PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK MAHASISWA AKTIF KLUB OLAHRAGA PRESTASI (KOP) ATLETIK UNJ ANGKATAN TAHUN 2020 PADA MASA PANDEMI COVID-19

SENDI NURHISAB
1602617185

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

PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
MARET, 2021

Profil Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Aktif Klub Olahraga Prestasi (KOP) Atletik Angkatan Tahun 2020 Pada Masa Pandemi Covid-19

ABSTRAK

Abstrak. Profil Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Aktif Klub Olahraga Prestasi (KOP) Atletik Angkatan Tahun 2020 Pada Masa Pandemi Covid-19, Skripsi, Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Juni 2021. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimanakah tingkat kondisi fisik Mahasiswa Aktif Klub Olahraga Prestasi (KOP) Atletik Angkatan Tahun 2020 Pada Masa Pandemi Covid-19? Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Mahasiswa Aktif Klub Olahraga Prestasi (KOP) Atletik Angkatan Tahun 2020 Pada Masa Pandemi Covid-19. Sampel yang diambil adalah Mahasiswa Aktif Klub Olahraga Prestasi (KOP) Atletik Angkatan Tahun 2020 yang berjumlah 25 orang. Dalam penelitian yang menjadi variabel adalah kondisi fisik. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survey. Komponen – komponen kondisi fisik yang diambil datanya untuk penelitian adalah kelentukan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan. Berdasarkan hasil perhitungan deskriptif persentase diketahui kondisi fisik secara keseluruhan Mahasiswa Aktif Klub Olahraga Prestasi (KOP) Atletik Angkatan Tahun 2020 Pada Masa Pandemi Covid-19 adalah dari total 20 mahasiswa yang berjenis kelamin putra masuk dalam kategori kurang sekali sampai dengan sedang sebanyak 46,4% dan yang masuk dalam kategori cukup sampai baik sekali sebanyak 53,6%. Dan untuk mahasiswa aktif kop atletik berjenis kelamin putri berjumlah 5 orang yang masuk dalam kategori kurang sekali sampai dengan sedang sebanyak 71,4% dan yang masuk dalam kategori cukup sampai baik sekali sebanyak 28,6%.

Kata kunci : *kondisi fisik, atletik, covid-19.*

Profile of Physical Condition Level of Active Student Achievement Sports Club (KOP) Athletics Class of 2020 During the Covid-19 Pandemic, Thesis, Jakarta

ABSTRACT

Abstract. *Profile of Physical Condition Level of Active Student Achievement Sports Club (KOP) Athletics Class of 2020 During the Covid-19 Pandemic, Thesis, Jakarta: Faculty of Sports Science, State University of Jakarta, June 2021. The problem raised in this research is how is the level of physical condition of Active Student Achievement Sports Club (KOP) Athletics Class of 2020 During the Covid-19 Pandemic? The purpose of this study was to determine the level of physical condition of the Active Student Achievement Sports Club (KOP) Athletics Class of 2020 During the Covid-19 Pandemic. The sample taken was the Active Student Achievement Sports Club (KOP) Athletics Force of 2020, which amounted to 25 people. In this research, the variable is physical condition. To obtain appropriate data, in this study using the survey method. The components of the physical condition that data were taken for research were flexibility, strength, speed, explosive power, balance, agility, and endurance. Based on the results of descriptive calculations, it is known that the overall physical condition of Active Students of the Athletic Achievement Sports Club (KOP) Class of 2020 During the Covid-19 Pandemic is from a total of 20 male students who fall into the less to moderate category as much as 46.4% and 53.6% in the category of moderate to very good. And for active female students of athletic cupping, there are 5 people who fall into the less to moderate category as much as 71.4% and those who fall into the quite to very good category as much as 28.6%.*

Keywords : *physical condition, athletics, covid-19.*

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Bambang Kridasuwarso, M.Pd. NIP. 196112071989031004	.....	5/8/21
Pembimbing II		
Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd. NIP. 197409042005012001	.....	5/8/21

	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si. NIP. 197004171999031002	Ketua	.....	6/8/21
2.	Okki Yonda, S.Or, M.Pd. NIDK. 8932120021	Sekretaris	.....	7/8/21
3.	Dr. Bambang Kridasuwarso, M.Pd. NIP. 196112071989031004	Anggota	.....	5/8/21
4.	Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd. NIP. 197409042005012001	Anggota	.....	5/8/21
5.	Drs. Endang Darajat, M.KM. NIP. 196806041994031002	Anggota	.....	4/8/21

Tanggal Lulus : 02 Agustus 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagsan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan ke orang lain, 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 ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta

Jakarta, 20 Juli 20221

Yang membuat pernyataan,

Sendi Nurhisab

No Reg. 1602627185

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 : Sendi Nurhisab
NIM : 1602617185
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Kepelatihan olahraga
Alamat email : Sendi.nurhisab@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 :
Profil Tingkat kondisi Fisik Mahasiswa Aktif klub Olahraga prestasi (kop) Atletik UNJ Angkatan Tahun 2020 pada Masa pandemi covid-19.

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

(Sendi Nurhisab)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Yan Maha Esa, Yang telah melimpah rahmat dan karuniaNya, sehingga penulisa skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. adapaun tujuan dari penulisan skripsi ini ialah untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapat gelar sarjana pendidikan.

Saya selaku peneliti sangat menyadari bahwa dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari seginkriteria penulisan atau teknik penulisannya. Untuk itu penulis menghargai kritik saran yang bersifat membangun untuk perbaikan selanjutnya.

Dalam kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, Pembimbing I Dr. Bambang Kridasuwarso, M.Pd dan Pembimbing II ibu Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd, serta Pembimbing Akademik bapak Drs. Endang Darajat, M.KM., atas segala bimbingan dalam penyusunan serta penulisan skripsi ini, terimakasih kepada orangtua, keluarga, dan teman-teman yang selalu memberikan do'a dan motivasi, semoga Allah SWT melimpahkan balasan yang sesuai atas segala kebaikan yang telah diberikan. Aamiin.

Bekasi, 25 April 2021

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR **7**
DAFTAR GAMBAR **10**
DAFTAR TABEL **11**
DAFTAR LAMPIRAN **12**
BAB I PENDAHULUAN .....Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah .....**Error! Bookmark not defined.**
B. Identifikasi Masalah .....**Error! Bookmark not defined.**
C. Pembatasan Masalah .....**Error! Bookmark not defined.**
D. Perumusan Masalah .....**Error! Bookmark not defined.**
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
BAB II KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR .....Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Teoretis .....**Error! Bookmark not defined.**
A.1 Hakikat Kondisi Fisik .....**Error! Bookmark not defined.**
1. Daya Tahan (endurance).....**Error! Bookmark not defined.**
2. Kekuatan Otot (Strength) .....**Error! Bookmark not defined.**
3. Kelentukan (Flexibility).....**Error! Bookmark not defined.**
4. Kecepatan *(speed)* .....**Error! Bookmark not defined.**
5. Daya ledak / eksplosif *(power)*.....**Error! Bookmark not defined.**
6. Kelincahan *(agility)* .....**Error! Bookmark not defined.**
7. Keseimbangan (Balance).....**Error! Bookmark not defined.**
A.2. Hakikat Atletik .....**Error! Bookmark not defined.**
A.3. Hakikat Pandemi Covid-19 .....**Error! Bookmark not defined.**
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
C. Metode Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel ..... **Error! Bookmark not defined.**
E. Instrumen Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

F. Teknik Pengumpulan Data .....**Error! Bookmark not defined.**
G. Teknik Analisis Data .....**Error! Bookmark not defined.**
BAB IV HASIL PENELITIAN..... Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Data.....**Error! Bookmark not defined.**
B. Analisis Hasil Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
BAB V KESIMPULAN ..... Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan .....**Error! Bookmark not defined.**
B. Saran .....**Error! Bookmark not defined.**
DAFTAR PUSTAKA..... Error! Bookmark not defined.
DAFTAR RIWAYAT HIDUP ..... Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. (single leg wall squat test).....**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 2. 2. (Peregangan Statis).....**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 2. 3. (Peregangan Statis).....**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 2. 4. (Peregangan Dinamis).....**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 2. 5. Contoh Peregangan PNF .....**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 2. 6. (sit and reach) .....**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 2. 7. (Vertical jump tes).....**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 2. 8. . (Shuttle run test) .....**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 2. 9. (Tes Stork Stand).....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 1. (Diagram pie hasil tes kelentukan).**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 4. 2. (Diagram pie hasil tes kekuatan) ....**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 4. 3. (Diagram pie hasil tes kecepatan) ..**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 4. 4. (Diagram pie hasil tes daya ledak / power) .. **Error! Bookmark not defined.**
Gambar 4. 5. (Diagram pie hasil tes Keseimbangan / balance) **Error! Bookmark not defined.**
Gambar 4. 6. (Diagram pie hasil tes Kelincahan / agility). **Error! Bookmark not defined.**
Gambar 4. 7. (Diagram pie hasil tes Daya tahan / endurance)..**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. (normatif kesegaran jasmani fungsi kardiorespirasi untuk atlet) . **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 2. 2. (Norma tes wall squat) .....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 2. 3 (Normatif hasil tes sit and reach) .....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 2. 4. (normatif tes 30 meter).....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 2. 5. (data nomatif vertical jump).....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 2. 6. (Shuttle run test) .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 1. (hasil tes sit and reach).....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 2. (hasil tes single leg wall squat) .....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 3. (hasil tes akselerasi 30 meter) .....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 4. (hasil tes vertical jump).....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 5. (hasil tes strok stand).....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 6. (hasil tes shuttle run) .....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 7. (hasil tes balke 15 menit) .....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 (Dokumentasi Penelitian) .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 2 (Surat Penelitian Laboratorium) .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 3 (Surat Penelitian Stadion).....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 4 (Surat Keterangan Laboratorium).....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 5 (Surat Undangan Penelitian Dospem 1) ..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 6 (Surat Undangan Penelitian Dospem 2) ..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 7 (Surat Undangan Penelitian Pembimbing Akademik) ..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 8 (Letter Of Acceptance / LOA SEMNASINKOR).**Error! Bookmark not defined.**

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA