

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET JUNIOR WUSHU DI
NOMOR SANDA BANGKA BELITUNG DALAM
MENGHADAPI POPNAS XVI SUMATERA SELATAN TAHUN
2023**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

JASTINE ERIKO

1602620008

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

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FALKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2024

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET JUNIOR WUSHU DI NOMOR SANDA
BANGKA BELITUNG DALAM MENGHADAPI POPNAS XVI
SUMATERA SELATAN TAHUN 2023**

ABSTRAK

Profil adalah Keadaan atau potensi dan gambaran yang ada dalam diri seseorang. Profil merupakan factor yang mempengaruhi seseorang dalam berprestasi, karena itu prestasi atlet akan kelihatan dari profil atlet tersebut. Profil yang dimaksud adalah dalam kondisi fisik atlet dalam persiapan pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang profil kondisi fisik atlet junior *wushu* dinomor *sanda* Bangka Belitung dalam menghadapi POPNAS XVI Sumatera Selatan tahun 2023. Metode Penelitian Adalah Deskriptif, Dengan jumlah Sampel sebanyak 10 (sepuluh) Orang, dengan menggunakan total sampel, selanjutnya dilakukan penelitian dengan menggunakan tes dan pengukuran terhadap komponen fisik, yaitu meliputi kecepatan, daya tahan otot lengan dan bahu, daya tahan otot perut, daya tahan *cardiorespiratory*, kelincahan, kelenturan, *power*. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: Untuk tes *sprint* 20m sebanyak 70% memenuhi kriteria baik, 20% memenuhi kriteria rata-rata dan 10% memenuhi kriteria kurang. Untuk kategori *sit up* 40% atlet memenuhi kriteria sedang, 30% atlet memenuhi kriteria baik sekali, 30% atlet memenuhi kriteria baik. Untuk kategori *push up* 50% atlet memenuhi kategori cukup, 30% memenuhi kriteria baik, 20% memenuhi kriteria kurang. Untuk *vertical jump* 40% atlet memenuhi kriteria baik sekali, 60% atlet memenuhi kriteria baik. Untuk *sit and reach* 80% atlet memenuhi kriteria baik sekali, 20% atlet memenuhi kriteria kurang sekali. Untuk *Shuttle run* 60% atlet memenuhi kriteria baik, dan 30% memenuhi kriteria sedang, 10% atlet memenuhi kriteria kurang. Untuk tes multistage 100% atlet memenuhi kriteria sedang. Untuk tes lempar *medicine ball* 60% Atlet memnuhi kriteria baik, 40% atlet memenuhi kriteria cukup. Untuk tes lari 300m 20% atlet memenuhi kriteria baik sekali, 60% atlet memenuhi kriteria baik dan 20% atlet memenuhi kriteria sedang. Untuk tes *pull up* 40% atlet memenuhi kriteria baik dan 40% atlet memenuhi kriteria kurang, 20% memenuhi kriteria kurang sekali. Secara umum Berdasarkan pada hasil perhitungan statistic deskriptif diperoleh nilai rata-rata atau nilai mean sebesar 6.43, dilihat pada tabel 4.1 skor tersebut termasuk katagori : cukup, namun jika kita lihat nilai minimalnya atau nilai terendah ialah sebesar 6, nilai ini termasuk katagori baik Tetapi jika kita lihat nilai tertinggi ialah sebesar 6,51 termasuk dalam katagori baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan kondisi fisik atlet junior *wushu* di nomor *Sanda* Bangka Belitung dalam menghadapi POPNAS XVI 2023 di Sumsel termasuk ke dalam kategori baik.

Kata kunci: *profil, kondisi fisik, wushu sanda, 6 komponen biomotorik.*

**PROFILE OF THE PHYSICAL CONDITION OF JUNIOR WUSHU
ATHLETES IN THE BANGKA BELITUNG SANDA NUMBER IN FACING
THE NATIONAL XVI SOUTH SUMATERA 2023**

ABSTRACT






Profile is the condition or potential and image that exists within a person. Profile is a factor that influences a person's performance, therefore an athlete's achievement will be visible from the athlete's profile. The profile in question is the athlete's physical condition in preparation for the match. This research aims to find information about the physical condition profile of junior wushu athletes in Bangka Belitung in facing POPNAS XVI South Sumatra in 2023. The research method is descriptive, with a sample size of 10 (ten) people, using the total sample, then research is carried out using using tests and measurements of physical components, which include speed, arm and shoulder muscle endurance, abdominal muscle endurance, cardiorespiratory endurance, agility, flexibility, power. From the results of this research it can be concluded as follows: For the 20m sprint test, 70% met the good criteria, 20% met the average criteria and 10% met the poor criteria. For the sit up category, 40% of athletes met the moderate criteria, 30% of athletes met the excellent criteria, 30% of the athletes met the good criteria. For the push up category, 50% of athletes met the sufficient category, 30% met the good criteria, 20% met the poor criteria. For the vertical jump, 40% of athletes met the criteria for very good, 60% of athletes met the criteria for good. For sit and reach, 80% of athletes met the criteria very well, 20% of athletes met the criteria very poorly. For the Shuttle run, 60% of athletes met the good criteria, and 30% met the moderate criteria, 10% of the athletes met the poor criteria. For the multistage test, 100% of athletes met the moderate criteria. For the medicine ball throwing test, 60% of athletes met the good criteria, 40% of the athletes met the fair criteria. For the 300m running test, 20% of athletes met the criteria for very good, 60% of athletes met the criteria for good and 20% of athletes met the criteria for moderate. For the pull up test, 40% of athletes met the good criteria and 40% of the athletes met the poor criteria, 20% met the poor criteria. In general, based on the results of descriptive statistical calculations, the average value or mean value is 6.43. Seen in table 4.1, this score is in the category: sufficient, but if we look at the minimum value or lowest value, it is 6, this value is included in the good category. But if we see that the highest score is 6.51, which is included in the good category. Thus, it can be concluded that the physical condition of junior wushu athletes in the Sanda Bangka Belitung number in facing POPNAS XVI 2023 in South Sumatra is included in the good category.

Key words: profile, physical condition, wushu sanda, 6 biomotor components.

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I (Dr. Hidayat Humaid, M.Pd) NIP. 196302101988031001		17/24 /07.....

Pembimbing II (Lita Mulia, M.Pd) NIP. 198612302024212001		17/24 /07.....
---	---	-------------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Drs. Endang Darajat, M.KM.) NIP. 196806041994031002	Ketua		17/24 /07.....
2. (Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.) NIP. 198112182010121002	Sekretaris		16/24 /07.....
3. (Dr. Iman Sulaiman, M.Pd) NIP. 196306271988031001	Anggota		17/24 /07.....
4. (Dr. Hidayat Humaid, M.Pd) NIP. 196302101988031001	Anggota		17/24 /07.....
5. (Lita Mulia, M.Pd) NIP. 198612302024212001	Anggota		17/24 /07.....

Tanggal Lulus : 2 Juli 2024

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 Diperguruan 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 di tulis 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 sesuai dengan norma yang berlaku di universitas negeri Jakarta.

Jakarta, 5 juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Jastine ERIKO

1602620008



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 : Jastine Eriko
NIM : 1602620008
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Keahlian Olahraga
Alamat email : Jastineerikojunior@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 Kondisi Fisik Atlet Junior Wushu Di Nomor Sanda Bangka Belitung
Dalam Menghadapi POPNAS XVI Sumatera Selatan Tahun 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 22 juli 2024
Penulis

()
Jastine Eriko

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Hidayat Humaid, M.Pd** dan Ibu **Lita Mulia, M.Pd**, selaku Dosen pembimbing 1 dan pembimbing 2 saya yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Pihak PB WI Kep. Bangka Belitung dan juga Pelatih Sanda Kep. Bangka Belitung **Laoshi Guntar Sibarani, S. Pd**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Papa **Lin Hian Men**, Mama **Yusrika Ong** dan keluarga saya Ii **Melly liu**, Iichong **Ferry Kurniawan**, Khiu **Aguan**, Cece **Erika** dan adikku **Irving nathanael** yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Sahabat **Rivaldi Susilawan** dan **Ulil Abshor Abdala**, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, 19 Juni 2024

Jastine Eriko

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Indentifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	3
E. Kegunaan Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORITIK	5
A. Deskripsi konseptual	5
1. Hakikat Wushu	5
2. Pengertian <i>Wushu Sanda</i>	7
3. Karakteristik Junior Di nomor <i>Sanda</i>	8
4. Profil Kondisi Fisik	10
B. Kerangka Berpikir.....	19
C. Hipotesis.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Tujuan Penelitian	23
B. Tempat dan waktu Pengambilan Penelitian	23
C. Metode Penelitian.....	23
D. Populasi dan Sampel	23
E. Teknik Penarikan Sampel.....	24
F. Instrumen Penelitian	24
G. Prosuder Penelitian	40
H. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian.....	44
B. Deskriptif Data.....	44

C. Pembahasan.....	45
BAB V Kesimpulan Dan Saran	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	71
DOKUMENTASI.....	76

