

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PUSLATCAB  
MUAYTHAI SURABAYA DISAAT MASA  
PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**



**ACHMAD KIROMI  
NIM 185900187**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
2021**

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PUSLATCAB  
MUAYTHAI SURABAYA DISAAT MASA  
PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**

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

**ACHMAD KIROMI  
NIM 185900187**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : **Achmad Kiromi**  
NIM : 185900187  
Judul Penelitian : Analisis Kondisi Fisik Atlet Puslatcab  
Muaythai Surabaya Disaat Masa  
Pandemi

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui  
Dosen Pembimbing I,

Surabaya, 13 Januari 2022  
Dosen Pembimbing II,



Drs. Ismawandi B.P., M.Pd  
NIDN: 0713036802



Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd  
NIDN: 0717048703

Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd  
NIDN: 0724097301

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Achmad Kiromi dengan judul Analisis Kondisi Fisik Atlet Puslatcab Muaythai Surabaya Disaat Masa Pandemi telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Januari 2022 Dewan Penguji:

1. Drs. Ismawandi B.P., M.Pd

Ketua



2. Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd

Anggota



3. Dr. Suharti, M.Si., M.Pd

Anggota



Mengesahkan

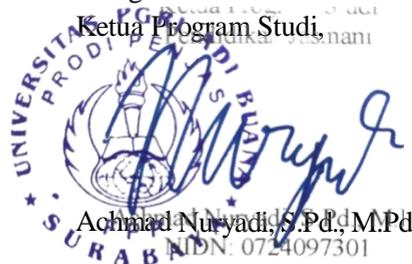
Dekan PPP



Ds. Santika Rentiika Hadi, M.Kes.

Mengetahui

Ketua Program Studi,



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

**Saya yang bertanda tangan di bawah ini:**

**Nama** : Achmad Kiromi  
**NIM** : 185900187  
**Program Studi** : **Pendidikan Jasmani**  
**Fakultas** : **Pedagogi dan Psikologi**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya 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, 19 Januari 2022  
Yang membuat pernyataan,



A handwritten signature in black ink is written over a 10,000 Rupiah postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '10000', and 'VETERAN TEMPEL'. The signature is written in a cursive style.

Achmad Kiromi

## **HALAMAN MOTO**

**“F.E.A.R”  
FORGET EVRYTHING AND RUN  
OR  
FIGHT EVRYTHING AND RISE**

## KATA PENGANTAR

Assala,ualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Pusalacab Muaythai Surabaya Disaat Masa Pandemi”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Pedagogi dan Psikologi jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bpk Dr. M. Soebandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bpk Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bpk Ahmad Nuriyadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,
4. Bpk Drs. Ismawandi, B.P., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 1 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
5. Bpk Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 2 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
6. Pengurus dan pelatih pusalacab muaythai Surabaya yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.
7. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dukungan yang tak terhingga.
8. Seluruh orang yang telah menyemangati saya hingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.

Surabaya, 19 Januari 2022

Penulis,

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....                     | ii   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....                      | iii  |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....             | iv   |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                 | v    |
| <b>ABSTRACT</b> .....                                | vii  |
| <b>HALAMAN MOTTO</b> .....                           | ix   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                          | x    |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                              | xi   |
| <b>DAFTARTABEL</b> .....                             | xiii |
| <b>DAFTARGAMBAR</b> .....                            | xiv  |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....                       | 1    |
| <b>A. Latar Belakang</b> .....                       | 1    |
| <b>B. Ruang Lingkup Dan Pembatasan Masalah</b> ..... | 4    |
| <b>C. Rumusan Masalah</b> .....                      | 4    |
| <b>D. Tujuan Penelitian</b> .....                    | 4    |
| <b>E. Variable Penelitian</b> .....                  | 5    |
| <b>F. Manfaat Penelitian</b> .....                   | 5    |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....                   | 6    |
| <b>A. Kajian Pustaka</b> .....                       | 6    |
| <b>1. Kondisi Fisik</b> .....                        | 6    |
| <b>2. Olahraga Muaythai</b> .....                    | 10   |
| <b>B. Puslatcab Muaythai Surabaya</b> .....          | 11   |
| <b>C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan</b> .....    | 11   |
| <b>D. Kerangka Konseptual</b> .....                  | 13   |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....               | 14   |
| <b>A. Rancangan Penelitian</b> .....                 | 14   |
| <b>1. Kondisi Fisik</b> .....                        | 14   |
| <b>B. Populasi Dan Sampel</b> .....                  | 14   |
| <b>1. Poulasi</b> .....                              | 14   |
| <b>2. Sampel</b> .....                               | 15   |
| <b>C. Metode Pengumpulan Data</b> .....              | 15   |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>D. Teknik Analisis .....</b>              | <b>21</b> |
| <b>E. Jadwal Penelitian .....</b>            | <b>21</b> |
| <b>BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>22</b> |
| <b>A. Hasil Penelitian .....</b>             | <b>22</b> |
| <b>B. Pembahasan.....</b>                    | <b>27</b> |
| <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>         | <b>32</b> |
| <b>A. Simpulan.....</b>                      | <b>32</b> |
| <b>B. Saran.....</b>                         | <b>32</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                  | <b>34</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                         | <b>36</b> |

## DAFTAR TABEL

| No Tabel :   | Halaman   |
|--|-----------|
| <b>3.1 Norma Tes Push Up (1 menit).....</b>                  | <b>17</b> |
| <b>3.2 Norma Tes Sit Up (1 menit) .....</b>                  | <b>18</b> |
| <b>3.3 Norma Tes MFT .....</b>                               | <b>20</b> |
| <b>4.1 Hasil Tes Sit Up Putra dan Putri .....</b>            | <b>22</b> |
| <b>4.2 Hasil Prosentase Tes Sit Up Putra dan Putri .....</b> | <b>23</b> |
| <b>4.3 Hasil Tes Push Up Putra dan Putri .....</b>           | <b>23</b> |
| <b>4.4 Hasil Prosentase Tes Push Up Putra dan Putri.....</b> | <b>25</b> |
| <b>4.5 Hasil Tes MFT Putra dan Putri.....</b>                | <b>25</b> |
| <b>4.6 Hasil Prosentase Tes MFT Putra dan Putri .....</b>    | <b>27</b> |

## DAFTAR GAMBAR

| No Gambar :                         | Halaman |
|-------------------------------------|---------|
| <b>3.1 Gambar Tes Push Up</b> ..... | 16      |
| <b>3.2 Gambar Tes Sit Up</b> .....  | 17      |
| <b>3.3 Gambar Tes MFT</b> .....     | 18      |

