



**SURVEY KONDISI FISIK DI ERA NEW NORMAL ATLET
TAEKWONDO KABUPATEN KLATEN TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh :

GRESYTA PUTRI PRATAMA

D0219092

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2023

**SURVEY KONDISI FISIK DI ERA NEW NORMAL ATLET
TAEKWONDO KABUPATEN KLATEN TAHUN 2022**

Oleh :
Gresyta Putri Pratama
D0219092

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Survey Kondisi Fisik Di Era New Normal Atlet Taekwondo Kabupaten Klaten Tahun 2022”, karya:

Nama : Gresyta Putri Pratama

NIM : D0219092

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Disetujui:

Surakarta, 10 Juli 2023

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Dr. Teguh Santosa, M.Pd
NIDN. 0028046601



Danang Adhi Kusuma, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0617058501

PENGESAHAN PENGUJI SEKRIPI

Skripsi ini dengan judul "Survey Kondisi Fisik Di Era New Normal Atlet Taekwondo Kabupaten Klaten Tahun 2022", karya:

Nama : Gresyta Putri Pratama

NIM : D0219092

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Selasa

Tanggal : 25 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Sekretaris : Dr. Shodiq Huromono, M.Kes

Anggota I : Dr. Teguh Santosa, M.Pd

Anggota II : Danang Adhi Kusuma, S.Pd., M.Pd



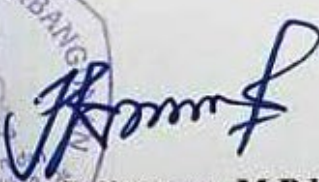
Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan,




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain ataupun kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian maupun keseluruhan. 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, Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Gresya Putri Pratama
Gresya Putri Pratama

MOTTO dan PERSEMBAHAN

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri”.

(Q.S Ar-Ra'd Ayat 11)

“Kesuksesan itu adalah impian yang harus dicapai dengan kerja keras, Mulailah dan jangan takut untuk melangkah”.

(G.P)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Bapak Giyatmo, Ibu Widati, Adek saya Dimas Aji Syaputra, Serta seseorang spesial yang selalu menemani saya disaat suka maupun duka, mereka motivator terbesar dalam hidup saya yang tak pernah jemu mendoakan dan menyayangi saya, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantar saya sampai kini.

Dosen yang telah membimbingku dan Almamater tercinta Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Survey Kondisi Fisik Di Era New Normal Atlet Taekwondo Kabupaten Klaten Tahun 2022”.

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

1. Prof. Dr. Dra. Winarti, M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or, selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Dr. Teguh Santosa, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membimbing dan memberi masukan selama penyusunan skripsi ini.
5. Danang Adhi Kusuma, S.Pd., M.Pd, sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
6. Dosen dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Keperawatan Olahraga FKIP UTP Surakarta yang telah membekali ilmu pengetahuan dan membantu terkait dengan administrasi selama penulis menuntut ilmu di UTP Surakarta.
7. Bapak Giyatmo dan Ibu Widati, selaku orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan motivasi yang tak terhingga kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seseorang yang spesial bagi saya yang telah banyak membantu dan memberi semangat selama melaksanakan penelitian.
9. Teman-teman Pendidikan Keperawatan Olahraga angkatan 2019 yang telah berjuang bersama dan saling memotivasi.

10. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Juni 2023

G.P.

ABSTRAK

Gresyta Putri Pratama. 2023. SURVEY KONDISI FISIK DI ERA NEW NORMAL ATLET TAEKWONDO KABUPATEN KLATEN TAHUN 2022. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: I. Dr. Teguh Santosa. M.Pd , II. Danang Adhi Kusuma. S.Pd, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kondisi Fisik yang meliputi Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan, Power Otot Tungkai, dan Kecepatan di Era New Normal Atlet Taekwondo Kabupaten Klaten Tahun 2022.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode Survey. Populasi penelitian berjumlah 60 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes dan Pengukuran. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif.

Hasil penelitian diperoleh bahwa: Tes Survey Kondisi Fisik Di Era New Normal Atlet Taekwondo Kabupaten Klaten Tahun 2022 dalam kategori “Kurang Sekali” sebesar 3,33% (1 atlet), kategori “Kurang” sebesar 30,00% (9 atlet), kategori “Cukup” sebesar 40,00% (12 atlet), kategori “Baik” sebesar 20,00% (6 atlet), dan kategori “Baik Sekali” sebesar 6.67% (2 atlet) Berdasarkan data kondisi fisik Atlet Pra Cadet Taekwondo Kabupaten Klaten masuk dalam kategori “*cukup*”.

Kata kunci : Survey, Kondisi Fisik, Taekwondo, Pra Cadet.

ABTRACT

Gresyta Putri Pratama. 2023. SURVEY OF PHYSICAL CONDITIONS IN THE NEW NORMAL ERA OF TAEKWONDO ATHLETES KLATEN REGENCY IN 2022. Thesis, Sports Coaching Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Advisor: I. Dr. Teguh Santosa. M.Pd , II. Danang Adhi Kusuma. S.Pd, M.Pd.

This study aims to determine the Physical Conditions which include Arm Muscle Strength, Flexibility, Leg Muscle Power, and Speed in the New Normal Era of Taekwondo Athletes in Klaten Regency in 2022.

The research method used is the survey method. The research population was 60 people. Sampling using purposive sampling technique. Data collection techniques using Tests and Measurements. Data analysis techniques using descriptive statistical techniques.

The results showed that: Physical Condition Survey Tests in the New Normal Era of Taekwondo Athletes in Klaten Regency in 2022 in the "Less" category of 3.33% (1 athlete), the "Less" category of 30.00% (9 athletes), the category "Enough" was 40.00% (12 athletes), the "Good" category was 20.00% (6 athletes), and the "Very Good" category was 6.67% (2 athletes). fall into the "enough" category.

Keywords : Survey, Physical Condition, Taekwondo, Pre Cadet.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI SEKRIPI	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO dan PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
<i>ABTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Batasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Teori.....	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Taekwondo.....	Error! Bookmark not defined.
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
B. Penelitian Yang Releven.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

Halaman

C. Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi	Error! Bookmark not defined.
C. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma tes sit and reach	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. Norma Tes Sit Up	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. Norma Penilaian Push Up	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. Norma Penilaian Vertical jump	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. Norma Lari 30 m.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6. Norma Penilaian Kondisi Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7. Data atlet taekwondo Kabupaten Klaten tahun 2022....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 8. Deskripsi Data Hasil Tes Kekuatan Otot Perut Beserta Klasifikasinya	Error! Bookmark not defined.
Tabel 9. Deskripsi Data Hasil Tes Kekuatan Otot Perut.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 10. Norma Tes kekuatan otot perut.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 11. Deskripsi Data Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan Beserta Klasifikasinya	Error! Bookmark not defined.
Tabel 12. Deskripsi Data Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 13. Norma Tes kekuatan otot lengan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 14. Deskripsi Data Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan Beserta Klasifikasinya	Error! Bookmark not defined.
Tabel 15. Deskripsi Data Hasil Tes Kelentukan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 16. Norma Tes kelentukan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 17. Deskripsi Data Hasil Tes Power Otot Tungkai Beserta Klasifikasinya	Error! Bookmark not defined.
Tabel 18. Deskripsi Data Hasil Tes Power Otot Tungkai....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 19. Norma Tes Power otot tungkai	Error! Bookmark not defined.
Tabel 20. Deskripsi Data Hasil Tes Kecepatan Beserta Klasifikasinya.....	Error! Bookmark not defined.

Tabel 21. Deskripsi Data Hasil Tes Kecepatan.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 22. Norma Tes kecepatan lari**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 23. Deskripsi Data Hasil Tes Kondisi Fisik Beserta Klasifikasinya.... **Error!
Bookmark not defined.**

Tabel 24. Deskripsi Data Hasil Tes Kondisi Fisik.**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 25. Norma Tes Kondisi Fisik**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pelaksanaan Sit and reach	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. Pelaksanaan Sit up.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. Pelaksanaan Push Up	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. Pelaksanaan Vertical Jump.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5. Pelaksanaan Lari Sprint.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6. Histogram kekuatan otot perut.	Error! Bookmark not defined.
Gambar 7. Histogram kekuatan otot lengan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 8. Histogram kelentukan.	Error! Bookmark not defined.
Gambar 9. Histogram power otot tungkai.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 10. Histogram kecepatan lari.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 11. Histogram Tes Kondisi Fisik.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kelentukan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Perut	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Lengan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes Power Tungkai	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kecepatan Lari	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Data atlet taekwondo Kabupaten Klaten tahun 2023	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Data Mentah Hasil Tes Kelentukan...	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Data Mentah Hasil Tes Kekuatan Otot Perut	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Data Mentah Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Data Mentah Hasil Tes Kekuatan Power Otot Tungkai	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Data Mentah Hasil Tes Kecepatan Lari	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Rekapitulasi Data Hasil Tes Survey Kondisi Fisik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Rekapitulasi Data Penelitian Berdasarkan T skor	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14. Rekapitulasi Data Penelitian Berdasarkan Kategori.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin.	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16. Distribusi Frekuensi Kelentukan	Error! Bookmark not defined.

Lampiran 17. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 18. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 19. Distribusi Frekuensi Vertikal Jump	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 20. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 21. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik secara Keseluruhan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 22. Histogram Kelentukan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 23. Histogram Kekuatan Otot Perut	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 24. Histogram Kekuatan Otot Lengan...	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 25. Histogram Kekuatan Power Otot Tungkai	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 26. Histogram Kecepatan Lari.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 27. Histogram Kondisi Fisik secara Keseluruhan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 28. Dokumentasi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 29. Surat Ijin Penelitian	92
	Halaman
Lampiran 30. Surat Balasan Penelitian	93

