



**PROFIL BIOMOTOR ATLET PORPROV WUSHU TAOLU
DI SASANA GENTA SUCI AMBARAWA
KABUPATEN SEMARANG**

SKRIPSI

**Oleh:
ARIF WICAKSONO
NIM. 171191006**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGARAN
2023**



**PROFIL BIOMOTOR ATLET PORPROV WUSHU TAOLU
DI SASANA GENTA SUCI AMBARAWA
KABUPATEN SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

Oleh:

ARIF WICAKSONO

NIM. 171191006

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGARAN
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :
**PROFIL BIOMOTOR ATLET PORPROV WUSHU TAOLU
DI SASANA GENTA SUCI AMBARAWA
KABUPATEN SEMARANG**

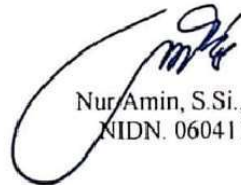
Disusun Oleh:
ARIF WICAKSONO
NIM. 171191006

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

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 29 Agustus 2023

Pembimbing



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:
**PROFIL BIOMOTOR ATLET PORPROV WUSHU TAOLU
DI SASANA GENTA SUCI AMBARAWA
KABUPATEN SEMARANG**

Disusun oleh:
ARIF WICAKSONO
171191006

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

Hari : Senin
Tanggal : 29 Agustus 2023

**Tim Penguji:
Ketua Penguji**


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

Anggota/Penguji 1


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

Anggota/Penguji 2


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

Dekan Fakultas Kesehatan



Nur Eka Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

**Ketua Program Studi Ilmu
Keolahragaan**


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

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : Arif Wicaksono

NIM : 171191006

Mahasiswa : Universitas Ngudi Waluyo

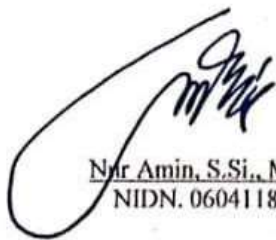
Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul "Profil Biomotor Atlet Porprov Wushu Taolu Di Sasana Genta Suci Ambarawa Kabupaten Semarang" karya ilmiah asli dan belum diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
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 dan sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan kesalahan 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.

Semarang, 29 Agustus 2023

Pembimbing,

Yang membuat pernyataan



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



Arif Wicaksono

KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Arif Wicaksono

NIM : 171191006

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Judul Skripsi : Profil Biomotor Atlet Porprov Wushu Taolu Di Sasana
Genta Suci Ambarawa Kabupaten Semarang.

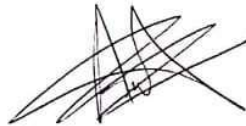
Dengan ini saya bersedia untuk:

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 kesedian publikasi saya ini, pastinya pernyataan ini saya buat dengan keadaan sehat dan sadar.

Ungaran, 29 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



Arif Wicaksono

PROFIL BIOMOTOR ATLET PORPROV WUSHU TAOLU DI SASANA GENTA SUCI AMBARAWA, KABUPATEN SEMARANG

ABSTRAK

Kondisi fisik yang baik menunjang prestasi khususnya pada cabang wushu. Komponen biomotor adalah kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, kelincuhan, daya tahan dan keseimbangan. Menurut wawancara, pelatih hanya mengkaji komponen daya tahan saja. Tujuan peneliti ingin mengkaji semua komponen biomotor. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*, untuk pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Terdapat 9 atlet sampel dengan kriteria atlet wushu yang mengikuti Porprov 2023 yang berusia 16-18 tahun, menggunakan purposive sampling. Instrumen yang digunakan kekuatan: *push up* dan *sit up*, kecepatan: lari 30 meter, kelentukan: *Sit and Reach*, daya tahan: lari 2,4 km, daya ledak: *Vertical jump*, kelincuhan: lari bolak balik 10 meter dan keseimbangan: berdiri satu kaki selama mungkin.

Hasil penelitian diperoleh profil biomotor atlet Porprov wushu taolu adalah kekuatan otot lengan laki-laki masuk kategori sedang sebanyak 33,3% dan kekuatan otot perut masuk kategori kurang sebanyak 66,7%. Kekuatan otot lengan perempuan masuk kategori sedang sebanyak 100% dan kekuatan otot perut masuk kategori sedang sebanyak 66,7%. Daya ledak laki-laki masuk kategori sedang sebanyak 50,0%, daya ledak perempuan masuk kategori baik sekali sebanyak 66,7%. Kelentukan laki-laki masuk kategori baik sekali sebanyak 66,7%, kelentukan perempuan masuk kategori sedang sebanyak 66,7%. Kecepatan laki-laki masuk kategori baik sebanyak 83,3%, kecepatan perempuan masuk kategori baik sebanyak 100%. Keseimbangan laki-laki masuk kategori baik sebanyak 83,3%, keseimbangan perempuan masuk kategori baik sekali sebanyak 66,7%. Kelincuhan laki-laki masuk kategori baik sebanyak 83,3%, kelincuhan perempuan masuk kategori sedang sebanyak 100%. Daya tahan laki-laki masuk kategori sedang sebanyak 66,7%, daya tahan perempuan masuk kategori sedang 100%. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa dari hasil rata-rata keseluruhan profil atlet Porprov wushu taolu di Sasana Genta Suci Ambarawa, Kabupaten Semarang masuk kedalam kategori baik.

Kata kunci : Profil biomotor, Wushu

**BIMOTOR PROFILE OF PORPROV WUSHU TAOLU ATHLETES IN
AMBARAWA HOLY CELL, SEMARANG DISTRICT**

ABSTRACT

Good physical condition supports achievements, especially in the sport of wushu. Biomotor components are strength, speed, explosive power, flexibility, agility, endurance and balance. According to the interview, the trainer only studied the endurance component. The researcher's aim is to examine all biomotor components. This research uses quantitative descriptives with a cross sectional design, to collect data using tests and measurements. There were 9 sample athletes with the criteria of wushu athletes taking part in Porprov 2023 who were aged 16-18 years, using purposive sampling. The instruments used are strength: push ups and sit ups, speed: 30 meter run, flexibility: sit and reach, endurance: 2.4 km run, explosive power: vertical jump, agility: 10 meter back and forth run and balance: stand one legs as long as possible.

The research results showed that the biomotor profile of Porprov wushu taolu athletes was that male arm muscle strength was in the moderate category at 33.3% and abdominal muscle strength was in the poor category at 66.7%. Women's arm muscle strength is in the moderate category at 100% and abdominal muscle strength is in the moderate category at 66.7%. Men's explosive power is in the moderate category at 50.0%, women's explosive power is in the very good category at 66.7%. Men's flexibility is in the very good category at 66.7%, women's flexibility is in the moderate category at 66.7%. Men's speed was in the good category at 83.3%, women's speed was in the good category at 100%. The balance of men is in the good category at 83.3%, the balance for women is in the very good category at 66.7%. Male agility is in the good category at 83.3%, female agility is in the moderate category at 100%. Men's endurance is in the moderate category at 66.7%, women's endurance is in the medium category at 100%. From the data above, it can be concluded that from the results of the overall average profile of Porprov wushu taolu athletes at Sasana Genta Suci Ambarawa, Semarang Regency, they are in the good category.

Keyword : Biomotor profile, Wushu

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas petunjuk, rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi tanpa ada halangan apapun sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Dengan ini saya menyadari bahwa skripsi ini tidak akan tersusun dengan baik tanpa adanya bantuan dari pihak-pihak terkait. Oleh karena itu, pada kesempatan ini tidak lupa juga saya mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Nur Amin, S.Si., M.Gizi selaku Dosen Pembimbing Skripsi dan Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ide Bagus Setiawan selaku Pelatih Wushu Genta Suci Ambarawa yang sudah membantu proses penelitian.
5. Isbandriyo dan Ibu Siti badiyah yang selalu memberi dukungan dan doa selama pengerjaan tugas akhir.
6. Setya Gita Yuliana sebagai kaka yang selalu memberi semangat serta menjadi donatur di hidup saya.
7. Teman seperjuangan saya Farra Salsabila, Arikatus Shofia, Nur Rahmawati dan Atika Kurnia Wardani atas bantuan serta dukungan yang diberikan.
8. Kepada semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu persatu, terimakasih atas dukungannya.

Ungaran, 29 Agustus 2023

Arif Wicaksono

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	Error! Bookmark not defined.
KESEDIAAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori	6
1. Pengertian Wushu	6
2. Nomor Pertandingan Wushu.....	7
3. Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Dari Atlet Wushu.....	7
B. Kerangka Teori	11
C. Kerangka Konseptual	12
D. Kerangka Empiris.....	13
BAB III METODE PENELITIAN.....	14
A. Desain Penelitian	14
B. Lokasi Dan Waktu	14

C. Subyek Penelitian	14
D. Definisi Operasional	15
E. Variabel Penelitian	19
F. Pengumpulan Data.....	19
G. Pengolahan Data	32
H. Analisis Data	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian.....	34
B. Karakteristik Responden.....	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Peneliti	47
BAB V PENUTUP.....	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	15
Tabel 3.2 Penilaian Tes Pengukuran <i>Push up</i>	21
Tabel 3.3 Penilaian Tes Pengukuran <i>Sit up</i>	22
Tabel 3.4 Penilaian Tes Lari 2,4 Km	22
Tabel 3.5 Penilaian Tes Lari 30 M.....	24
Tabel 3.6 Penilaian Tes <i>Vertical Jump</i>	25
Tabel 3.7 Penilaian <i>Sit And Reach Test</i>	26
Tabel 3.8 Penilaian Keseimbangan.....	28
Tabel 3.9 Penilaian Tes Lari Bolak balik.....	29
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia responden laki-laki wushu genta suci ambarawa.	34
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Usia responden perempuan wushu genta suci ambarawa.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Jenis kelamin responden wushu genta suci ambarawa.	34
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kategori Push up Wushu Genta Suci Ambarawa.	35
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kategori <i>Shit Up</i> Wushu Genta Suci Ambarawa.	37
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kategori Daya Ledak Wushu Genta Suci Ambarawa.	38
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Kategori Kelentukan Wushu Genta Suci Ambarawa.	40
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Kategori Kecepatan Wushu Genta Suci Ambarawa.	41
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Kategori Keseimbangan Wushu Genta Suci Ambarawa.....	42
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Kategori Kelincahan Wushu Genta Suci Ambarawa.	44
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Kategori Daya Tahan Wushu Genta Suci Ambarawa.	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Bagan Kerangka Teori	12
Gambar 2.2 Bagan Kerangka Konseptual.....	12

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Studi Pendahuluan	53
Lampiran 2. Surat Ethical Clearance	54
Lampiran 3. Surat izin melakukan penelitian	55
Lampiran 4. Surat balasan.....	56
Lampiran 5. Lembar persetujuan Keikutsertaan	57
Lampiran 6. Berita Acara Penelitian.....	58
Lampiran 7. Daftar Hadir.....	59
Lampiran 8. Form Tes Pengukuran.....	60
Lampiran 9. Jadwal Penelitian	61
Lampiran 10. Master Data Paneliti	62
Lampiran 11. Hasil Olah data menggunakan SPSS.....	63
Lampiran 12. Dokumentasi penelitian	66