

ANALISIS KESEGERAN JASMANI TERHADAP ATLET KARATE POPB

DKI JAKARTA TAHUN 2020 SELAMA PANDEMI *COVID-19*



Oleh:

Veronica Nur Ichsan

NIM 1603617017

Skripsi ini Ditulis Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar

Sarjana Olahraga

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

ABSTRAK

ANALISIS KESEGERAN JASMANI PADA ATLET KARATE POPB 2020 SELAMA MASA PANDEMI *COVID 19*

Veronica Nur Ichsan

Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta.

Email: veronichani50@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kesegaran jasmani Atlet karate POPB pada masa pandemic *covid-19* dengan menggunakan instrumen TKJI. Metode yang digunakan adalah survey langsung melalui media video yang diserahkan kepada peneliti. Dalam penelitian ini data dan informasi dikumpulkan dari para atlet dengan melakukan beberapa tes yang diberikan oleh peneliti. Setelah data diperoleh kemudian hasilnya akan dipaparkan secara deskriptif dan pada akhir penelitian akan dianalisis gambaran tentang fakta-fakta, sifat dan hubungan antar gejala dengan penelitian penjelasan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah mengumpulkan informasi dan data dari hasil survei yang telah dilakukan. Peneliti memberikan tugas mandiri kepada para atlet karate POPB DKI Jakarta kemudian data yang telah terkumpul akan dipindahkan ke dalam lembaran-lembaran data, kemudian diolah dan dianalisis. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Data yang diperoleh dari masing-masing item tes merupakan hasil kasar yang dikonfirmasi dalam standar penilaian TKJI untuk anak usia 13-15 tahun. Hasil kasar yang disebut adalah hasil dari setiap item tes yang dicapai setelah mengikuti tes kesegaran jasmani. Dari keseluruhan data yang terlampir, telah dianalisis dan dikonversikan dari data kasar atau mentah yang berbeda satuan (waktu dan repetisi) menjadi ke bentuk nilai sesuai intruksi TKJI kemudian dimasukkan dalam format norma TKJI maka terlihatlah bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Karate POPB DKI Jakarta pada masa Pandemic Covid-19 ada di posisi baik dengan persentase 50%, kemudian 43% ada pada posisi sedang dan 7% pada posisi kurang.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Kebugaran Jasmani, TKJI, TKJI 13-15 tahun

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama **Tanda Tangan** **Tanggal**

Pembimbing 1



Dr. Yusep Setiokarnawijaya, M.Kes.

NIP. 197409062001121002

Pembimbing 2

Kuswahyuti, S.Oc., M.Pd., AIFO

NIP. 198509252015041001


.....

.....
17/02/2021

Nama **Jabatan** **Tanda Tangan** **Tanggal**

Prof. Dr. Randa Rama, M.Or

NIP. 197908112005011001

Dr. Albert W.A Tangkudung, S.Sos, M.Pd

NIP. 198306272015041001

Dr. Yusep Setiokarnawijaya, M.Kes


NIP. 197409062001121002


Kuswahyuti, S.Oc., M.Pd., AIFO

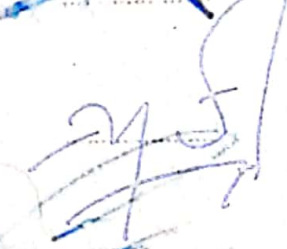
NIP. 198509252015041001


Nr. Sumartinasih, S.So., M.Kes., Ph.D., AIFO


NIP. 198309182005012003

Ketua 
.....
19/02/2021

Sekretaris 
.....
17/02/2021

Anggota I 
.....
17/02/2021

Anggota II 
.....
18/02/2021

Anggota III 
.....
18/02/2021

Tanggal Lulus: 08 Februari 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Surat yang bertanda tangan dibawah ini, Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Veronica Nur Ichsan

No. Registrasi : 1603617017

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya 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 pihak lain, kecuali
3. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan 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 karena skripsi ini, serta sanksi sesuai norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Februari 2021



Veronica Nur Ichsan
NIM. 1603617017



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 : VERONICA NUR ICHSAN
NIM : 1603617017
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga / Ilmu Kesehatan
Alamat email : veronichan50@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 :

Analisis Kebugaran Jasmani pada Atlet Karate POPB
DKI Jakarta Tahun 2020 selama Pandemi Covid -19

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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 , 23 Maret 2021

Penulis

(VERONICA NUR ICHSAN)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr. Wb

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan cinta, kasih sayang dan kenikmatan yang tak terhitung jumlahnya. Shalawat dan salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, bersama keluarganya, sahabatnya dan umatnya.

Syukur Alhamdulillah akhirnya peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat untuk memenuhi kewajiban demi menyandang gelar sarjana di Fakultas Ilmu Olahraga (FIO) Universitas Negeri Jakarta. Meskipun ada beberapa rintangan dan hambatan yang perlu dilewati, baik itu masalah yang muncul dari luar atau dari dalam peneliti sendiri, namun berkat bantuan dari Sang Maha Kuasa, dan juga dorongan dari orang tua, rekan-rekan, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul, "Analisis Kesegaran Jasmani Pada Atlet Karate POPB Tahun 2020 Selama Pandemi Covid-19".

Penilit mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang turut membantu penyusunan skripsi yang masih jauh dari kata sempurna ini. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan dan juga sebagai Dosen Pembimbing I, Bapak Albert Wolter Aridan Tangkudung, M.Pd selaku Pembimbing Akademik, Bapak Kuswahyudi, S.Or., M.Pd., AIFO selaku Dosen Pembimbing II.

Tidak ada karya paling sempurna kecuali milik Allah SWT semata, begitu juga dengan karya ilmiah ini, peneliti menyadari bahwa masih membutuhkan kritik, saran yang membangun untuk perbaikan dan pengembangan dari penelitian ini.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb

Jakarta, 19 Januari 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	vii
BAB I	
PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II	
PEMBAHASAN	
A. Hakikat Kesegaran Jasmani	8
B. Komponen Kesegaran Jasmani	11
C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	17
D. Manfaat dalam Kesegaran Jasmani.....	22
E. Instrument Pengukuran Kesegaran Jasmani.....	23
F. Hakikat Karate	35
G. Nomor Pertandingan Karate.....	43
H. Kebutuhan Fisik Karate.....	45
I. Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan	47
J. Kerangka Berfikir.....	49

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	41
B. Tempat Penelitian.....	41
C. Waktu Penelitian	41
D. Metodi Penelitian	41
E. Populasi dan Sampel	42
F. Teknik Pengumpulan Data	42
G. Karakteristik yang diteliti.....	43
H. Instrument Penelitian	43
I. Validitas dan Reliabilitas	44
J. Teknik analisis Data.....	44

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan.....	59

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan	60
B. Implikasi.....	60
C. Keterbatasan Penelitian.....	61
D. Saran.....	61

DAFTAR PUSTAKA	62
-----------------------------	----

LAMPIRAN	63
-----------------------	----

DAFTAR GAMBAR

A. Gambar 1.....	25
B. Gambar 2.....	27
C. Gambar 3.....	30
D. Gambar 4.....	33
E. Gambar 5.....	38
F. Gambar 6.....	47
G. Gambar 7.....	48
H. Gambar 8.....	49
I. Gambar 9.....	50
J. Gambar 10.....	50
K. Gambar 11.....	51
L. Gambar 12.....	52
M. Gambar 13.....	53
N. Gambar 14.....	54
O. Gambar 15.....	55
P. Gambar 16.....	56
Q. Gambar 17.....	57
R. Gambar 18.....	58
S. Gambar 19.....	64
T. Gambar 20.....	65
U. Gambar 21.....	65
V. Gambar 22.....	66
W. Gambar 23.....	66
X. Gambar 24.....	67
Y. Gambar 25.....	67
Z. Gambar 26.....	68



DAFTAR TABEL

A. Tabel 1.....	24
B. Tabel 2.....	24
C. Tabel 3.....	35
D. Tabel 4.....	39
E. Tabel 5.....	39
F. Tabel 6.....	40
G. Tabel 7.....	41
H. Tabel 8.....	46
I. Tabel 9.....	47
J. Tabel 10.....	48
K. Tabel 11.....	49
L. Tabel 12.....	50
M. Tabel 13.....	51
N. Tabel 14.....	52
O. Tabel 15.....	53
P. Tabel 16.....	54
Q. Tabel 17.....	55
R. Tabel 18.....	56
S. Tabel 19.....	57
T. Tabel 20.....	58
U. Tabel 21.....	63
V. Tabel 22.....	63
W. Tabel 23.....	63
X. Tabel 24.....	64
Y. Tabel 25.....	64

