

**ANALISIS DAYA TAHAN SELEKSI NASIONAL TIM
KYORUGI SENIOR MENUJU SEA GAMES 2023**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**RADHWARANA INAZZAHRA
1602618005**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI 2023**

ANALISIS DAYA TAHAN SELEKSI NASIONAL TIM KYORUGI SENIOR MENUJU SEA GAMES 2023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui daya tahan yang dimiliki para atlet taekwondo pada seleknas menuju SEA Games 2023. Penelitian ini dilaksanakan di GOR UNJ pada tanggal 22 Desember 2022 dengan metode deskriptif kuantitatif. Adapun sampel dalam penelitian ini diambil berdasarkan *total sampling* dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 66 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil *beep test* atlet putra pada seleknas SEA Games 2023 adalah sebagai berikut : rata rata sebesar 49,97. Sehingga hasil *beep test* pada atlet putra menunjukkan bahwa Atlet putra dalam Seleksi Nasional Tim *Kyorugi* Senior pada SEA Games Kamboja 2023 masuk dalam kategori Baik. Hasil pada *beep test* pada atlet Putri diperoleh rata rata sebesar 40,62. Sehingga hasil *beep test* pada atlet Putri menunjukkan bahwa Atlet Putri dalam Seleksi Nasional Tim *Kyorugi* Senior pada SEA Games Kamboja 2023 masuk dalam kategori Baik.

Kata kunci : *Beep Test*, Daya Tahan, Kuantitatif

**ANALYSIS OF THE ENDURANCE OF THE NATIONAL SELECTION OF
KYORUGI SENIOR TEAM IN THE 2023 SEA GAMES**

ABSTRACT

This study aims to determine the endurance of taekwondo athletes in the national selection towards the 2023 SEA Games. This research was carried out at the UNJ Sports Hall on December 22, 2022 using a quantitative descriptive method. The sample in this study was taken based on total sampling where the number of samples is the same as the population. The number of samples in this study were 66 people. The results of this study indicate that the results of the beep test for male athletes at the 2023 SEA Games national selection are as follows: an average of 49.97. So the results of the beep test on male athletes show that the male athletes in the National Selection of the Kyorugi Senior Team at the 2023 Cambodia SEA Games are in the Good category. The results of the beep test on female athletes obtained an average of 40.62. So the results of the beep test on female athletes show that the female athletes in the National Selection of the Kyorugi Senior Team at the 2023 Cambodia SEA Games are in the Good category.

Keywords: Beep Test, Endurance, Quantitative

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

Pembimbing I

Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.
NIP. 196411261988031002

	10/23 /02
--	--------------

Pembimbing II

Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd. M.Si
NIP. 197004171999031002

	14/02/23
--	----------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
------	---------	--------------	---------

1. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198112182010121002

	Ketua	13/23 /02
---	-------	--------------

2. Lita Mulia, S.Pd, M.Pd.
NIDN. 0030128607

	Sekretaris	14/23 /02
--	------------	--------------

3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.
NIP. 196411261988031002

	Anggota	10/23 /02
--	---------	--------------

4. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd. M.Si
NIP. 197004171999031002

	Anggota	18/02/23
--	---------	----------

5. Dr. Bambang Sujiono Soemoredjo, M.Pd.
NIP. 195902251986031003

	Anggota	19/23 /02
--	---------	--------------

Tanggal Lulus :

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 dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan 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, 14 Januari 2023

pernyataan,

Radhwarana Inazzahra

1602618005



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 : Radhwarana Inazzahra
NIM : 1602618005
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Keahlian Olahraga
Alamat email : inazzahradhwarana10@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 Daya Tahan Seleksi Nasional Tim Kiper Senior
Menyusip SEA Games 2023"

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

Penulis

(RADHWARANA INAZZAHRA)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Analisis Daya Tahan Seleksi Nasional Tim *Kyorugi* Senior Menuju Sea Games 2023” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd. M.Si. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd. M.Si. selaku Dosen Pembimbing 2, Bapak Dr. Bambang Sujiono Soemoredjo, M.Pd. selaku Penasehat Akademik dan teman-teman KOP Taekwondo Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu selama menempuh perkuliahan di FIK Universitas Negeri Jakarta.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 26 Januari 2023

Radhwarana Inazzahra

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORETIK	6
A. Deskripsi Konseptual.....	6
1. Hakikat Prestasi.....	6
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Pencapaian Prestasi.....	7
3. Hakikat Daya Tahan.....	10
4. Hakikat Taekwondo.....	16
5. Prestasi Taekwondo Indonesia.....	32
B. Kerangka Berpikir.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Tujuan Penelitian.....	36
B. Tempat Penelitian.....	36
C. Metode Penelitian.....	36
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	37
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	40

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	41
A. Deskripsi Data.....	41
B. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	52
RIWAYAT HIDAYAT.....	64

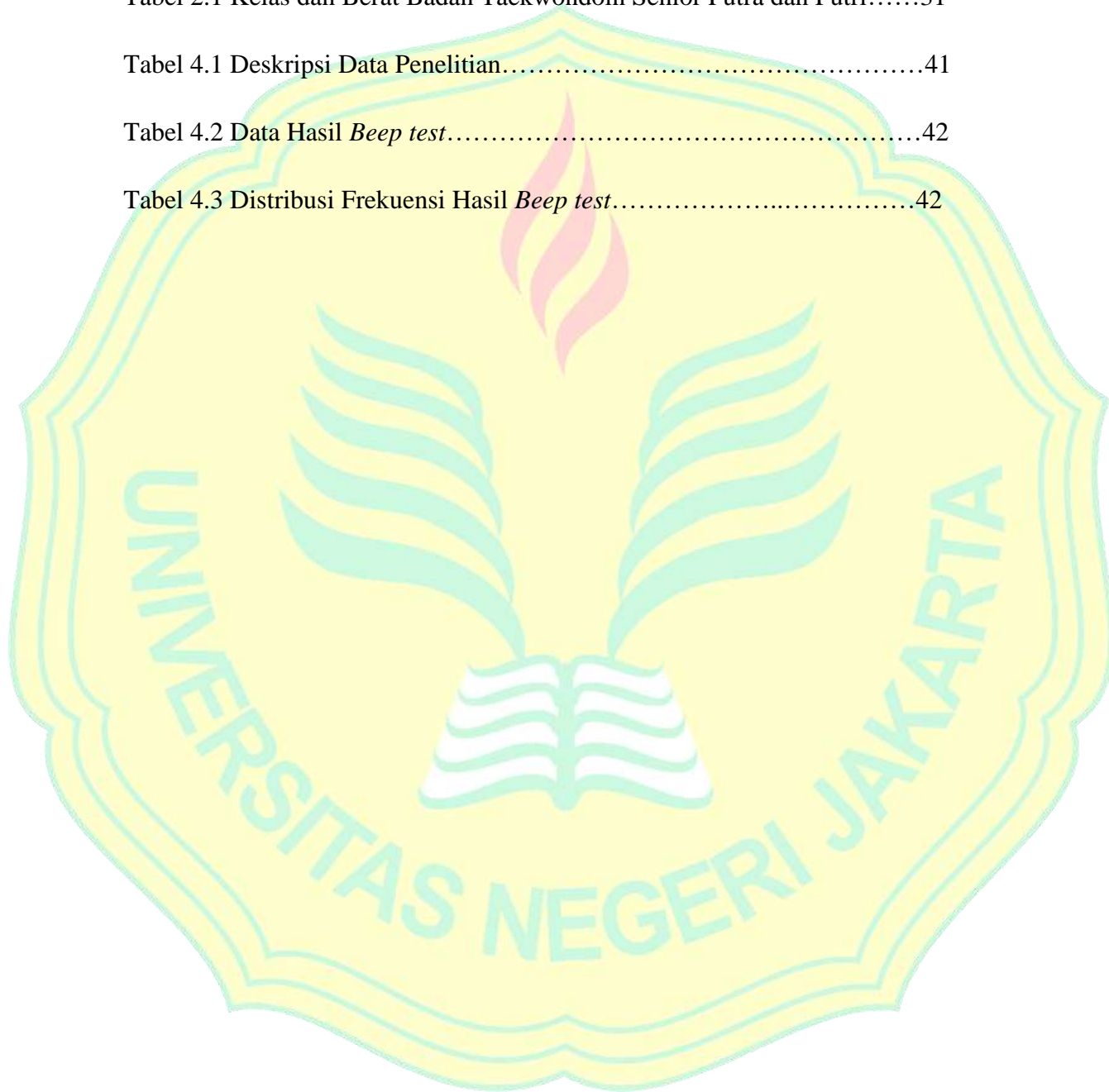


DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Ap Chagi</i>	22
Gambar 2.2 <i>Eolgol Dollyo Chagi</i>	23
Gambar 2.3 <i>Naeryo Chagi</i>	24
Gambar 2.4 <i>Yeop Chagi</i>	24
Gambar 2.5 <i>Dwi Chagi</i>	25
Gambar 2.6 <i>Dwi Huryeo Chagi (Dwi Hurigi)</i>	26
Gambar 2.7 <i>Nare Chagi</i>	27
Gambar 2.8 <i>Dolke Chagi</i>	28
Gambar 4.1 Grafik Histogram hasil <i>beep test</i> Atlet Putra.....	43
Gambar 4.2 Grafik Histogram hasil <i>beep test</i> Atlet Putri.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kelas dan Berat Badan Taekwondoin Senior Putra dan Putri.....	31
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	41
Tabel 4.2 Data Hasil <i>Beep test</i>	42
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Beep test</i>	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian.....	52
Lampiran 2 Hasil Tes Daya Tahan Pada Atlet Putra.....	53
Lampiran 3 Hasil Tes Daya Tahan Atlet Putri.....	56
Lampiran 4 Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	57
Lampiran 5 Perhitungan Rata Rata.....	58
Lampiran 6 Surat Menyurat.....	61
Lampiran 7 Dokumentasi.....	61



