



**SURVEY KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER BELADIRI
TAEKWONDO SMA N 1 KEMUSU KABUPATEN BOYOLALI 2021**

SKRIPSI

Oleh :

UMI NURFAIDA

NIM : D0417078

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

Juli 2022

**SURVEY KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER BELADIRI
TAEKWONDO SMA N 1 KEMUSU KABUPATEN BOYOLALI 2021**

Oleh :

Umi Nurfaida

NIM D0417078

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar

Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

Juli 2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survey Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Beladiri Taekwondo SMA N 1 Kemusu Kabupaten Boyolali 2021”, karya:

Nama : Umi Nurfaida

NIM : D0417078

Prodi : Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 17 Juli 2022

Pembimbing I



Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

NIDN. 0619128701

Pembimbing II



Sunjoyo, S.Pd., M.Or.

NIDN. 0615027906

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survey Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Beladiri Taekwondo SMA N 1 Kemusu Kabupaten Boyolali 2021”, karya

Nama : Umi Nurfaida

NIM : D0417078


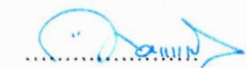
Prodi : Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Rabu


Tanggal : 3 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Slamet Santoso, M.Pd	
Sekretaris	: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or	
Anggota I	: Sunjoyo, M.Pd	
Anggota II	: Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or	

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 17 Juli 2022

Yang Membuat Pernyataan



Umi Nurfaida

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum mereka mengubah keadaan mereka sendiri”. (Q.S Ar-Ra’d Ayat 11)

“Kamu tidak harus menjadi hebat untuk memulai, tetapi kamu harus memulai untuk menjadi hebat”. (Zig Ziglar)

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

- Bapak Haryono dan Ibu Watiyem.
- Kakak-kakakku.
- Dosen yang telah membimbingku dan Almamater tercinta Universitas Tunas Pebangunan Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Survey Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Beladiri Taekwondo SMA N 1 Kemusu Kabupaten Boyolali 2021*”. Akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Winarti, M.Si. selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono S.Pd, M.Or. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta yang telah memberikan izin dalam penelitian dan penyusunan skripsi.
3. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. selaku Kaprodi Penjas FKIP UTP Surakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dan penyusunan skripsi.
4. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan motivasi yang bermanfaat kepada peneliti dalam penyusunan skripsi.
5. Sunjoyo, S.Pd., M.Or. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan motivasi yang bermanfaat kepada peneliti dalam penyusunan skripsi.
6. Drs. Sriyono selaku Kepala sekolah yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di SMA N 1 Kemusu.

7. Dosen dan Tenaga Kependidikan Penjas FKIP UTP Surakarta yang telah membekali ilmu pengetahuan dan membantu terkait dengan administrasi selama penulis menuntut ilmu di UTP Surakarta.
8. Antok Wahyudi S.H selaku Pelatih yang telah memberikan izin dan membantu penulis melaksanakan penelitian.
9. Segenap Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo yang telah bersedia bekerja sama dalam penelitian.
10. Bapak Haryono dan Ibu Watiyem, orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan motivasi yang tak terhingga kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Kakak-kakakku yang selalu memberikan arahan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Seseorang yang spesial bagi saya yang telah banyak membantu dan memberi semangat selama melaksanakan penelitian.
13. Teman-teman Pembinaan Prestasi dan UKM Taekwondo yang telah memberikan semangat dan menjadi teman berjuang dalam melaksanakan berbagai kegiatan.
14. Teman-teman Penjas angkatan 2017 yang telah berjuang bersama dan saling memotivasi.
15. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 17 Juli 2022

UNF

ABSTRAK

Umi Nurfaida. 2022. Survey Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Beladiri Taekwondo SMA N 1 Kemusu Kabupaten Boyolali 2021. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or., Sunjoyo, S.Pd., M.Or.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : Kemampuan Kondisi Fisik yang meliputi Kelentukan, Power Otot Tungkai, Kecepatan Lari, dan Daya Tahan Aerobik Siswa Ekstrakurikuler Beladiri Taekwondo SMA N 1 Kemusu Kabupaten Boyolali 2021.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode Survey. Populasi penelitian berjumlah 25 orang. Pengambilan sampel menggunakan Teknik *Nonprobability Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes dan Pengukuran. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif.

Hasil penelitian diperoleh bahwa : Tes Survey Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Beladiri Taekwondo SMA N 1 Kemusu menunjukkan kategori 0 siswa (0%) dikategorikan Sangat Baik ($X > 65$), 2 siswa (8%) dikategorikan Baik ($55 < X \leq 65$), 19 siswa (76%) dikategorikan Cukup ($45 < X \leq 55$), 4 siswa (16%) dikategorikan Kurang ($35 < X \leq 45$), dan 0 siswa (0%) dikategorikan Sangat Kurang ($X \leq 35$). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 49,992 kondisi fisik siswa ekstrakurikuler beladiri taekwondo SMA N 1 Kemusu Kabupaten Boyolali masuk dalam kategori “**cukup**”.

Kata kunci: Survey, Kondisi Fisik, Ekstrakurikuler, Taekwondo.

ABSTRACT

Umi Nurfaida. 2022. *Physical Condition Survey for Taekwondo Martial Arts Extracurricular Students at SMA N 1 Kemusu, Boyolali Regency 2021*. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or., Sunjoyo, S.Pd., M.Or.

This study aims to determine: Ability of Physical Conditions which include Flexibility, Power of Limb Muscles, Running Speed, and Aerobic Endurance of Taekwondo Martial Arts Extracurricular Students at SMA N 1 Kemusu, Boyolali Regency 2022.

The research method used is the survey method. The research population was 25 people. Sampling using Nonprobability Sampling Technique. Data collection techniques using Tests and Measurements. The data analysis technique used descriptive statistical techniques.

*The results showed that: The Survey Test of the Physical Condition of Taekwondo Martial Arts Extracurricular Students at SMA N 1 Kemusu showed category 0 students (0%) categorized as very good ($X > 65$), 2 students (8%) categorized as good ($55 < X < 65$), 19 students (76%) were categorized as Enough ($45 < X < 55$), 4 students (16%) were categorized as Poor ($35 < X < 45$), and 0 students (0%) were categorized as Very Poor ($X < 35$). Based on the average score, which is 49.992, the physical condition of the taekwondo extracurricular students at SMA N 1 Kemusu, Boyolali Regency is in the "**enough**" category.*

Keywords: Survey, Physical Condition, Extracurricular, Taekwondo

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Peneliti.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Hakikat Kondisi Fisik	7
a. Pengertian Kondisi Fisik.....	7
b. Komponen Kondisi Fisik	10
1) Kelentukan	11
2) Power	12
3) Kecepatan	14

4) Daya Tahan.....	15
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	16
2. Pengertian Ekstrakurikuler dan Tujuan Ekstrakurikuler	18
a. Pengertian Ekstrakurikuler.....	18
b. Tujuan Ekstrakurikuler	19
3. Pengertian Beladiri	19
4. Pengertian Olahraga Taekwondo.....	21
a. Pengertian Olahraga Taekwondo	21
b. Materi Latihan Umum dalam Taekwondo	22
c. Filosofi Seragam Taekwondo	22
d. Filosofi Sabuk Taekwondo	23
e. Manfaat Berlatih Taekwondo.....	24
5. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas.....	25
B. Penelitian yang Relevan	27
.....	
C. Kerangka Pemikiran	29
.....	
D. Hipotesis Penelitian.....	30
.....	
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
.....	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	31
1. Tempat	31
2. Waktu Penelitian.....	31
B. Metode Penelitian.....	31
.....	
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	31
1. Populasi	31
2. Sampel	32
3. Teknik Sampling.....	32

D. Teknik Pengumpulan Data	32
1. Tes Kelentukan	33
2. Tes Vertical Jump	34
3. Tes Kecepatan.....	35
4. Tes Daya Tahan Aerobik	36
E. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
.....	
A. Deskripsi Data	42
1. Deskripsi Data Statistik Deskriptif	43
2. Deskripsi Data Tes Kondisi Fisik Tiap Aspek	45
B. Pembahasan Hasil Analisis Data	50
.....	
BAB V PENUTUP	51
.....	
A. Kesimpulan.....	51
B. Impikasi	51
.....	
C. Saran	51
.....	
DAFTAR PUSTAKA	53
.....	
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Penilaian Kondisi Fisik	40
.....	
Tabel 2. Data Siswa Ekstrakurikuler	
Beladiri Taekwondo SMA N 1 Kemusu	42
Tabel 3. Statistik Deskriptif Hasil Penelitian	43
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin	44
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	45
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Vertikal Jump	46
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari.....	47
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik.....	48
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik secara Keseluruhan	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pelaksanaan Tes Sit And Reach	33
Gambar 2. Pelaksanaan Tes Vertical Jump	35
Gambar 3. Pelaksanaan Tes Kecepatan Sprint	36
Gambar 4. Pelaksanaan Tes Multistage Fitness Test	39
Gambar 5. Histogram Kelentukan	46
Gambar 6. Histogram Vertikal Jump	47
Gambar 7. Histogram Kecepatan Lari	48
Gambar 8. Histogram Daya Tahan Aerobik	49
Gambar 9. Histogram Frekuensi Kondisi Fisik secara Keseluruhan	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kelentukan	56
Lampiran 2. Petunjuk Pelaksanaan Tes Power Tungkai	57
Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kecepatan Lari	58
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes Daya Tahan Aerobik	59
Lampiran 5. Data Siswa Ekstrakurikuler Beladiri Taekwondo SMA N 1 Kemusu	61
Lampiran 6. Data Mentah Hasil Tes Kelentukan	62
Lampiran 7. Data Mentah Hasil Tes Vertical Jump	63
Lampiran 8. Data Mentah Hasil Tes Kecepatan Lari 60 Meter	64
Lampiran 9. Data Mentah Hasil Tes Daya Tahan Aerobik	65
Lampiran 10. Rekapitulasi Data Hasil Tes Survey Kondisi Fisik	66

Lampiran 11. Rekapitulasi Data Penelitian Berdasarkan T skor	67
Lampiran 12. Rekapitulasi Data Penelitian Berdasarkan Kategori.....	68
Lampiran 13. Rekapitulasi Data Penelitian Berdasarkan Kode	69
Lampiran 14. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin.....	70
Lampiran 15. Distribusi Frekuensi Kelentukan	71
Lampiran 16. Distribusi Frekuensi Vertikal Jump.....	72
Lampiran 17. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari	73
Lampiran 18. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik	74
Lampiran 19. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik secara Keseluruhan	75
Lampiran 20. Histogram Kelentukan.....	76
Lampiran 21. Histogram Vertical Jump.....	77
Lampiran 22. Histogram Kecepatan Lari.....	78
Lampiran 23. Histogram Daya Tahan Aerobik.....	79
Lampiran 24. Histogram Kondisi Fisik secara Keseluruhan	80
Lampiran 25. Surat Ijin Penelitian	81
Lampiran 26. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	82
Lampiran 27. Dokumentasi.....	83

