



**SURVEY KONDISI FISIK ATLET BELADIRI BRAZILIAN JIU JITSU PADA
ATLET PUTRA GRIND JIU JITSU
SURAKARTA TAHUN 2025**

SKRIPSI

OLEH:

JEREMIAH CHRISTYAN BENNETH

NIM D0221096

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Survey Kondisi Fisik Atlet Bela diri Brazilian Jiu Jitsu Pada Atlet Putra Grind Jiu Jitsu Surakarta Tahun 2025”, karya:

Nama : Jeremiah Christian Benneth

NIM : D0221096

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari :

Tanggal :

Tim Penguji Skripsi:
(Nama Terang)

Ketua : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or

NIDK 0617078202

Sekretaris : Risa Agus Teguh W., Spd, M.Or

NIDK 0606078702

Anggota I : Kodrat Budiyono, S.Pd, M.Or

NIDK 0619068401

Anggota II : Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or

NIDK 0623088702

Tanda Tangan


.....


.....

.....

.....

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Plt Dekan,


Kodrat Budiyono, S.Pd, M.Or
NIDN. 0619068401

ABSTRAK

Jeremiah Christian Benneth. **SURVEY KONDISI FISIK ATLET BELA DIRI BRAZILIAN JIU JITSU PADA ATLET PUTRA GRIND JIU JITSU SURAKARTA TAHUN 2025.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juni 2025.

Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Pada Atlet Putra Grind Jiu Jitsu Surakarta Tahun 2025.

Sampel penelitian adalah Atlet Putra Grind Jiu Jitsu Surakarta dengan jumlah 17 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yang digunakan sampel hanya 17 atlet. Teknik pengumpulan data dengan tes kondisi fisik yang disesuaikan dengan instrumen tes kondisi fisik. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yang didasarkan pada analisis kuantitatif. Prosedur penelitian ini meliputi tes dan pengukuran.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik Atlet Putra Grind Jiu Jitsu Surakarta yaitu sebanyak 1 atlet (6%) mempunyai tingkat kondisi fisik sangat baik, 4 atlet (24%) mempunyai tingkat kondisi fisik baik, 6 atlet (35%) mempunyai tingkat kondisi fisik sedang, 6 atlet (35%) mempunyai tingkat kondisi fisik kurang, dan 0 atlet (0%) atau tidak ada atlet yang mempunyai tingkat kondisi fisik sangat kurang. (2) Tingkat kondisi fisik Atlet Putra Grind Jiu Jitsu Surakarta masuk dalam kategori baik. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, yaitu sebanyak 6 atlet (35%), sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik Atlet Putra Grind Jiu Jitsu Surakarta adalah sebagian besar masuk kategori baik.

MOTTO

Bangun kesuksesan dari kegagalan. Keputusasaan dan kegagalan adalah dua batu loncatan yang paling baik menuju kesuksesan

(Dale Carnegie).

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku tercinta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or selaku Plt. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Risa Agus Teguh W, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Atlet Putra Grind Jiu Jitsu Surakarta yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

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 2025

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. LANDASAN TEORI.....	6
A. Tinjauan Pustaka.....	6
1. Beladiri Brazilian Jiu Jitsu.....	6
2. Kondisi Fisik.....	9
a. Pengertian Kondisi Fisik.....	9
b. Komponen Kondisi Fisik.....	11
c. Faktor-faktor Kondisi Fisik.....	15
d. Manfaat kondisi Fisik.....	17
e. Kondisi Fisik Dasar Brazilian Jiu Jitsu.....	18
3. Klub Putra Grind Jiu Jitsu Surakarta.....	19
B. Penelitian yang Relevan.....	21
C. Kerangka Pemikiran.....	22