

Survei Daya Tahan Aerobik Atlet Shorinji Kempo Tanah Laut Kategori Randori



Oleh :

RAHMAYANTI

NIM. 2010122120017

AKHMAD AMIRUDIN, S.Pd., M. Pd.

NIP. 199202112024211001

RAMADHAN ARIFIN, S.Pd., M.Pd.

NIP. 199104092024211001

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

2024

ABSTRACT

Rahmayanti, (2024). Survei daya tahan aerobik atlet shorinji kempo tanah laut kategori randori. Artikel, Prodi Pendidikan Jasmani. Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Lambung Mangkurat. (I) Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. (II) Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd.

Daya tahan merupakan faktor pertama dalam menentukan prestasi atlet Randori karna sistem pertandingan yang lama membuat daya tahan sangat diperlukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Metode penelitian ini menggunakan penelitian survei dengan menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Shorinji Kempo Tanah Laut kategori Randori yang berjumlah 25 orang. Sampel pada penelitian ini yaitu berjumlah 15 orang atlet Randori yang sering turun dalam kegiatan latihan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dengan test *Multistage Fitness Test (MFT)*. Hasil dari tes daya tahan aerobik atlet Shorinji kempo Tanah Laut Kategori Randori dengan jumlah 15 atlet putra dan putri dengan kategori, yakni 4 atlet dalam kategori sangat buruk dengan presentasi 26,7%, 3 orang atlet kategori buruk dengan presentasi 20%, 7 atlet dengan kategori cukup dengan presentasi 46,7%, 1 orang atlet kategori baik dengan presentasi 6,6% dapat disimpulkan bahwa daya tahan aerobik atlet Shorinji Kempo Tanah Laut kategori Randori berada pada kategori cukup. Saran untuk atlet agar bisa mengikuti kegiatan latihan secara teratur sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh pelatih sehingga daya tahan bisa meningkat lebih baik dan juga untuk pelatih agar bisa membangun semangat, memotivasi dan memvariasi kegiatan latihan agar atletnya terus berlatih agar tidak bosan dalam kegiatan latihan yang rutin dilaksanakan.

Kata kunci: aerobik, daya tahan, Randori.

ABSTRACT

Rahmayanti, (2024). aerobic Endurance Survey Of Shorinji Kempo Tanah Laut Kategori Randori. Articles, Physical Education Study Program. Department of Sports and Health Education. Faculty of Teacher Training and Education. Lambung Mangkurat University. Advisor : (I) Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. (II) Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd.

Abstract

Endurance is the first factor in determining the performance of Randori athletes because the long competition system makes endurance very necessary. This research method uses survey research using data collection techniques using tests and measurements with quantitative descriptive methods. The population in this study were all 25 Tanah Laut shorinji kempo athletes in the randori category. The sample in this study was 15 Randori athletes who often took part in training activities. The sampling technique in this research used a purposive sampling technique. The data collection technique uses the Multistage Fitness Test (MFT). Results from the Aerobic Endurance test of the Shorinji kempo Tanah Laut Athlete Randori Category with a total of 15 male and female athletes in categories, namely 4 athletes in the very poor category with a presentation of 26.7%, 3 athletes in the poor category with a presentation of 20%, 7 athletes with a sufficient category with a presentation of 46.7%, 1 athlete in the good category with a presentation of 6.6% can be concluded that the aerobic endurance of the Tanah Laut shorinji kempo athlete in the randori category is in the sufficient category. Suggestions for athletes to be able to participate in training activities regularly according to the schedule determined by the coach so that endurance can improve better and also for coaches to be able to build enthusiasm, motivate and vary training activities so that athletes continue to train so they don't get bored in the training activities. carried out routinely.

Keywords: aerobics, endurance, Randori

HALAMAN PERSETUJUAN

**SURVEI DAYA TAHAN AEROBIK ATLET SHORINJI KEMPO
TANAH LAUT KATEGORI RANDORI**

Oleh :

Rahmayanti

NIM 2010122120017

Pembimbing Utama



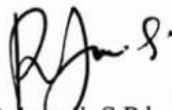
Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd.
NIP 199202112024211001

Pembimbing Pendamping



Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd.
NIP 199104092024211001

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
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 24 juni 2024

Dewan Penguji

1. Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. (Ketua).....
2. Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd. (Sekretaris).....
3. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd. (Anggota).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru



Drs. Perdinanto, M. Pd.
NIP. 196309251988031002

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-nya, shalawat serta salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat dan pengikut beliau hingga akhir zaman. Alhamdulillah atas nikmat dan karunia yang diberikan, penulis dapat menyelesaikan artikel ilmiah sebagai pengganti skripsi yang berjudul “Survei minat masyarakat terhadap olahraga tradisional balogo”. Artikel ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam penyusunan artikel ilmiah ini, penulis menyadari bahwa artikel ilmiah ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki. Maka dari itu penulis menerima dengan terbuka kritik dan saran yang membangun agar menghasilkan sesuatu yang lebih baik untuk kedepannya. Penulis telah banyak sekali memperoleh bantuan, dukungan dan doa serta bimbingan yang sangat berguna. Keberhasilan penyusunan artikel ini juga tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka dari itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes AIFO selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
3. Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
4. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
5. Bapak Dr. Arie Rahman, S.Pd., M.Pd. Selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.

6. Bapak Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik yang telah banyak memberikan masukan selama perkuliahan berjalan.
7. Bapak Dr. Ma'riful Kahri, M.Pd. selaku Dosen pembimbing pertama yang telah banyak memberikan masukan, kritik, dan arahan-arahan dalam penyusunan artikel ilmiah.
8. Bapak Dr. Nurdiansyah, M.Pd. selaku dosen pembimbing kedua yang telah banyak memberikan masukan, kritik, dan arahan-arahan dalam penyusunan artikel ilmiah.
9. Seluruh Bapak/Ibu dan Staf Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat yang telah banyak memberikan ilmunya semasa penulis menempuh pendidikan diperkuliahan.
10. Bapak Anang Murgan dan Rohani serta saudara penulis Rika Cahaya, Murganiva Dellima, Thoyyibah yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan, dan semangat kepada penulis sehingga artikel ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik.
11. Diri sendiri yang telah mampu bertahan dan mampu menyelesaikan semua rangkaian perkuliahan dengan perjuangan tidak mudah serta pengorbanan yang begitu melelahkan, banyak cerita yang dilalui pada saat proses pembuatan artikel dibarengi dengan latihan PON yang begitu keras. Alhamdulillah mampu dilalui walaupun dengan air mata, tenaga, kesabaran, dan hal-hal melelahkan lainnya. Sekali lagi terima kasih diri sendiri.
12. Pelatih yang memberikan izin untuk melakukan penelitian dan juga teman-teman shorinji kempo Tanah Laut yang mau menjadi sampel dalam penelitian yang dilaksanakan sehingga bisa menyelesaikan artikel dengan tepat waktu.
13. Teman-teman seperjuangan dari Prodi Pendidikan Jasmnai angkatan 2020 khususnya kelas Reg A3 yang selalu memberikan semangat, dukungan, doa dan bantuan kepada

penulis dalam menyelesaikan artikel ini.

14. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang sudah memberikan doa, semangat dan bantuan kepada penulis.

Atas segala bantuan dari semua pihak tersebut, penulis hanya mampu mengucapkan terimakasih yang tidak terhingga. Penulis berharap semoga artikel ini bermanfaat dan dapat berguna sebagai telaah ilmiah bagi semua pihak. Segala kritik dan saran yang membangun sangat berguna untuk kesempurnaan artikel ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

DAFTAR ISI

JUDUL

ABSTRAK.....

LEMBAR PERSETUJUAN.....

LEMBAR PENGESAHAN.....

LEMBAR PERNYATAAN

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI.....

DAFTAR TABEL

DAFTAR LAMPIRAN.....

DAFTAR GAMBAR

ABSTRAK

PENDAHULUAN.....

METODE

HASIL DAN PEMBAHASAN

SIMPULAN

PERNYATAAN PENULIS.....

REFERENSI.....

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pengkategorian penilaian putra dan putri.....	
Tabel 2. Hasil daya tahan aerobik putra.....	
Tabel 3. Hasil daya tahan aerobik atlet putri.....	
Tabel 4. Hasil daya tahan aerobik atlet putra dan putri.....	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Sertifikat plagiasi.....	
Lampiran 2. Hasil turnitin.....	
Lampiran 3. Data mentah.....	
Lampiran 4. Proses pengolahan data.....	
Lampiran 5. Penunjukan pembimbing artikel.....	
Lampiran 6. Kartu pembimbing utama artikel.....	
Lampiran 7. Kartu pembimbing pendamping artikel.....	
Lampiran 8. Surat permohonan uji plagiasi utama.....	
Lampiran 9. Surat permohonan uji plagiasi pendamping.....	
Lampiran 10. Surat Permohonan Penilaian Artikel Utama.....	
Lampiran 11. Surat Permohonan Penilaian Artikel Pendamping.....	
Lampiran 12. Format tuntas revisi.....	
Lampiran 13. Letter Of Acceptance (LOA).....	
Lampiran 14. Korespondensi	
Lampiran 15. Surat izin penelitian.....	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Proses pelaksanaan pengambilan sampel