk putih merepresentasikan kemurnian serta ketulusan hati. Simbol ini mencerminkan tahap awal bagi seorang pemula yang siap membuka diri untuk menerima dan menyerap ilmu dari pelatihnya. Perkembangan seorang karateka di tahap ini sangat dipengaruhi oleh kualitas pembelajaran yang diterimanya dari seorang senpai atau sensei.

b. Sabuk kuning

Sabuk kuning melambangkan cahaya matahari, yang menandakan bahwa karateka telah memasuki fase 'hari baru' dalam perjalanannya—di mana pemahaman terhadap semangat karate mulai tumbuh, karakter pribadi mulai terbentuk, dan teknik-teknik dasar telah mulai dikuasai. Tahapan ini merupakan jenjang akhir bagi pemula, di mana biasanya karateka mulai mengenal gerakan kumite serta kadang turut ambil bagian dalam ajang turnamen.

c. Sabuk hijau

Sabuk hijau menggambarkan rumput serta pepohonan, yang merefleksikan harapan agar pemilik sabuk ini dapat semakin memperdalam pemahaman terhadap karate. Seiring bertambahnya semangat, kematangan dalam penguasaan teknik juga diharapkan terus berkembang.

d. Sabuk biru

Sabuk biru merepresentasikan simbol dari langit dan lautan, yang menginspirasi karateka untuk memiliki semangat seluas cakrawala dan kedalaman

layaknya samudera. Di tahap ini, seorang karateka dituntut untuk mampu menghadapi berbagai tantangan dengan semangat yang menyala, menikmati setiap proses latihan, serta merasakan manfaat yang diperoleh. Selain itu, pengendalian emosi dan kedisiplinan diri menjadi aspek penting yang perlu dimiliki.

e. Sabuk coklat

Sabuk coklat, yang melambangkan tanah, menggambarkan kestabilan dan bobot. Pemilik sabuk coklat, tingkat *kyu* 2 hingga 1, diinginkan dapat menunjukkan kestabilan sikap dan kemampuan yang lebih tinggi diperbandingkan dengan pemegang sabuk di bawahnya. Mereka juga bertanggung jawab untuk melindungi dan membimbing junior-junior mereka.

f. Sabuk hitam

Sabuk hitam mencerminkan tekad kuat serta rasa percaya diri yang berakar pada nilai-nilai kebaikan universal. Meskipun menjadi impian banyak karateka, pencapaian sabuk hitam membawa konsekuensi berupa tanggung jawab besar yang harus dijalankan oleh setiap pemiliknya.