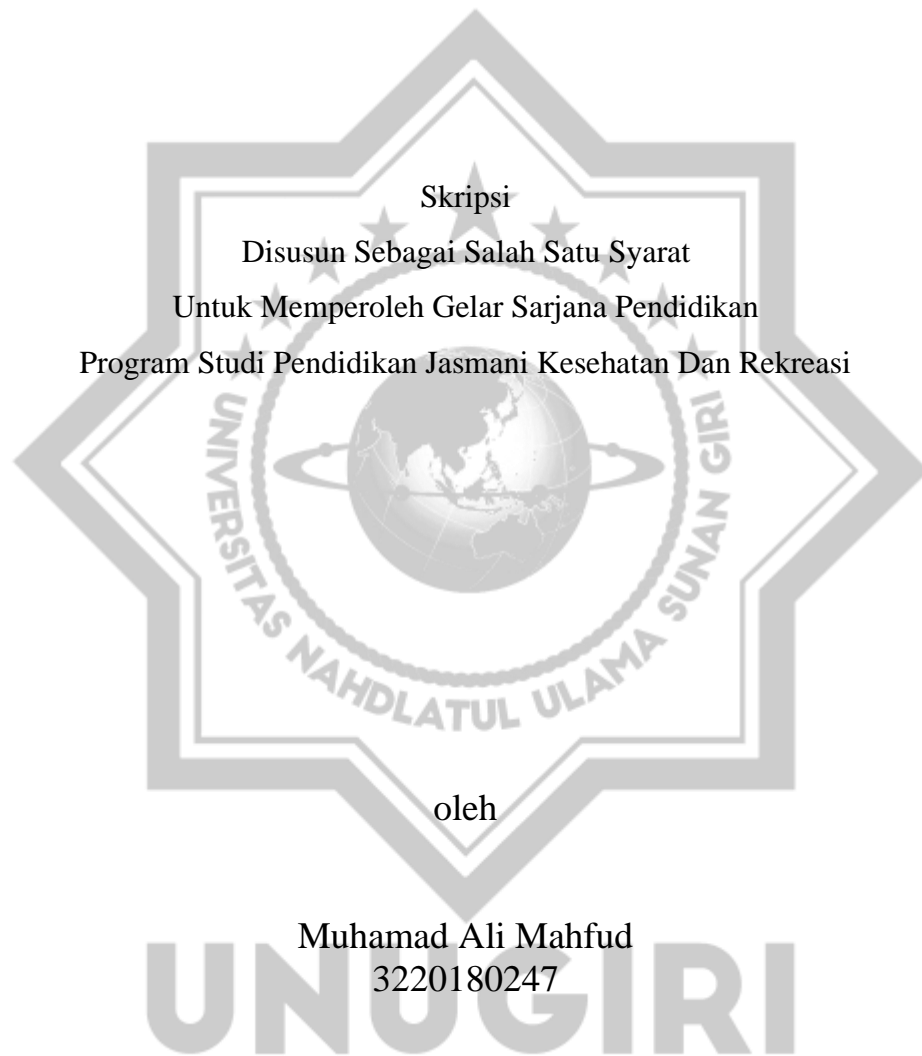


**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA  
ESPORT UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA' SUNAN GIRI**



Skripsi  
Disusun Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

oleh

Muhamad Ali Mahfud  
3220180247

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

**2022**

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini bebas plagiat, dan apabila kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 23 September 2022



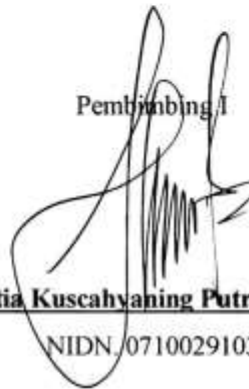
Muhamad Ali Mahfud  
Nim 3220180247

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Muhamad Ali Mahfid  
NIM : 3220180247  
Judul : ANALISA PROFIL KONDISI FISIK ATLET UKM ESPORT  
UNUGIRI BOJONEGORO

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam skripsi.  
Bojonegoro, 20 September 2022

Pembimbing I




20/22  
/9

**Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes.**

NIDN. 0710029103

Pembimbing II



20/2022  
/9

**Mohammad Dai, M.Pd.**

NIDN. 0719089401

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Muhamad Ali Mahfud

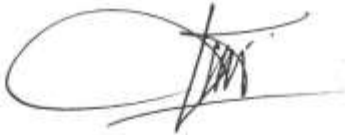
NIM : 3220180247

Judul : Analisis Kondisi Fisik Atlit Unit Kegiatan Mahasiswa *eSport* Universitas  
Nahdlatul Ulama' Sunan Giri

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 23 September 2022

Dewan Penguji

Penguji I



Hilmy Aliriad, M.Pd  
NIDN. 0707048904

Penguji II



Dr. Yogi Prana Izza, Lc. Ma  
NIDN. 0731127601

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan  
Ilmu Pendidikan

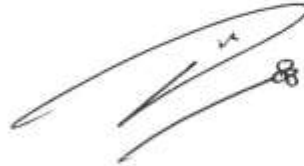


Astrid Chandra Sari, M.Pd.  
NIDN. 0721050001



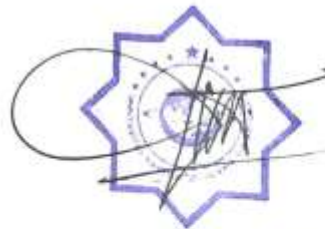
Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd, M.Kes  
NIDN. 0710029103

Penguji IV



Mohamad Da'i, M.Pd  
NIDN. 0719089401

Mengetahui,  
Ketua program studi Pendidikan Jasmani  
Kesehatan dan Rekreasi



Hilmy Aliriad, M.Pd.  
NIDN. 0707048904

## **MOTO**

“ Enteng Tangan e”

Ada Ketika Dibutuhkan, Selagi Bisa Kenapa Tidak

“Sebaik-baik Manusia adalah orang yang bermanfaat bagi orang lain”

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepa orang-orang yang bermakna di hati saya :

1. Untuk kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan baik dalam segi apapun terkusus do'a – do'anya yang selalu menyertai saya.
2. Kakak – kakak tersayang yang telah memberikan semangat, perhatian dan dukungan kepada saya
3. Bapak ibu dosen yang begitu sabar membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini
4. Teman-teman yang selalu memberikan support kepada saya, dan juga temen – temen UKM *eSport* UNUGIR yang telah bersedia membantu dan menjadi sampel dalam penelitian ini



**UNUGIRI**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah Swt. Zat yang hanya kepada-Nya memohon pertolongan. Alhamdulillah atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa *Esport* Universitas Nahdlatul Ulama’sunan Giri”. Shalawat dan salam kepada Rasulullah Saw. yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia.

Peneliti menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan proposal skripsi ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya peneliti dengan penuh hormat mengucapkan terimakasih dan mendoakan semoga Allah memberikan balasan terbaiknya. Peneliti menyadari masih kurang sempurnanya pembuatan proposal skripsi ini.

Peneliti berharap semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan ke arah yang lebih baik. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan rahmat dan rida-Nya kepada kita semua.

Bojonegoro 20 Mei 2022

Muhamad Ali Mahfud

UNUGIRI

## ABSTRACT

Mahfud, Muhamad Ali. 2022. Analysis of the physical condition of athletes of the UNUGIRI Bojonegoro *eSports* Student Activity Unit. Thesis. Health and Recreation Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegor University. Supervisor (1) Wahyu Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes. (2) Mohamad Da'i, M. Pd,

*Keywords : eSports, physical condition, athletes, ukm*

The development of *eSports* in Indonesia itself is quite developed from year to year, this is evidenced by the increasing number of *eSport* Tournaments both at the Regional and National levels. *ESports* developers in Indonesia also have an annual event that can be participated by all *eSports* teams in Indonesia. In fact, this sport is included in one of the sports that are competed in multi-events such as the 2018 Asian Games in Jakarta and Palembang with exhibition status.

This research uses quantitative descriptive methods. This quantitative descriptive research is a study that does not manipulate or intervene in the subject of the researcher. This study conducted tests and measurements on Bojonegoro *eSport* athletes. This research is a descriptive study that aims to provide a real picture according to those in the field about the physical condition profile of Bojonegoro *eSport* athletes. The data analysis technique used is a descriptive statistical technique. The data analysis used from this study used quantitative descriptive analysis techniques with percentages.

This study aims to analyze how good the physical condition of the athletes of UKM *eSport* UNUGIRI Bojonegoro is, The physical condition components taken are components that are considered to play an important role for *eSport* athletes, consisting of concentration, abdominal muscle strength, hand muscle strength, back muscle strength, and VO2MAX. Based on the results of the analysis, it shows that the physical condition of UNUGIRI Bojonegoro *eSport* UKM athletes is in the "Very Good" category of 10% (1 student), the "Good" category of 10% (1 student), the "Enough" category of 60% (6 students), the "Less" category of 10% (1 student), the "Less Once" category of 10% (1 student).

## ABSTRAK

Mahfud, Muhamad Ali. 2022. *Analisis kondisi fisik atlet Unit Kegiatan Mahasiswa eSport Universitas Nahdlatul Ulama' Sunan Giri*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegor. Pembimbing (1) Wahyu Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes. (2) Mohamad Da'i, M. Pd,

*Kata kunci : eSport, kondisi fisik, atlet, ukm*

Perkembangan *eSport* di Indonesia sendiri cukup berkembang dari tahun ke tahun, hal ini dibuktikan dengan semakin banyaknya Turnamen *eSport* baik ditingkat Daerah hingga Nasional. Para pengembang *eSport* yang ada di Indonesia juga mempunyai event tahunan dapat di ikuti oleh semua team *eSport* yang ada di Indonesia. Bahkan menjadikan olahraga ini masuk salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di multi-event sekelas *Asian Games 2018* di Jakarta dan Palembang dengan status *exhibition*.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif ini merupakan penelitian yg tidak melakukan manipulasi atau intervensi pada subyek peneliti. Penelitian ini melakukan tes dan pengukuran terhadap atlet *eSport* Bojonegoro. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran nyata sesuai dengan yang ada di lapangan tentang profil kondisi fisik atlet *eSport* Bojonegoro. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis seberapa baik kondisi fisik atlet UKM *eSport* UNUGIRI Bojonegoro, komponen kondisi fisik yang diambil merupakan komponen yang dianggap berperan penting bagi atlet *eSport*, terdiri dari konsentrasi, kekuatan otot perut, kekuatan otot tangan, kekuatan otot punggung, dan VO2MAX. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet UKM *eSport* UNUGIRI Bojonegoro, berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 10% (1 mahasiswa), kategori “Baik” sebesar 10% (1 mahasiswa), kategori “Cukup” sebesar 60% (6 mahasiswa), kategori “Kurang” sebesar 10% (1 mahasiswa), kategori “Kurang Sekali” sebesar 10% (1 mahasiswa).



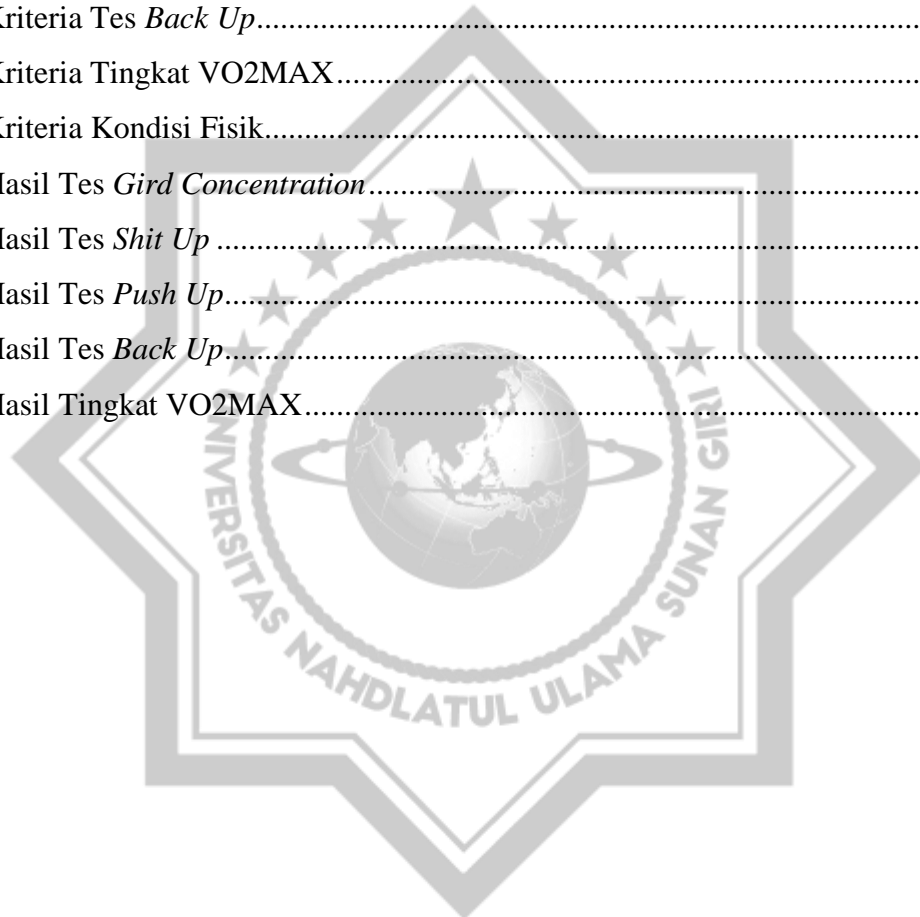
## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTO .....	vi
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRACT .....	viii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Batasan Masalah.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI .....</b>	<b>7</b>
2.1 Tinjauan Pustaka .....	7
2.2 Dasar Teori .....	9
2.2.1 Profil.....	9
2.2.2 <i>ESport</i> .....	10
2.2.3 Kondisi Fisik .....	18
2.2.4 Kondisi fisik atlet <i>eSport</i> .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
3.1 Desain Penelitian .....	31

3.2	Subjeck Penelitian .....	31
3.2.1	Populasi .....	31
3.2.2	Sempel.....	31
3.2.3	Tempat dan waktu penelitian .....	32
3.3	Instrumen Penilaian.....	32
3.3.1	Tes Konsentrasi ( <i>Gird Concentration Tes</i> ).....	32
3.3.2	Kekuatan Otot Perut.....	33
3.3.3	Tes kekuatan otot tangan.....	35
3.3.4	Kekuatan Otot Punggung.....	36
3.3.5	VO2MAX.....	38
3.4	Metode Pengumpulan Data .....	40
3.5	Analisa Data .....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>42</b>
4.1.	Hasil penelitian.....	42
4.1.1.	Tes Gird Concentration.....	42
4.1.2.	Tes <i>Sit up</i> .....	43
4.1.3.	Tes <i>Push Up</i> .....	44
4.1.4.	Tes Back Up.....	45
4.1.5.	Tes VO2MAX.....	46
4.1.6.	Kondisi Fisik.....	47
4.2.	Pembahasan .....	48
<b>BAB V KESEIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>51</b>
5.1	Kesimpulan.....	51
5.2	Saran.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>52</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>56</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Tinjauan Pustaka .....	14
3.1 Format Tes <i>Gird Concentration</i> .....	25
3.2 Kriteria Tes <i>Shit Up</i> .....	25
3.3 Kriteria Tes <i>Push Up</i> .....	27
3.4 Kriteria Tes <i>Back Up</i> .....	28
3.5 Kriteria Tingkat VO2MAX .....	30
3.6 Kriteria Kondisi Fisik .....	32
4.1 Hasil Tes <i>Gird Concentration</i> .....	25
4.2 Hasil Tes <i>Shit Up</i> .....	25
4.3 Hasil Tes <i>Push Up</i> .....	27
4.4 Hasil Tes <i>Back Up</i> .....	28
4.5 Hasil Tingkat VO2MAX .....	30



# UNUGIRI

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Atlit <i>eSport</i> bertanding.....	2
1.2 Olahraga kardio.....	4
3.1 Tes Sit Up.....	29
3.2 Tes <i>Push Up</i> .....	34
3.2 Tes <i>Back Up</i> .....	28
3.5 Tes <i>Harvard</i> .....	30



# UNUGIRI

## DAFTAR GRAFIK

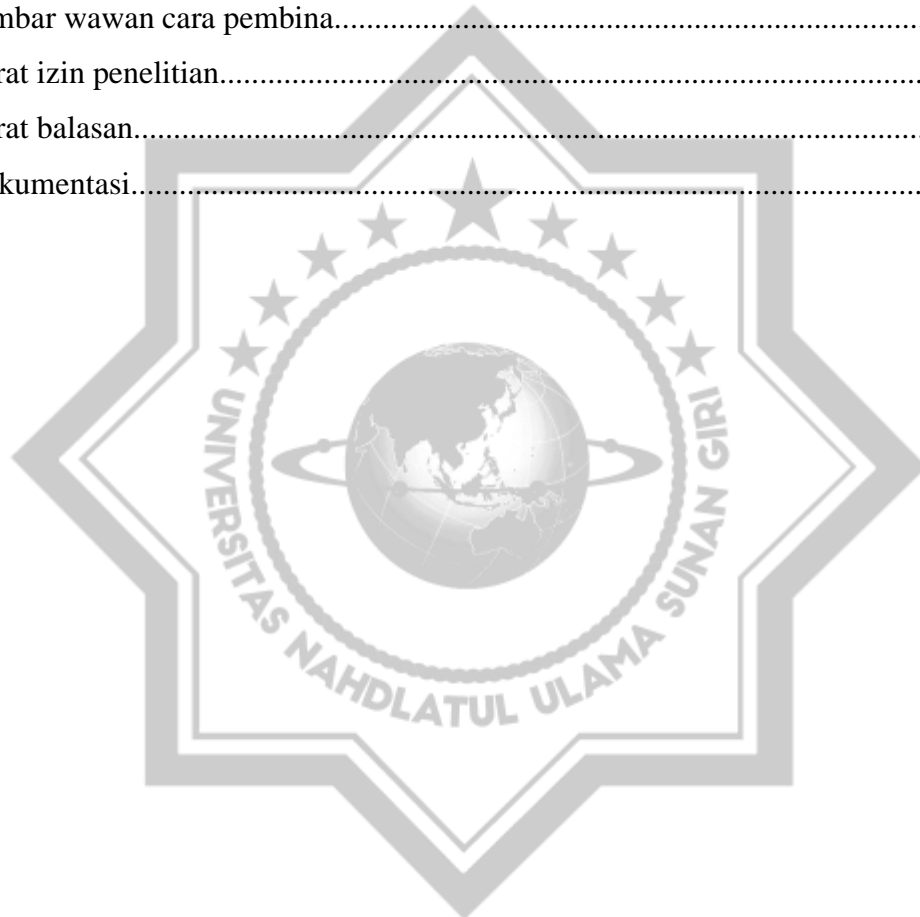
Grafik	Halaman
4. 1 Tes Gird Concentration.....	43
4. 2 Tes Sit Up.....	44
4. 3 Tes Push Up .....	45
4. 4 Tes Back Up.....	46
4. 5 Tes VO2MAX.....	47
4. 6 Kondisi Fisik.....	48



# UNUGIRI

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. form hasil tes.....	52
2. Lembar Wawancara0 .....	53
3. Angket tes gird concentration.....	54
4. hasil exel.....	55
5. lembar wawan cara pembina.....	56
6. surat izin penelitian.....	57
7. surat balasan.....	58
8. dokumentasi.....	59



# UNUGIRI