

**TINGKAT DAYA TAHAN PADA ATLET TAEKWONDO BANJARBARU**



Oleh :

Fadhel Muhammad  
NIM.1810122310043

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS  
LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
BANJARBARU  
2022**

**TINGKAT DAYA TAHAN PADA ATLET TAEKWONDO BANJARBARU**

**HALAMAN JUDUL**



**HALAMAN JUDUL**

Oleh :

Fadhel Muhammad  
NIM.1810122310043

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
BANJARBARU  
2022**

## ABSTRAK

Fadhel Muhammad, 2023 *Tingkat Daya Tahan Pada Atlet Taekwondo Banjarbaru.*

Prodi. Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat  
Pembimbing: (I) Dr. Herita Warni, M.Pd (II) Dr. Eka Purnama  
Indah,S.Pd.,M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat V2OMax atlet Banjarbaru. Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan sample penelitian atlet taekwondo Banjarbaru umur 14-17 tahun sebanyak 10 atlet Banjarbaru. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif presentase. Gambaran hasil penelitian kondisi fisik yang ditandai dengan kriteria VO2Max pada atlet taekwondo Banjarbaru adalah 40% termasuk dalam kategori Cukup yaitu 4 dari atlet, 10% termasuk dalam kategori kurang yaitu 1 dari 10 atlet, dan 50% termasuk dalam kategori kurang sekali yaitu 5 dari 10 atlet.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Daya Tahan, VO2Max, MFT, Taekwondo

## **ABSTRACT**

Fadhel Muhammad, 2023 *Level of Endurance in Taekwondo Athletes in Banjarbaru*.study program Physical Education, Department of Sport and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, University of Lambung Mangkurat Advisors: (I) Dr. Herita Warni, M.Pd (II) Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd

This study aims to determine the level of V2Omax in Banjarbaru athletes. This research was conducted by involving a research sample of 14-17 years old Banjarbaru taekwondo athletes as many as 10 Banjarbaru athletes. This research is a quantitative descriptive research. The data collected was then analyzed using descriptive analysis of percentages The description of the results of research on physical conditions marked by the VO2Max criteria in Banjarbaru taekwondo athletes is that 40% are included in the Enough category, namely 4 athletes, 10% are included in the less category, namely 1 out of 10 athletes, and 50% are included in the less category, namely 5 out of 10 athlete.

Keywords: Physical Fitness, Endurance, VO2Max, MFT, Taekwondo

Banjarbaru, 26 Oktober 2023

Fadhel Muhammad

## **HALAMAN MOTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Sukses adalah guru yang buruk. Sukses menggoda orang yang tekun ke dalam pemikiran bahwa mereka tidak dapat gagal.”

(Bill Gates)

### **KARYA INI SAYA PERSEMBAHKAN KEPADA :**

Ke dua Orang tua saya, serta seluruh keluarga saya yang telah mendukung dan memberikan semangat dalam setiap perjalanan hidup saya, dan selalu memberikan doa yang terbaik kepada saya.

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**TINGKAT DAYA TAHAN PADA ATLET TAEKWONDO BANJARBARU**

Oleh:

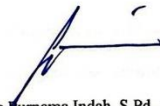
Fadhel Muhammad  
NIM.1810122310043

Pembimbing Utama



Dr. Herita Warni, M.Pd.  
NIP 196305151992032001

Pembimbing Pendamping



Dr. Eka Furnama Indah, S.Pd., M.Pd.  
NIP 198305272006042001

Mengetahui :

Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru



Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.  
NIP 197807312002121001

**HALAMAN PENGESAHAN**

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Sidang Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada Tanggal, 30 Agustus 2023

Dewan Penguji

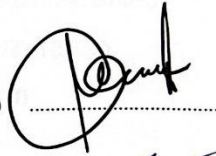
1. Dr. Herita Warni, M.Pd.

(Ketua)



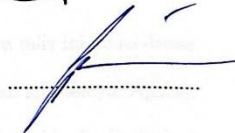
2. Dr. Nurdiansyah, M.Pd.

(Sekretaris)



3. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd. M.Pd.

(Anggota)



Mengetahu:  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Perdimanto, M.Pd.  
NIP. 196309251988031002

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fadhel Muhammad  
NIM : 1810122310043  
Jurusan/Program Studi : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)  
Universitas : Lambung Mangkurat (ULM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis in benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 6 Juni 2023

Yang membuat pernyataan



Fadhel Muhammad  
NIM 1810122310043



## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-nyalah sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Tingkat Daya Tahan Pada Atlet Taekwondo Banjarbaru” tepat pada waktunya.

Adapun tujuan dari penulisan Skripsi ini untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Pada kesempatan ini, saya hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga Skripsi ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini ditunjukkan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E, M.Si Selaku Rektor ULM Banjarmasin.
2. Bapak Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si. Selaku Dekan FKIP ULM Banjarmasin.
3. Bapak Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
4. Bapak Dr. Rahmadi, M. Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
5. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd. Selaku Ketua PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru
6. Ibu Eka Purnama Indah, S.Pd, M. Pd. selaku Sekretaris Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Pendamping yang telah membantu dalam menyusun skripsi ini, dan telah banyak memberikan masukan yang sangat berarti bagi penulis serta nasehat dalam penulisan skripsi ini.

7. Ibu Dr. Herita Warni, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini, serta telah memberikan masukan serta nasehat terhadap penulisan skripsi ini.
8. Bapak Dr. AR. Shadiqin, M.Kes, AIFO selaku Dosen Penguji yang telah memberi pencerahan dalam alur penelitian yang akan dilaksanakan, telah memberikan banyak masukan dalam kegiatan penelitian nantinya, dan saran-saran serta kritikan yang membangun semangat dalam mengerjakan skripsi dan menyelesaikan tugas akhir kuliah ini.
9. Kepada satu satunya orang tua Ibu saya yang selalu memberikan doa dan dukungannya kepada saya agar selalu semangat, dan selalu memberikan nasihat dan banyak lain nya.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan Skripsi ini sebaik mungkin, saya menyadari bahwa Skripsi ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, saya selaku penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini. Akhir kata, saya berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan. Aamiin.

Banjarbaru, 6 Juni 2023

Penulis

Fadhel Muhammad

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT .....	iii
HALAMAN MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
Halaman Persetujuan skripsi .....	v
HALAMAN PENGESAHAN .....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN DOKUMEN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Identifikasi Masalah .....</b>	<b>4</b>
<b>C. Batasan Masalah .....</b>	<b>5</b>
<b>D. Rumusan Masalah .....</b>	<b>5</b>
<b>E. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>5</b>
<b>F. Manfaat penelitian .....</b>	<b>5</b>
<b><u>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</u></b>	<b>7</b>
<b>A. Deskripsi Teori .....</b>	<b>7</b>
<b>B. Penelitian Yang Relevan.....</b>	<b>27</b>
<b>C. Kerangka Berpikir.....</b>	<b>28</b>
<b><u>BAB III METODE PENELITIAN.....</u></b>	<b>30</b>
<b>A. Variabel Penelitian.....</b>	<b>30</b>
<b>B. Definisi Istilah dan Definisi Operasional .....</b>	<b>30</b>

<b>C. Tempat dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>31</b>
<b>D. Metode Penelitian.....</b>	<b>31</b>
<b>E. Populasi dan Sampel.....</b>	<b>32</b>
<b>F. Instrumen Penelitian.....</b>	<b>33</b>
<b>G. Teknik Pengumpulan Data.....</b>	<b>33</b>
<b>H. Analisis Data .....</b>	<b>35</b>
<b><u>BAB IV</u> HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
<b>A. Deskripsi Data .....</b>	<b>37</b>
<b>B. Hasil Penelitian .....</b>	<b>37</b>
<b>C. Pengolahan Data.....</b>	<b>39</b>
<b>D. Pembahasan .....</b>	<b>40</b>
<b><u>BAB V</u> SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>43</b>
<b>A. Simpulan.....</b>	<b>43</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>43</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>44</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma <i>Multistage fitness test</i> .....	35
Tabel 4. 1 Daftar Nama Atlet Taekwondo Banjarbaru.....	38
Tabel 4. 2 Daftar Hasil test Multistage Fitness Test (MFT) V2O Max.....	38
Tabel 4. 3 Analisis Presentase Deskriptif Persentase Multistage Fitness Test(MFT) .....	39

