

**EFEK PANDEMI COVID 19
TERHADAP KONDISI FISIK DAN MENTAL BERTANDING
ATLET TINJU DRAGON BOXING CAMP SURABAYA**

SKRIPSI



**Richard Putranto
NIM 175900008**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PENDIDIKAN JASMANI
2021**

**EFEK PANDEMI COVID 19
TERHADAP KONDISI FISIK DAN MENTAL BERTANDING
ATLET TINJU DRAGON BOXING CAMP SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

**Richard Putranto
NIM 175900008**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PENDIDIKAN JASMANI
2021**

DAFTAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Richard Putranto
NIM 175900008

Judul Skripsi: Efek Pandemi Covid 19 Terhadap Kondisi Fisik Dan
Mental Bertanding Atlet Tinju Dragon Boxing Camp
Surabaya

Mengetahui,
Kaprosdi Pendidikan Jasmani,



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN 1302623

Surabaya, 15 Februari 2021
Pembimbing,



Dr. Santika Rentika Hadi, M. Pd.
NIDN 0009026702



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097
Fax. (031)5662804 Surabaya 60234.
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031)8281181, 8281182, 8281183
Surabaya 60234.
<http://fkip.unipasby.ac.id>

PENGESAHAN

Skripsi oleh Richard Putranto dengan judul “Efek Pandemi Covid 19 Terhadap Kondisi Fisik Dan Mental Bertanding Atlet Tinju Dragon Boxing Camp Surabaya” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 22 Februari 2021

Dewan penguji:

1. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.

Ketua

2. Dr. Muh. Muhyi, M.Pd

Anggota

3. Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd

Anggota

Mengesahkan:

Dekan FPP



Dr. Santika Rentika Hadi, M. Pd.
NIDN 0009026702

Surabaya, 15 Februari 2021

Kaprodipendidikan Jasmani,



Achmad Nurwadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN 1302623

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Richard Putranto
NIM : 175900008
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 15 Februari 2021
Yang membuat pernyataan,



Richard Putranto

MOTO

**Keberhasilan tak akan pernah bisa diraih tanpa adanya usaha,
kerja keras, ketekunan dan doa**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya berupa kesehatan, kemudahan, serta kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini tepat pada waktunya untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Penulisan proposal skripsi yang berjudul “**Efek Pandemi Covid 19 Terhadap Kondisi Fisik Dan Mental Bertanding Atlet Tinju Dragon Boxing Camp Surabaya**” adalah untuk memberikan informasi mengenai rancangan dalam proses penelitain di dalam kelas. Penyelesaian penyusunan proposal skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dan partisipasi semua pihak. Maka penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Dr. M. Subandowo, MS, Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya;
2. Drs. Santika Rentika Hadi, M. Pd. Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dan juga selaku dosen pembimbing;
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Ketua Kaprodi Pendidikan Jasmani;
4. Dosen penguji yang berkenan membagikan ilmu pengetahuan dan masukan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini;
5. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah membimbing selama perkuliahan;
6. Ibu dan saudara yang selalu mendoakan, mendukung, dan memotivasi;
7. Hansel Richie Putranto yang selalu menjadi motivasi untuk menyelesaikan perkuliahan ini;
8. Yohannes Christian John pembina Chris John Foundation yang memberikan ijin dan kesempatan untuk melakukan penelitian ini disasana tinju Dragon Boxing Camp;

9. Amthony Pooche Pangalila pelatih dan juga seluruh anggota Dragon Boxing Camp yang turut andil dalam kelancaran penulisan skripsi ini;
10. Lilyana Surya Saputra, M. Pd. Kepala Sekolah dan *management* SD Mawar Sharon Christian School yang memberikan kesempatan untuk melanjutkan program studi S1;
11. Teman-teman yang selalu memberi semangat dan dukungan.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik, saran, dan masukan yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan proposal penelitian ini. Akhir kata, penulis berharap semoga proposal penelitian ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Surabaya, 15 Februari 2021



Richard Putranto

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GRAFIK	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	2
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian	3
E. Variabel Penelitian.....	3
F. Manfaat Penelitian	4

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka	5
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	9
C. Kerangka Konseptual.....	11
D. Hipotesis Penelitian	11

BAB III 19 METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	13
B. Populasi Dan Sampel Penelitian	14
C. Metode Pengumpulan Data.....	14
D. Teknik Analisis Data	18

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	20
B. Pembahasan	35

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	37
B. Saran	38

DAFTAR PUSTAKA	39
-----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka konseptual	11
Gambar 3.1 Desain Penelitian	13

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Komponen tes lari dalam satuan waktu detik.....	15
Tabel 3.2 Kuesioner.....	15
Tabel 4.1 Data hasil tes lari seblum pandemi dan <i>new normal</i>	20
Tabel 4.2 D ata hasil pernyataan responden	21
Tabel 4.3 Data hasil uji normalitas lari 800m	22
Tabel 4.4 Data hasil uji normalitas lari 400m	22
Tabel 4.5 Data hasil uji normalitas lari 200m	22
Tabel 4.6 Data hasil uji normalitas lari 100m	23
Tabel 4.7 Data hasil uji homogen lari 800m	23
Tabel 4.8 Data hasil uji homogen lari 400m	23
Tabel 4.9 Data hasil uji homogen lari 200m	24
Tabel 4.10 Data hasil uji homogen lari 100m.....	24
Tabel 4.11 Data hasil uji hipotesis lari 800m	24
Tabel 4.12 Data hasil uji hipotesis lari 400m	25
Tabel 4.13 Data hasil uji hipotesis lari 200m	25
Tabel 4.14 Data hasil uji hipotesis lari 100m	25

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Kekuatan fisik bila hanya berlatih di <i>camp</i>	26
Grafik 4.2 Resah bila berlatih sendiri saat PSBB	26
Grafik 4.3 Terbebani latihan berhenti terlalu lama.....	27
Grafik 4.4 Gugup akan mendekati jadwal bertanding	27
Grafik 4.5 Pandemi buat tubuh tegang ketika akan berlatih.....	28
Grafik 4.6 Rasa jengkel tidak bisa berlatih saat pandemi.....	28
Grafik 4.7 Tetap latihan sendiri saat pandemi	29
Grafik 4.8 Lebih bersemangat saat berlatih di <i>camp</i>	29
Grafik 4.9 Keinginan berlatih di camp bersama teman	30
Grafik 4.10 Saat pandemitetap semangat berlatih sendiri	30
Grafik 4.11 Saat bertanding sering mengejek lawan	31
Grafik 4.12 Senang melihat lawan emosi saat bertanding.....	31
Grafik 4.13 Suka melakukan gerakan memancing emosi lawan	32
Grafik 4.14 Membalas tanpa teknik saat terkena pukulan.....	32
Grafik 4.15 Tidak menghiraukan teguran pelatih.....	33
Grafik 4.16 Latihan untuk mengembangkan kemampuan.....	33
Grafik 4.17 Melakukan berbagai cara agar bisa jadi juara	34
Grafik 4.18 Mengindari hukuman pelatih datang tepat waktu	34
Grafik 4.19 Rajin latihan agar diikuti pertandingan	35
Grafik 4.20 Lebih semangat bila ada program sparing.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	42
Lampiran 2 Surat Balasan Dari Dragon Boxing Camp	43
Lampiran 3 Uji Normalitas.....	44
Lampiran 4 Uji Homogen.....	50
Lampiran 5 Uji Hipotesis	53