

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET WUSHU SASANA Satria
PANDANARAN SEMARANG**



TUGAS AKHIR SKEMA KARYA PRESTASI PPK ORMAWA

**Disusun Oleh :
FIORE ELANG ARSYANDI
171201014**

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

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET WUSHU SASANA Satria
PANDANARAN SEMARANG**



TUGAS AKHIR SKEMA KARYA PRESTASI PPK ORMAWA

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

**Disusun Oleh :
FIORE ELANG ARSYADNI
171201014**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

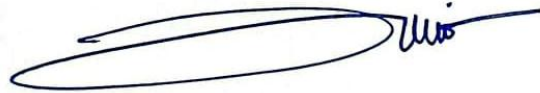
Tugas Akhir Berjudul :
**PROFIL KONDISI FISIK ATLET WUSHU SASANA SATRIA
PANDANARAN SEMARANG**

Disusun Oleh :
**FIORE ELANG ARSYANDI
171201014**

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

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

Ungaran, 13 Januari 2025
Pembimbing



**Aristiyanto, S.Si., M. Pd.
NIDN. 0601038601**

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Berjudul :
**PROFIL KONDISI FISIK ATLET WUSHU SASANA SATRIA
PANDANARAN SEMARANG**

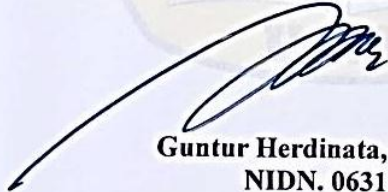
Disusun Oleh :
**FIORE ELANG ARSYANDI
171201014**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Program Studi Ilmu
Keolahragaan/Kesehatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 24 Januari 2025

Ketua Tim Penguji :



**Guntur Herdinata, S. Pd., M. Pd.
NIDN. 0631038002**

Anggota/Penguji 1



**Fredy Eko Setiawan, S.Si., M.Or.
NIDN. 0603039003**

Anggota/Penguji 2



**Aristiyanto, S.Si., M.Pd.
NIDN. 0601038601**

Ketua Program Studi



**Guntur Herdinata, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0631038002**



Dekan Fakultas



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

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Fiore Elang Arsyandi
Tempat, Tanggal Lahir : Semarang, 9 April 2002
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Warga Negara : Indonesia
Alamat : Jl. Jayanegara RT 9/RW 5, Langensari Barat,
Ungaran Barat

Riwayat Pendidikan :

1. TK RA Al-Iman : Tahun 2006 - 2008
2. SDIT Cahaya Ummat : Tahun 2008 - 2014
3. SMPN 4 Ungaran : Tahun 2014 - 2017
4. SMAN 2 Ungaran : Tahun 2017 - 2020
5. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2020 - 2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Fiore Elang Arsyandi
NIM : 171201014
Program Studi : S1 Imu Keolahragaan/Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir berjudul **"PROFIL KONDISI FISIK ATLET WUSHU SASANA SATRIA PANDANARAN SEMARANG"** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi apapun.
2. Karya ilmiah ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Karya ilmiah 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 di dalam 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,

Aristiyanto, S.Si., M. Pd.
NIDN. 0601038601

Ungaran, 10 Maret 2025

Yang membuat pernyataan,



Fiore Elang Arsyandi
NIM. 171201014

KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fiore Elang Arsyandi
NIM : 171201014
Program Studi : S1 Imu Keolahragaan/Kesehatan
Jenis Karya Ilmiah : Artikel Penelitian Tugas Akhir
Judul Skripsi : PROFIL KONDISI FISIK ATLET WUSHU
SASANA SATRIA PANDANARAN SEMARANG

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, 10 Maret 2025

Yang membuat pernyataan



Fiore Elang Arsyandi

ABSTRAK

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan
Karya Tulis Ilmiah, 10 Maret 2024
Fiore Elang Arsyandi
171201014

PROFIL KONDISI FISIK ATLET WUSHU SASANA SATRIA PANDANARAN SEMARANG

Abstrak

Monitoring profil kondisi fisik atlet diperlukan guna mengetahui kapasitas fisik yang dimiliki atlet, sehingga ini bertujuan untuk pelatih meninjau kondisi fisik atletnya yang dapat digunakan dalam menyiapkan program latihan bagi atlet untuk mencapai prestasi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian dilakukan pada bulan Januari 2025. Populasi dalam penelitian ini menggunakan total sampling yaitu seluruh atlet yang berlatih di Sasana Satria Pandanaran Semarang berjumlah 8 orang. Pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran, dengan instrumen yang digunakan sebagai berikut: kekuatan otot lengan menggunakan tes *Grip Strength Dynamometer*, kecepatan menggunakan tes lari 30 meter, kelincahan menggunakan tes *millionist agility*, keseimbangan menggunakan tes *stork stand* dan daya tahan menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata dan kategori sebagai berikut: 1) Kekuatan otot lengan diperoleh rata-rata lengan kanan 20,4 dan lengan kiri 17,5 dalam kategori kurang sekali. 2) Kecepatan diperoleh rata-rata 5,92 dalam kategori kurang sekali. 3) Kelincahan diperoleh rata-rata 18,8 dalam kategori kurang. 4) Keseimbangan diperoleh rata-rata 25 dalam kategori sedang. 5) Daya tahan diperoleh rata-rata 51,3 dalam kategori baik. Secara umum, kondisi fisik atlet wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang berada pada kategori kurang.

Kata kunci : Wushu, Kondisi Fisik, Atlet Wushu

Ngudi Waluyo University
Study Program of Sport Science, Faculty of Health
Scientific Papers, March 10, 2024
Fiore Elang Arsyandi
171201014

***PHYSICAL CONDITION PROFILE OF WUSHU ATHLETES IN SATRIA
PANDANARAN GYM SEMARANG***

ABSTRACT

Monitoring the athlete's physical condition profile is needed to determine the physical capacity of the athlete, so this aims for the coach to review the physical condition of his athletes which can be used in preparing training programs for athletes to achieve achievement. This type of research is descriptive quantitative. The research was conducted in January 2025. The population in this study used total sampling, namely all athletes who practiced at Sasana Satria Pandanaran Semarang totaling 8 people. Data collection using tests and measurements, with the instruments used as follows: arm muscle strength using the Grip Strength Dynamometer test, speed using the 30 meter run test, agility using the illionist agility test, balance using the stork stand test and endurance using the MFT (Multistage Fitness Test) test. The results showed the following averages and categories: 1) Arm muscle strength obtained an average of 20.4 right arm and 17.5 left arm in the category of very less. 2) Speed obtained an average of 5.92 in the category of very less. 3) Agility obtained an average of 18.8 in the less category. 4) Balance obtained an average of 25 in the moderate category. 5) Endurance obtained an average of 51.3 in the good category. In general, the physical condition of wushu athletes Sasana Satria Pandanaran Semarang is in the less category.

Keywords : Wushu, Physical Condition, Athletes Wushu

PRAKATA

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas berkah, rahmat, dan hidayah-Nya skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang” 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.
4. Aristiyanto, S.Si., M.Pd., selaku Wali Dosen dan Dosen Pembimbing atas segala saran, bimbingan, dan nasihatnya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Guntur Herdinata, S. Pd., M. Pd., dan Fredy Eko Setiawan, 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 siswa wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang yang telah membantu dalam penelitian skripsi ini.
8. Rekan-rekan Program Studi Ilmu Keolahragaan, dan seluruh teman-teman mahasiswa yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan selama menempuh pendidikan serta dalam penulisan skripsi ini hingga selesai.
9. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan do'a, bantuan serta semangat dalam penyusunan skripsi ini.
10. Lamhalahera Prabandiandra seseorang yang tak kalah penting akan kehadirannya, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini, berkontribusi banyak baik tenaga maupun waktu terhadap penyusun, telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan selalu memberikan semangat untuk tidak mudah menyerah.
11. Fiore Elang Arsyandi (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.

Ucapan khusus penulis sampaikan kepada kedua orang tua (Bapak Feri Bagus Priambudi dan Ibu Gesti Rosirawati) 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 karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan semua pihak pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Ungaran, 10 Maret 2025

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	1
HALAMAN JUDUL	2
HALAMAN PERSETUJUAN.....	3
HALAMAN PENGESAHAN	4
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	5
PERNYATAAN ORISINALITAS	6
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	7
ABSTRAK.....	8
ABSTRACT.....	9
PRAKATA.....	10
DAFTAR ISI.....	12
DAFTAR TABEL.....	13
DAFTAR LAMPIRAN.....	14
ARTIKEL	Error! Bookmark not defined.
1. Pendahuluan.....	Error! Bookmark not defined.
2. Metodologi.....	Error! Bookmark not defined.
3. Hasil dan Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
4. Saran	Error! Bookmark not defined.
5. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
Daftar Pustaka	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

- Tabel 1. Kekuatan otot lengan kanan Atlet Wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang
.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 2. Kekuatan otot lengan kiri Atlet Wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang
.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. Kecepatan Atlet Wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. Kelincahan Atlet Wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5. Keseimbangan Atlet Wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 6. Daya tahan Atlet Wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Ethical Clearance	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Surat Persetujuan Ethical Clearance..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Daftar Hadir Atlet.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Hasil Olah Data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Dokumentasi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Lembar Konsultasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Lembar Pengesahan Artikel	Error! Bookmark not defined.