

**SURVEI KONDISI FISIK ATLET CABANG OLAHRAGA
TAEKWONDO BAPOMI PROVINSI JAMBI MENUJU
POMNAS 2023**

SKRIPSI



Oleh

DWI FEBRI ARYANI

NIM. K1A220001

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
MARET
2024**

**SURVEI KONDISI FISIK ATLET CABANG OLAHRAGA
TAEKWONDO BAPOMI PROVINSI JAMBI MENUJU
POMNAS 2023**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Jambi
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh

DWI FEBRI ARYANI

NIM. K1A220001

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
MARET
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul *Survei Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023*, yang disusun oleh Dwi Febri Aryani Nomor Induk Mahasiswa K1A220001 telah diperiksa dan disetujui untuk di ujiankan.

Jambi, Maret 2024

Pembimbing I

Dr. Muhammad Ali, S.Pd.,M.Pd

NIP. 197406182005011008

Jambi, Maret 2024

Pembimbing II

Yusradinafi, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197804102006041003

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Dwi Febri Aryani

NIM : K1A220001

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari hasil penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sanksi dicabut gelar dan ditarik ijazah.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, Maret 2024

Yang membuat pernyataan,

Materai
Rp. 10.000

Dwi Febri Aryani

NIM. K1A220001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “**Survei Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023**” yang disusun oleh Dwi Febri Aryani Nomor Induk Mahasiswa K1A220001 telah dipertahankan di depan tim penguji pada tanggal 26 Maret 2024.

Dr. Muhammad Ali, S.Pd.,M.Pd Pembimbing Skripsi 1 _____
NIP. 197406182005011008

Yusradinafi, S.Pd., M.Pd Pembimbing Skripsi 2 _____
NIP. 197804102006041003

Jambi, Maret 2024
Mengetahui,
Ketua Program Studi

Anggel Hardi Yanto, S.Pd.,M.Pd
NIP. 199303282019031015

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.” (QS. Asy-Syarh [94]: 5-6)

Selalu berproses, tinggalkan rasa malas mu agar semua bisa tercapai.
(Penulis)

ABSTRAK

Aryani, Dwi Febri. 2024. *Survei Kondisi Fisik Atlet Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023*, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi : Pembimbing: (I) Dr. Muhammad Ali, S.Pd.,M.Pd (II) Yusradinafi, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci : *Kondisi Fisik, Taekwondo, BAPOMI Provinsi Jambi*

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui survei kondisi fisik atlet Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023. Jenis penelitian adalah kuantitatif yang menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah atlet Taekwondo BAPOMI Jambi dengan sampel yang berjumlah 7 orang. Teknik pengambilan sampel *Total Sampling*.

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Stadion Mini, Kota Jambi. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 November 2023. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sumber data utama dalam penelitian kuantitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Instrumen kondisi fisik yang digunakan adalah tes : *Sprint* 30 meter, Sit and Reach, Push Up, Hexagon obstacle, Standing board jump dan Bleep test.

Berdasarkan analisis data diperoleh kondisi fisik tes Kecepatan , 2 Putra memiliki kategori baik, 1 orang Putra dikategori sedang, 1 orang putra dikategori kurang, 1 orang putra dikategori kurang sekali dan 2 putri kategori kurang sekali. Kelentukan 4 orang putra dikategori sedang, 1 orang putra dikategori kurang, dan 2 orang putri dikategori baik. Kekuatan 1 orang putra dikategori baik, 3 orang putra dikategori sedang, 1 orang putra dikategori kurang, dan 2 orang putri dikategori kurang. Kelincahan 1 orang putra dengan kategori baik sekali, 3 orang putra dikategori baik, 1 orang putra dikategori kurang, dan 2 putri kategori sedang. *Power*, 3 putra kategori baik sekali, 1 putra kategori baik, 1 putra kategori kurang, dan 2 putri kategori kurang Sekali. Daya tahan, 1 putra kategori baik , 2 putra kategori sedang, 1 putra kategori kurang, 1 putra kategori kurang sekali, dan 2 putri kategori kurang.

Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023 , Atlet Putra berada pada kategori “sedang” dan Atlet Putri berda pada kategori “Kurang”

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat, rahmat, dan karunia- Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, hingga kepada umatnya hingga akhir zaman, amin. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. Skripsi ini berjudul “Survei Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023”.

Dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini dengan ketulusan hati dan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada Bapak Prof. Dr. Helmi, S.H., M.H. selaku Rektor Universitas Jambi, Bapak Prof Dr. M. Rusdi, S.Pd. M.Sc selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi, Bapak Dr. Palmizal. A. S.Pd., M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan FKIP Universitas Jambi, Bapak Anggel Hardi Yanto, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan olahraga FKIP Universitas Jambi, Bapak Boy Indrayana, S.Pd., M.Pd selaku sekretaris jurusan, Bapak/Ibu dosen staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi atas ilmu dan pendidikan yang telah diberikan selama perkuliahan.

Kepada ayahanda Tukimun dan Ibunda Sujirah, kedua orang tua tercinta yang tiada hentinya mendoakan dan memberi perhatian dan kasih sayang, kakak Ika Aryastuti Hasanah, S.Pd,. M.Pd dan Adik Fadhil Triana Lestari yang selalu memberi semangat, penulis sampaikan terima kasih yang sangat mendalam dan telah memperkuat keyakinan penulis bahwa tidak akan pernah ada dan tidak akan pernah berhasil

Dan juga untuk teman-teman angkatan 2020 yang selalu menjadi semangat selama perkuliahan, dan seluruh teman-teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih atas dorongan dan do'anya.

Jambi, Maret 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
PERNYATAAN	ii
MOTTO	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	6
2.1 Kajian Teori	6
2.1.1. Hakikat Taekwondo	6
2.1.2. Hakikat Kondisi Fisik	7
2.1.3. Komponen Kondisi Fisik	8
2.1.4. Komponen Kondisi fisik Taekwondo	11
2.1.5. POMNas (Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional)	16
2.2 Penelitian Relevan.....	16
2.3 Kerangka Berpikir	19
BAB III METODE PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	21
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	21
3.2 Desain Penelitian.....	21
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	21
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.5 Instrumen Penelitian	22
3.6 Teknik Analisa Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Hasil Penelitian.....	36

4.2	Pembahasan	44
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN		47
5.1	Kesimpulan	47
5.2	Implikasi.....	47
5.3	Saran	48
DAFTAR RUJUKAN		49
LAMPIRAN		52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3. 1 Penilaian Tes <i>Sprint</i> 30 Meter.....	24
Tabel 3. 2 Norma Penilaian <i>Sit And Reach</i>	25
Tabel 3. 3 Norma Penilaian <i>Push Up</i>	27
Tabel 3. 4 Norma Penilaian Hexagonal Obstacle	28
Tabel 3. 5 Norma Penilaian <i>Standing Broad Jump</i>	29
Tabel 3. 6 Norma Tes Bleep	31
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023	36
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023	37
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kekuatan Atlet Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023	39
Tabel 4 .4 Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023	40
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Power Atlet Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023.....	41
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023	43
Tabel 4. 7 Hasil Penjelasan kondisi Fisik Atlet Putra Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023.....	44
Tabel 4. 8 Hasil Penjelasan kondisi Fisik Atlet Putra Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023 Tiap Atlet	45