



**HUBUNGAN KONDISI FISIK DENGAN KEMAMPUAN
BANTINGAN SUPLEX ATLET WUSHU SANDA
KABUPATEN WONOGIRI**

SKRIPSI

**Oleh
ANISA FEBRIANI
NIM. 171191008**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Penelitian Berjudul:

**HUBUNGAN KONDISI FISIK DENGAN KEMAMPUAN
BANTINGAN SUPLEX ATLET WUSHU SANDA
KABUPATEN WONOGIRI**

Disusun oleh:

ANISA FEBRIANI

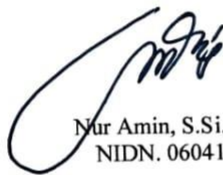
NIM. 171191008

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 04 Maret 2025

Pembimbing



Nur Amin, S.Si., M.Gizi
NIDN. 0604118902

HALAMAN PENGESAHAN

Penelitian Berjudul:

**HUBUNGAN KONDISI FISIK DENGAN KEMAMPUAN
BANTINGAN SUPLEX ATLET WUSHU SANDA
KABUPATEN WONOGIRI**

Disusun oleh:

ANISA FEBRIANI

NIM. 171191008

Telah diujikan dan dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

Hari : Selasa

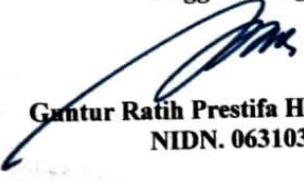
Tanggal : 11 Maret 2025

Tim Penguji :

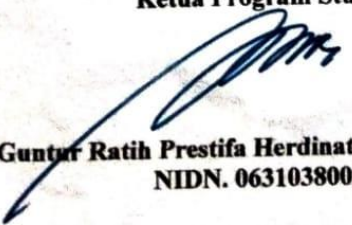
Ketua/Pembimbing


Nur Amin, S.Si., M. Gizi
NIDN. 0604118902

Anggota/Penguji 1


Guntur Ratih Prestifa Herdinata, M. Pd
NIDN. 0631038002

Ketua Program Studi


Guntur Ratih Prestifa Herdinata, S.Pd., M. Pd
NIDN. 0631038002

Anggota/Penguji 2


Ika Nilawati, S. Si., M. Or
NIDN. 0628099101

Dekan Fakultas Kesehatan


Ns. Eko Susilo, S. Kep., M. Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Anisa Febriani
NIM : 171191008
Program Studi : S1 Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **“HUBUNGAN KONDISI FISIK DENGAN KEMAMPUAN BANINGAN SUPLEX ATLET WUSHU SANDA KABUPATEN WONOGIRI”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi apapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing,



Nur Amin. S.Si., M. Gizi
NIDN. 0604118902

Ungaran, 14 Maret 2025
Yang membuat pernyataan,



Anisa Febriani
NIM. 171191008

KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anisa Febriani

NIM : 171191008

Program Studi : S1 Imu Keolahragaan/Kesehatan

Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Judul Skripsi : Hubungan Kondisi Fisik Dengan Kemampuan Bantingan Suplex Atlet Wushu Sanda Kabupaten Wonogiri

Dengan ini bersedia untuk :

1. Saya selaku penulis karya ilmiah memberi hak bagi pihak Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan dan mengarsipkan hasil karya saya tanpa persetujuan dan pencantuman nama dari saya.
2. Saya selaku penulis karya ilmiah memberikan hak bebas pemungutan dana untuk pihak Universitas Ngudi Waluyo demi kemajuan pengetahuan generasi penerus.
3. Saya selaku penulis karya ilmiah bersedia menerima sebuah sanksi hukuman dan tuntutan apabila hasil karya saya ini melanggar hak cipta orang lain.

Demikian surat kesediaan publikasi saya ini, saya buat dengan keadaan sehat dan sadar.

Ungaran, 14 Maret 2025
Yang membuat pernyataan



Anisa Febriani

MOTO

"Kamu salah satu harapan orang tua"

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan
Skripsi/Karya Tulis Ilmiah, 14 Maret 2025
Anisa Febriani
171191008

HUBUNGAN KONDISI FISIK DENGAN KEMAMPUAN BANTINGAN SUPLEX ATLET WUSHU SANDA KABUPATEN WONOGIRI

ABSTRAK

Wushu sudah lama diperkenalkan dengan istilah kung fu tetapi barulah pada tanggal 10 November 1992 KONI pusat meresmikan berdirinya PB Wushu Indonesia yang merupakan wadah bagi seluruh Perguruan Kung Fu di Indonesia. Untuk dapat melakukan suatu prestasi wushu terutama di Kabupaten Wonogiri pastinya seseorang harus memiliki beberapa komponen dan keterampilan dalam menghasilkan poin. Salah satu faktor yang menunjang prestasi atlet wushu ialah kondisi fisik. Tujuan untuk mengetahui ada hubungan antara kondisi fisik terhadap kemampuan bantingan suplex atlet wushu sanda Kabupaten Wonogiri. Dalam penelitian menggunakan total sampel berjumlah 15 orang dengan teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Instrumen penelitian ini menggunakan palang tunggal, alat *hand dynamometer*, alat papan skala, matras dengan analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan kondisi fisik dengan kemampuan bantingan suplex atlet wushu sanda Kabupaten Wonogiri pada tes yang diberikan oleh peneliti memiliki hasil yaitu, tiga dari lima tes memiliki hasil yang signifikan memiliki hubungan dengan kemampuan bantingan suplex atlet wushu sanda Kabupaten Wonogiri. Kesimpulan ini didukung oleh analisis linear berganda dengan menggunakan uji t parsial, pengukuran *pull up* menunjukkan hasil 0.001, pengukuran *hand dynamometer* menunjukkan hasil 0.008, dan pengukuran vertical jump menunjukkan hasil 0.001.

Kata Kunci : Wushu, Kondisi Fisik, Bantingan Suplex

Ngudi Waluyo University
Sports Science Study Program, Faculty of Health
Thesis/Scientific Paper, March 14, 2025
Anisa Febriani
171191008

*“The Relationship Between Physical Condition And Suplex Throwing Ability Of
Wushu Sanda Athletes In Wonogiri District:*

ABSTRACT

Wushu has long been introduced with the term kung fu but it was only on November 10, 1992 that the central KONI inaugurated the establishment of PB Wushu Indonesia which is a forum for all Kung Fu Schools in Indonesia. To be able to perform a wushu achievement, especially in Wonogiri Regency, a person must have several components and skills in generating points. One of the factors that supports the achievement of wushu athletes is physical condition. The aim is to find out whether there is a relationship between physical condition and the suplex throw ability of wushu sanda athletes in Wonogiri Regency. In the study, a total sample of 15 people was used with a total sampling technique. The study used a quantitative method with a cross-sectional design. The research instrument used a single bar, a hand dynamometer, a scale board, a mattress with data analysis using univariate analysis and bivariate analysis. The results of the study showed that the relationship between physical condition and suplex throwing ability of wushu sanda athletes in Wonogiri Regency in the test given by the researcher had results, namely, three out of five tests had significant results that had a relationship with suplex throwing ability of wushu sanda athletes in Wonogiri Regency. This conclusion is supported by multiple linear analysis using partial t-test, pull measurement showed a result of 0.001, hand dynamometer measurement showed a result of 0.008, and vertical jump measurement showed a result of 0.0

Keywords : Wushu, Physical Condition, Suplex Throw

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas berkah, rahmat, dan hidayah-Nya skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Latihan Abc Running Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Karate Inkanas Kabupaten Jepara” ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditentukan.

Penyusun menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Pada kesempatan yang baik ini penyusun mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum., selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Guntur Herdinata, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo dan Ketua Penguji atas bimbingan yang sudah diberikan.
4. Nur Amin, S.Si., M.Gizi., selaku Dosen Pembimbing atas segala saran, bimbingan, dan nasihatnya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ika Nilawati, S.Si., M.Or., selaku Dosen Penguji atas segala saran, bimbingan, dan nasihatnya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen pengajar Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis selama menempuh pendidikan.
7. Pelatih dan seluruh atlet Karate Inkanas Kabupaten Jepara yang telah membantu dalam penelitian skripsi ini.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan do'a, bantuan serta semangat dalam penyusunan skripsi ini.
9. Anisa Febriani (Penulis). Terima kasih banyak sudah bertahan, berjuang dan berusaha keras sejauh ini, sudah berusaha menahan sabar, ego, tetap semangat dan tidak putus asa atas pencapaian dalam menyelesaikan skripsi ini, meskipun banyak hal-hal yang membuat putus asa disaat proses

menyelesaikan pencapaian ini. Semua ini memang tidak mudah, namun ternyata semua mampu terlewati dengan baik. Ingatlah hanya kamu salah satunya anak yang bisa di banggakan oleh kedua orang tuamu.

Ucapan khusus penulis sampaikan kepada kedua orang tua (Bapak Sugiman dan Ibu Siti Wuryani) serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan baik bersifat moril maupun materil, memberikan banyak motivasi dan semangat, perhatian yang tulus juga senantiasa selalu mengalirkan do'a untuk penyusun. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan dengan pahala yang berlipat ganda. Aamiin.

Penyusun menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan semua pihak pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Ungaran, 14 Maret 2025

Penyusun

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Anisa Febriani

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Warga Negara : Indonesia

Alamat : Sukorejo, RT 01 RW 10, Girutirto, Kecamatan Wonogiri,
Kabupaten Wonogiri

Riwayat Pendidikan :

1. TK At Taqwa Wonogiri : Tahun 2006-2008
2. SD Negeri 6 Wonogiri : Tahun 2008-2013
3. SMP Negeri 6 Wonogiri : Tahun 2013-2016
4. SMA Negeri 3 Wonogiri : Tahun 2016-2019
5. Universitas Ngudi Waluyo : 2019-2025

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
KESEDIAAN PUBLIKASI	v
MOTO.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
E. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori	6
1. Wushu	6
2. Kategori Pertandingan Wushu	7
3. Arena Pertandingan Wushu	9
4. Peraturan Wushu.....	9
5. Komponen Teknik Wushu Sanda	12
6. Bantingan Suplex.....	13
7. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Bantingan Suplex Atlet Wushu Sanda Kabupaten Wonogiri	14

8. Kondisi Fisik	15
9. Wushu Sanda Kabupaten Wonogiri	16
10. Penelitian Yang Relevan	17
B. Kerangka Teori	18
C. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Desain Penelitian	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel.....	20
D. Definisi Operasional	21
E. Pengumpulan Data.....	23
F. Pengolahan Data	28
G. Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	31
B. Hasil Uji Bivariat.....	34
C. Uji Multivariat dan Uji Berganda.....	35
D. Keterbatasan Penelitian	37
BAB V PENUTUP.....	38
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN.....	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Arena Pertandingan Wushu Sanda (Gambar Pribadi).....	9
Gambar 2. Kerangka Teori.....	18

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kelas Sanda Putra.....	8
Tabel 2. Kelas Sanda Putri	8
Tabel 3. Definisi Operasional.....	21
Tabel 4. 1 Frekuensi Usia Responden Atlet Wushu Sanda Kabupaten Wonogiri.....	31
Tabel 4.2 Crosstab Korelasi Hubungan Kondisi Fisik Dengan Kemampuan Bantingan Suplex.....	34
Tabel 4.3 Tabel Analisis Linear Berganda	35