

**ANALISIS PEMBELAJARAN VIDEO FISIK KEKUATAN  
PADA SABUK KUNING FOCUS CLUB**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**Disusun oleh :**

**NANDA FERNANDIA**

**1601617052**

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

**PENDIDIKAN JASMANI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2024**



## **ANALISIS PEMBELAJARAN VIDEO FISIK KEKUATAN**

### **PADA SABUK KUNING FOCUS CLUB**

#### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis Pembelajaran Video Fisik Kekuatan Pada Sabuk Kuning Focus Club. Penelitian ini dilaksanakan pada saat ujian kenaikan tingkat sabuk yang dilaksanakan di GOR Pancoran pada bulan Juni 2024. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif. Adapun sampel dalam penelitian ini diambil berdasarkan total sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang. Instrumen penelitian menggunakan form penilaian kekuatan dan skala rentang penilaian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa interpretasi hasil analisis kekuatan diperoleh presentase untuk kategori “Baik” sebanyak 20% dengan rata-rata nilai 8.125, yaitu Posisi Tangan (8.0), Posisi Tungkai (8.0) dan Ketercapaian Jumlah Gerak (7.75). Presentase untuk kategori “Cukup” sebanyak 60% dengan rata-rata nilai 5.667, yaitu Posisi Badan (6.75), Gerakan Tungkai (5.75), dan Koordinasi Gerak (6.0). Presentase untuk kategori “Kurang” sebanyak 20% dengan rata-rata nilai 4.875, yaitu Gerakan Tangan (4.25), Gerakan Pinggang (4.5), Kontrol Tubuh (4.75) dan Kestabilan Gerak (4.25). Jadi hasil analisis video pembelajaran fisik kekuatan pada peserta ujian sabuk kuning Focus Club para peserta masuk kedalam kategori Cukup.

**Kata Kunci :** Kekuatan, Fisik, Taekwondo.

## ***PHYSICAL STRENGTH VIDEO LEARNING ANALYSIS***

### ***IN THE YELLOW BELT FOCUS CLUB***

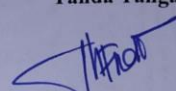
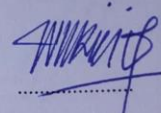

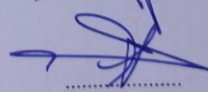

#### **ABSTRACT**

*The purpose of this research is to analyze Physical Strength Video Learning at the Yellow Belt Focus Club. This research was carried out during the belt level promotion exam which was held at GOR Pancoran in June 2024. The research method used was a quantitative descriptive method. The sample in this study was taken based on total sampling. The number of samples in this study was 10 people. The research instrument uses a strength assessment form and an assessment range scale. The results of this study show that the interpretation of the strength analysis results obtained a percentage for the "Good" category of 20% with an average value of 8.125, namely Hand Position (8.0), Limb Position (8.0) and Achievement of the Number of Movements (7.75). The percentage for the "Fair" category was 60% with an average score of 5,667, namely Body Position (6.75), Limb Movement (5.75), and Movement Coordination (6.0). The percentage for the "Poor" category is 20% with an average score of 4,875, namely Hand Movement (4.25), Waist Movement (4.5), Body Control (4.75) and Movement Stability (4.25). So the results of the video analysis of physical strength learning for Focus Club yellow belt exam participants fall into the Sufficient category.*

**Keywords:** *Strength, Physical, Taekwondo.*

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP. 196411261988031002		19/07.2024
<b>Pembimbing II</b>		
Slamet Sukriadi, M.Pd NIP. 198210282015041002		22/07.2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd NIP. 197510092005011002	Ketua		23/07.2024
2. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes AIFO NIP. 197205222006042001	Sekretaris		24/07.2024
3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP. 196411261988031002	Anggota		19/07.2024
4. Slamet Sukriadi, M.Pd NIP. 198210282015041002	Anggota		22/07.2024
5. Eko Prabowo, M.Pd NIP. 198604172020121012	Anggota		23/07.2024

Tanggal Lulus: 10 Juli 2024

## LEMBAR PERNYATAAN ORSINALITAS

Dengan ini saya menyatakan :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun 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 dan 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, Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Nanda Fernandia

No.Reg 1601617052



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Nanda Fernandia  
NIM : 1601617052  
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga / Pendidikan Jasmani  
Alamat email : [fernandiananda@gmail.com](mailto:fernandiananda@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 Pembelajaran Video Fisik Kekuatan Pada Sabuk Kuning Focus Club

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, 25 Juli 2024

Penulis

(Nanda Fernandia)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan 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 ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, SE., M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Bapak **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd** selaku Pembimbing I dan Bapak **Slamet Sukriadi M.Pd** selaku Pembimbing II yang telah banyak membantu dan telah meluangkan waktu, tenaga serta pikiran dalam membimbing peneliti sehingga skripsi ini dapat diselesaikan, Ibu **Dr. Wahyuningtyas Pustpitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO** selaku Penasehat Akademik yang telah membimbing saya. Seluruh Dosen dan Staff di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Kepada Klub Olahraga Prestasi Taekwondo Universitas Negeri Jakarta, Kepada Focus Club dan Keluarga saya yang telah memberikan banyak dukungan.



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

Jakarta, Juli 2024

NF



## DAFTAR ISI

Halaman	
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b><u>BAB I</u> PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
<b><u>BAB II</u> KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>8</b>
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. Hakikat Pendidikan .....	8
2. Hakikat Belajar .....	11
3. Hakikat Gerak .....	12
4. Hakikat Media Pembelajaran .....	14
5. Hakikat Taekwondo .....	18
6. Hakikat Kekuatan .....	22
7. Hakikat Focus Club .....	24
B. Penelitian yang relevan.....	26
<b><u>BAB III</u> METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>30</b>
A. Tujuan Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
C. Metode Penelitian .....	30
D. Populasi dan Sampel.....	31
E. Instrumen Penilaian .....	31
F. Teknik Pengumpulan Data .....	31

G. Analisis Data .....	33
<b><u>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</u></b> .....	<b>35</b>
A. Hasil Penelitian .....	35
B. Pembahasan.....	36
<b><u>BAB V KESIMPULAN</u></b> .....	<b>43</b>
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>48</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>56</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Instrumen Penilaian Kekuatan.....	32
Tabel 3. 2 Skala Rentang Penilaian .....	33
Tabel 4. 1 Hasil Analisis Data Gerakan Kekuatan.....	35
Tabel 4. 2 Interpretasi Hasil Analisis Data Setiap Item Kekuatan.....	36
Tabel 4. 3 Interpretasi Hasil Analisis Data Setiap Dimensi.....	38
Tabel 4. 4 Interpretasi Hasil Analisis Data Kekuatan.....	41
Tabel 4. 5 Interpretasi Hasil Analisis Data Setiap Kategori.....	41



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Form Penilaian Kekuatan .....	48
Lampiran 2. Hasil Analisis .....	49
Lampiran 3. Dokumentasi Gerakan <i>Modified Wall Sit with Cone</i> .....	50
Lampiran 4. Dokumentasi Gerakan <i>Hand and Leg Cross</i> .....	51
Lampiran 5. Dokumentasi Gerakan <i>Double Cross Back Up</i> .....	52
Lampiran 6. Dokumentasi Gerakan <i>Bicycle Cone Crunches</i> .....	53
Lampiran 7. Surat Pengantar Penelitian.....	54
Lampiran 8. Surat Balasan .....	55

