PEMAHAMAN ATLET *TAE KWON DO* TAEMI TERHADAP PROGRAM PENURUNAN BERAT BADAN

MUHAMMAD RIZKY FADILLAH
6815132691

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2021

PEMAHAMAN ATLET TAE KWON DO TAEMI TERHADAP PROGRAM PENURUNAN BERAT BADAN

ABSTRAK

Muhammad Rizky Fadillah

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pemahaman atlet *Tae Kwon Do* terhadap program penurunan berat badan. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah atlet memahami pengaruh program penurunan berat badan sebelum mengikuti pertandingan. Penelitian ini penting dilakukan karena masih ada atlet yang kurang memahami bagaimana pentingnya program penurunan berat badan yang baik dan benar. Hal tersebut dikarenakan program penurunan berat badan sangat mempengaruhi efektifitas tubuh ketika mengikuti pertandingan. Namun, tidak jarang pula terjadi masalah yaitu kesalahan program penurunan berat badan yang dilakukan oleh atlet *Tae Kwon Do* yang akan mengikuti pertandingan. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode deskriptif. Informan dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Data dalam penelitian ini didapat melalui angket atau kuesioner yang dilakukan secara daring dengan 15 orang atlet kelas senior di *Tae Kwon Do* Taemi Team yang berisikan tentang program penurunan berat badan yang dilakukan sebelum menghadapi pertandingan. Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dengan cara menyebarkan kuesioner secara daring melalui *Google Form*. Data sekunder diperoleh dari studi literatur, internet, dan studi pustaka lainnya yang berkaitan dengan penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan pelaksanaan program penurunan berat badan yang dilakukan sebelum menghadapi pertandingan merupakan hal penting bagi atlet baik atlet *Tae Kwon Do* maupun atlet olahraga lainnya. Hal tersebut dilakukan sebagai upaya agar atlet mendapatkan hasil yang maksimal Ketika menghadapi pertandingan di kelasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 87% responden memiliki pengetahuan baik serta 13% responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang pentingnya pengaturan berat badan di cabang olahraga *Tae Kwon Do* dan 60% responden memiliki pengetahuan baik serta 40% responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang program penurunan berat badan.

Kata Kunci: *Tae Kwon Do*, Atlet Kelas Senior, Program Penurunan Berat Badan

TAEMI'S TAE KWON DO ATHLETE UNDERSTANDING OF WEIGHT LOSS PROGRAM

ABSTRACT

Muhammad Rizky Fadillah

This study aims to determine how an athlete understands Tae Kwon Do's weight loss program. In addition, this study aims to determine whether athletes understand the effect of a weight loss program before participating in a competition. This research is important because there are athletes who do not understand how important a proper weight loss program is. This is because the weight loss program greatly affects the effectiveness of the body when participating in competitions. However, it is not uncommon for problems to occur, namely errors in the weight loss program made by the athletes Tae Kwon Do who will participate in the competition. This research was conducted using a descriptive method. The informants in this study were 15 people. The data in this study were obtained through an online questionnaire with 15 senior class athletes in the Tae Kwon Do Taemi Team, which contained weight loss programs before facing the competition. In data collection, the authors use primary data and secondary data. Primary data was obtained by distributing questionnaires online via Google Form. Secondary data were obtained from literature studies, the internet, and other literature studies related to this research. The results showed that 87% of respondent have a good knowledge and 13% of respondent have enough knowledge about how important the weight loss program in the Tae Kwon Do. And 60% of respondent have a good knowledge and 40% of respondent have enough knowledge about weight loss program.

Keywords: *Tae Kwon Do, Senior Class Athlete, Weight Loss Program*

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Heni Widyaningsih, M.SE NIP. 1972012219903001	.....	18-2-2021
Pembimbing II dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002	.....	15-2-2021

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP. 19740906 2001121002	Ketua	.....	18-2-2021
Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 19850925201504 1003	Sekretaris	.....	16-2-2021
Dr. Heni Widyaningsih,, M.SE NIP. 1972012219903001	Anggota	.....	18-2-2021
dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002	Anggota	.....	15-2-2021
Dr. Iwan Hermawan, M.Pd NIP. 197505142001121002	Anggota	.....	17-2-2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Daam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah tertulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Penyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 11. Januari 2020

Yang membuat pernyataan,

METERAI TEMPEL
EFE05AHF948089253
6000
ENAM RIBU RUPIAH

(M. Rizky Fadilah)

No. Reg. 6815132691

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Rizky Fadillah
NIM : 6815132691
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : muhrizkyfadills@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☑ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :
Pemahaman Atlet Tae Kwan Do Taeni Team Terhadap Program Penurunan Berat Badan

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

(Muh Rizky Fadillah)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT karena atas berkah dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat pada waktunya. Penelitian skripsi ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Strata Satu (S1) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Skripsi ini berjudul "Pemahaman Atlet Taekwondo Taemi Team Terhadap Program penurunan berat badan".

Pada penelitian ini, Peneliti mendapatkan bantuan, bimbingan, arahan, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dan membimbing peneliti selama menyelesaikan skripsi ini, khususnya kepada:

1. Dr. Heni Widyaningsih, M.SE selaku Dosen Pembimbing I
2. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N selaku Dosen Pembimbing II
3. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
4. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Deksn Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, maka peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak demi kebaikan peneliti di kemudian hari.

Jakarta, 4 Februari 2021

M. Rizky Fadillah

DAFTAR ISI

ABSTRAK ..... **i**

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI ..... **ii**

SURAT PERNYATAAN ..... **iii**

PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **v**

KATA PENGANTAR ..... **vi**

DAFTAR ISI ..... **viii**

DAFTAR TABEL ..... **x**

DAFTAR GAMBAR ..... **xi**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1

B. Identifikasi Masalah 5

C. Pembatasan Masalah 5

D. Rumusan Masalah 6

E. Kegunaan Hasil Penelitian 6

BAB II KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERFIKIR

A. Kerangka Teoritis 7

1. Hakikat Pemahaman 7

2. Hakikat Penurunan Berat Badan 8

3. Hakikat *Tae Kwon Do* 27

4. Hakikat Latihan 29

5. Hakikat Taemi Team 33

B. Kerangka Berfikir 36

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian 38

B. Lokasi dan Waktu Penelitian 38

C. Metode Penelitian 38

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel 40

E. Instrumen Penelitian 41

F. Teknik Pengumpulan Data 44

G. Teknik Analisis Data 44

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data 47

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 54

B. Keterbatasan Penulis 54

C. Saran 55

DAFTAR PUSTAKA 56

LAMPIRAN 58

BIOGRAFI PENULIS 68

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Indeks Massa Tubuh 13

Tabel 2.2 Jenis-jenis Mineral 16

Tabel 2.3 Pembagian Kelas Pertandingan Kyoruki Senior 29

Tabel 3.1 Skor Alternatif Jawaban 42

Tabel 3.2 Kisi – kisi Instrumen 43

Tabel 4.1 Nilai Statistik Dimensi Pemahaman Pentingnya Pengaturan Berat Badan di Dalam Cabang Olahraga *Tae Kwon Do* 48

Tabel 4.2 Frekuensi Tentang Pemahaman Atlet *Tae Kwon Do* Taemi Team Tentang Pentingnya Pengaturan Berat Badan Di Dalam Cabang Olahraga *Tae Kwon Do* 49

Tabel 4.3 Nilai Pemahaman Atlet *Tae Kwon Do* Taemi Team Tentang Program Penurunan Berat Badan 51

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Pemahaman Atlet *Tae Kwon Do* Taemi Team Tentang Program Penurunan Berat Badan 52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tipe Tubuh Manusia 11

Gambar 2.2 Logo Taemi Team 35

Gambar 4.1 Pemahaman Atlet *Tae Kwon Do* Taemi Team Tentang Pentingnya Pengaturan Berat Badan Di Dalam Cabang Olahraga *Tae Kwon Do* 50

Gambar 4.2 Pemahaman Atlet *Tae Kwon Do* Taemi Team Tentang Program Penurunan Berat Badan 5