

ANALISIS *BODY COMPOSITION*
***IDEAL* WASIT TAEKWONDO DI KEJUARAAN**
NASIONAL *GRADE C* PIALA BUPATI BANYUASIN 2024

SKRIPSI

Oleh

Bella Sapira

NIM : 06061282126024

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025

**ANALISIS *BODY COMPOSITION IDEAL* WASIT
TAEKWONDO DI KEJUARAAN NASIONAL
GRADE C PIALA BUPATI BANYUASIN 2024**

SKRIPSI

Oleh

Bella Sapra

NIM 06061282126024

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui

Koordinator Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd

NIP. 1989120120190322018

Pembimbing Skripsi



Ahmad Richard Victorian, M.Pd

NIP. 198905062023211023

ANALISIS *BODY COMPOSITION*
***IDEAL WASIT* TAEKWONDO DI KEJUARAN**
NASIONAL *GRADE C* PIALA BUPATI BANYUASIN 2024

SKRIPSI

Oleh

Bella Sapira

NIM : 06061282126024

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengesahkan

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing,



Destriani, M. Pd

NIP. 198912012019032018



Ahmad Richard Victorian, M.Pd

NIP. 198905062023211023



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bella Sapira

NIM 06061282126024

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "*Analisis Body Composition Ideal Wasit Taekwondo di Kejuaraan Nasional Grade C Piala Bupati Banyuasin 2024*" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 28 April 2025

Yang membuat pernyataan



Bella Sapira

NIM. 06061282126024

ANALISIS *BODY COMPOSITION*
***IDEAL* WASIT TAEKWONDO DI KEJUARAN**
NASIONAL *GRADE C* PIALA BUPATI BANYUASIN 2024

SKRIPSI

Oleh

Bella Sapira

NIM : 06061282126024

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hari : Jum'at

Tanggal : 16 Mei 2025

TIM PENGUJI

1. Ketua : Ahmad Richard Victorian, M.Pd

2. Anggota : Prof.Dr. Iyakrus, M.Kes


Indralaya, 28 April 2025

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Destriani, M. Pd

NIP. 198912012019032018

PRAKATA

Skripsi dengan judul "*Analisis Body Composition Ideal Wasit Taekwondo di Kejuaraan Nasional Grade C Piala Bupati Banyuwasin 2024*" disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Ahmad Richard Victorian, S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri dan Ibu Destriani, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditunjukkan kepada Bapak Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes selaku penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan, terima kasih banyak kepada para wasit taekwondo yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 28 April 2025

Penulis



Bella Sapira

06061282126024

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Analisis Body Composition Ideal Wasit Taekwondo di Kejuaraan Nasional Grade C Piala Bupati Banyuasin 2024*". Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai. Dalam Menyusun skripsi ini, tidak sedikit kesulitan dan hambatan yang penulis alami, namun berkat arahan, dukungan, inspirasi, dan do'a dari orang terdekak, khususnya kepada orang tua, sehingga penulis mampu menyelesaikannya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka

Indralaya, 28 April 2025



Bella Sapira

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirrahim

Assalammualaikum wr.wb

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat yang sangat luar biasa, Shalawat serta salam selalu tercurah kepada baginda Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kepada cinta pertama dan panutan saya, Bapak Suhirman dan pintu surga ku Ibu Siti Rohmah. Beliau memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, bahkan hanya bisa merasakan bangku sekolah menengah pertama. Namun beliau dapat mendidik, mendoakan, memberikan semangat dan motivasi tiada henti kepada penulis. Terimakasih sebesar besarnya atas segala bentuk bantuan, dukungan, semangat dan doa yang di berikan selama ini. Terimakasih atas nasihat yang selalu diberikan dan kesabaran serta kebesaran hati menghadapi penulis yang sangat keras kepala. Bapak dan ibu menjadi penguat dan pengingat yang paling hebat. I love you more.
2. Kakak saya tersayang Berri Wisli, Fikri Ardiansya S.Pd, Gr dan kakak ipar saya Anita Riani, Pidiya Mayang Sari Am. Keb terimakasih selalu menjadi salah satu sumber motivasi, dan selalu memberikan dukungan hingga bisa ketahap saat ini. Semoga selalu diberkahi dan diberikan Kesehatan.
3. Bapak Ahmad Richard Victorian, M.Pd, selaku dosen pembimbing akademik, serta bapak Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes, selaku Dosen penguji, yang selalu meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan nasihat kepada penulis dengan tulus, terimakasih sudah menjadi pembimbing dan penguji yang terbaik yang tidak pernah mempersulit mahasiswanya, semoga sehat selalu untuk dosen pembimbing dan penguji.
4. Fahmi Januar Kamisopa, S.Or pelatih terbaikku, dan (Alm) Wulandari Sahabat terbaikku Terimakasih telah menemani perjuangan selama 3 tahun di asrama, terimakasih coach buat dorongan, motivasi, dan semangat. Sahabatku sakitnya masih kerasa seperti pertama kali aku mendapati wajah yang selalu tersenyum itu berubah pasi dan kaku. Masih ku ingat jelas rasanya jantungku berhenti kala itu juga saat

melihat bibir yang selalu menasihati akan kehidupan, tiba tiba tertutup rapat tanpa jeda, kamu akan selamanya dirindukan dan tidak pernah dilupakan

5. Lista Junita, Rini Andriani, Rina Ramadhani, Eet Sahrani dan Perdiansyah selaku sahabat penulis terimakasih karna senantiasa memberi dukungan serta semangat dan selalu setia mendengarkan curahan hati penulis dalam mengerjakan skripsi.

6. Siti Komariah, Dhia Febriani Shadza, Nadila Tri Agustin, Vernia Ivanka terimakasih selalu memberikan semangat kepada penulis serta membantu selama masa kuliah, terimakasih sudah menjadi teman seperjuangan dari awal sampai akhir perkuliahan dan sudah menjadi tempat curhat bagi penulis.

7. Untuk penjaskes angkatan 21 yang menjadi teman dari awal sampai akhir perkuliahan, penulis ucapkan terimakasih telah kebersamai selama perkuliahan.

8. Kepada seluruh dosen pendidikan jasmani dan Kesehatan, serta seluruh staf akademik yang selalu membantu dan memberikan ilmu kepada penulis dan dalam memberikan fasilitas, ilmu yang membantu penulis menyelesaikan skripsinya.

9. Untuk seluruh wasit dikejuaraan taekwondo grade c piala bupati banyuasin terimakasih yang telah memberikan izin untuk penelitian penulis serta memberikan kemudahan saat proses pengambilan data.

10. Terimakasih pada motor hitam yang selalu menemani perjalanan penulis dari bangku SMA sampai akhir perkuliahan. Walaupun disetiap perjalanan sering dihantui rasa takut mogok. tapi terimakasih banyak semoga perjalanan yang kebersamai ku ini akan membuahkan hasil yang indah kedepannya

10. Dan yang terakhir, kepada Bella Sapira, ya diri saya sendiri. Apresiasi sebesar besarnya karna telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karna sudah berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini. Terimakasih tetap milih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai ada di titik ini, walau seringkali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terimakasih tetap menjadi manusia yang mau berusaha dan tidak Lelah mencoba. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Bella. Apapun kekurangan dan lebihmu mari rayakan sendiri

MOTTO

Allah tidak mengatakan hidup ini mudah tetapi allah berjanji,
bahwa sesungguhnya Bersama kesulitan ada kemudahan.

(QS, Al-Insyirah : 5-6)

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	v
PRAKATA.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Hasil Penelitian	4
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Deskripsi Teori Body Composition ideal	6
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan	8
2.3 Kerangka Berpikir	9
2.4 Hakikat Komposisi Tubuh	12
2.5 Teori Body Compositon Ideal	14
2.6 Mengukur Body Composition Ideal	16
2.7 Standar Composition	17
BAB III.....	19
METODE PENELITIAN	19
3.1 Tempat Penelitian	19
3.2 Populasi dan Sampel	20
3.3 Instrumen Penelitian	20
3.4 Teknik Pengumpulan Data	22

3.5 Teknik Analisis Data	22
BAB IV	24
HASIL DAN PEMBAHASAN	24
4.1 Hasil Penelitian.....	24
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Tes	24
4.1.2 Analisis Data Hasil Penelitian	28
4.2 Pembahasan Penelitian	58
BAB V.....	63
KESIMPULAN DAN SARAN	63
5.1 Kesimpulan	63
5.2. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tabel Komposisi Tubuh.....	14
Tabel 4. 1 Rekapitulasi Hasil Pengukuran Komposisi Tubuh Wasit Laki-laki	24
Tabel 4.2 Rekapitulasi Hasil Pengolahan Data Komposisi Tubuh Wasit Laki- laki	25
Tabel 4.3 Rekapitulasi Pengukuran Komposisi Tubuh Wasit Perempuan.....	26
Tabel 4.4 Rekapitulasi Hasil Pengolahan Data Komposisi Tubuh Wasit Perempuan	27
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Nilai Tubuh pada Wasit Laki – Laki.....	29
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Nilai Tubuh pada Wasit Perempuan	30
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Berat Badan Pada Wasit Laki – Laki.....	31
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Berat Badan Pada Wasit Perempuan.....	31
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Tinggi Badan Pada Wasit Laki – Laki.....	32
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Tinggi Badan Pada Wasit Perempuan	33
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Body Mass Index Pada Wasit Laki – Laki....	34
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Body Mass Index Pada Wasit Perempuan	35
Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi Lemak Tubuh Pada Wasit Laki-laki.....	36
Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi Lemak Tubuh Pada Wasit Laki-laki.....	37
Tabel 4.15 Distribusi Frekuensi Massa Otot Pada Wasit Laki-laki.....	37
Tabel 4.16 Distribusi Frekuensi Massa Otot Pada Wasit Perempuan.....	38
Tabel 4.17 Distribusi Frekuensi Protein Pada Wasit Laki-laki.....	39
Tabel 4.18 Distribusi Frekuensi Protein Pada Wasit Perempuan.....	40
Tabel 4.19 Distribusi Frekuensi Massa Basal Pada Wasit Laki-laki	41
Tabel 4.20 Distribusi Frekuensi Massa Basal Pada Wasit Perempuan	42
Tabel 4.21 Distribusi Frekuensi Lemak Visceral Pada Wasit Laki-laki	43
Tabel 4.22 Distribusi Frekuensi Lemak Visceral Pada Wasit Perempuan	44
Tabel 4.23 Distribusi Frekuensi Massa Tulang Pada Wasit Laki-laki	45
Tabel 4.24 Distribusi Frekuensi Massa Tulang Pada Wasit Perempuan	45

Tabel 4.25 Distribusi Frekuensi Body Water Pada Wasit Laki-laki.....	46
Tabel 4.26 Distribusi Frekuensi Body Water Pada Wasit Perempuan.....	47
Tabel 4.27 Distribusi Frekuensi Usia Tubuh Pada Wasit Laki-laki	48
Tabel 4.28 Distribusi Frekuensi Usia Tubuh Pada Wasit Perempuan	49
Tabel 4.29 Frekuensi Kategori Nilai Tubuh Wasit Laki-Laki.....	50
Tabel 4.30 Frekuensi Kategori Nilai Tubuh Wasit Perempuan	50
Tabel 4.31 Frekuensi Kategori Body Mass Index Wasit Laki-laki	50
Tabel 4.32 Frekuensi Kategori Body Mass Index Wasit Perempuan	51
Tabel 4.33 Frekuensi Kategori Lemak Tubuh Wasit Laki-laki	51
Tabel 4.34 Frekuensi Kategori Lemak Tubuh Wasit Perempuan	52
Tabel 4.35 Frekuensi Kategori Massa Otot Wasit Laki-laki	52
Tabel 4.36 Frekuensi Kategori Massa Otot Wasit Perempuan	52
Tabel 4.37 Hasil Komposisi Protein Wasit Laki-laki.....	53
Tabel 4.38 Frekuensi Kategori Protein Wasit Laki-laki	53
Tabel 4.39 Hasil Komposisi Protein Wasit Perempuan.....	54
Tabel 4.40 Frekuensi Kategori Protein Wasit Perempuan	54
Tabel 4.41 Hasil Komposisi Massa Basal Wasit Laki-laki.....	54
Tabel 4.42 Frekuensi Kategori Massa Basal Wasit Laki-laki.....	55
Tabel 4.43 Hasil Komposisi Massa Basal Wasit Perempuan	55
Tabel 4.44 Frekuensi Kategori Massa Basal Wasit Perempuan.....	56
Tabel 4.45 Frekuensi Kategori Lemak Viseral Wasit Laki-laki.....	56
Tabel 4.46 Frekuensi Kategori Lemak Viseral Wasit Perempuan.....	56
Tabel 4.47 Frekuensi Kategori Massa Otot Wasit Laki-laki	57
Tabel 4.48 Frekuensi Kategori Massa Otot Wasit Perempuan	57
Tabel 4.49 Frekuensi Kategori Body Water Wasit Laki-laki	57
Tabel 4.50 Frekuensi Kategori Body Water Wasit Perempuan	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 World Taekwondo (WT).....	9
Gambar 3. 1 Mi Body Composition Scale	21
Gambar 3. 2 Handphone	21
Gambar 3. 3 Stadiometer.....	22
Gambar 3. 4 Rumus Persentase.....	23
Gambar 4. 1 Grafik Distribusi Frekuensi Nilai Tubuh (Body Score) Pada Wasit Laki – Laki.....	29
Gambar 4. 2 Grafik Distribusi Frekuensi Nilai Tubuh (Body Score) Pada Wasit Perempuan	30
Gambar 4. 3 Grafik Distribusi Frekuensi Berat Badan Wasit Laki-laki	31
Gambar 4. 4 Grafik Distribusi Frekuensi Berat Badan Wasit Perempuan	32
Gambar 4. 5 Grafik Distribusi Frekuensi Tinggi Badan Wasit Laki-laki.....	33
Gambar 4. 6 Grafik Distribusi Frekuensi Berat Badan Wasit Perempuan	34
Gambar 4. 7 Grafik Distribusi Frekuensi Body Mass Index Wasit Laki – laki	35
Gambar 4. 8 Grafik Distribusi Frekuensi Body Mass Index Wasit Perempuan	35
Gambar 4. 9 Grafik Distribusi Frekuensi Lemak Tubuh Wasit Laki-laki	36
Gambar 4. 10 Grafik Distribusi Frekuensi Lemak Tubuh Wasit Perempuan	37
Gambar 4. 11 Grafik Distribusi Frekuensi Massa Otot Wasit Laki-laki	38
Gambar 4. 12 Grafik Distribusi Frekuensi Massa Otot Wasit Perempuan	39
Gambar 4. 13 Grafik Distribusi Frekuensi Protein Wasit Laki-laki	40
Gambar 4. 14 Grafik Distribusi Frekuensi Protein Wasit Perempuan	41
Gambar 4. 15 Grafik Distribusi Frekuensi Protein Wasit Laki-laki	42
Gambar 4. 16 Grafik Distribusi Frekuensi Protein Wasit Laki-laki	42
Gambar 4. 17 Grafik Distribusi Frekuensi Lemak Visceral Wasit Laki-laki....	43

Gambar 4. 18 Grafik Distribusi Frekuensi Lemak Visceral Wasit Perempuan	44
Gambar 4. 19 Grafik Distribusi Frekuensi Massa Tulang Wasit Laki-laki.....	45
Gambar 4. 20 Grafik Distribusi Frekuensi Massa Tulang Wasit Perempuan.	46
Gambar 4. 21 Grafik Distribusi Frekuensi Body Water Wasit Laki-laki	47
Gambar 4. 22 Grafik Distribusi Frekuensi Body Water Wasit Perempuan	47
Gambar 4. 23 Grafik Distribusi Frekuensi Usia Tubuh Wasit Laki-laki.....	48
Gambar 4. 24 Grafik Distribusi Frekuensi Usia Tubuh Wasit Perempuan.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Riwayat Hidup	68
Lampiran 2 Usul Judul Skripsi.....	69
Lampiran 3 SK Pembimbing	70
Lampiran 4 Persetujuan Seminar Proposal	72
Lampiran 5 Bukti Perbaikan Seminar Proposal	73
Lampiran 6 Permohonan Izin penelitian	74
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Taekwondo	75
Lampiran 8 Kartu Bimbingan	76
Lampiran 10 Kartu Persetujuan Sidang Akhir	77
Lampiran 9 Kartu Perbaikan Seminar Hasil.....	77
Lampiran 11 Kartu Sidang Akhir	79
Lampiran 12 Kartu Perbaikan Sidang Akhir	80
Lampiran 13 Abstrak	81
Lampiran 14 Abstrack Lampiran 15 Keterangan Similarity	81
Lampiran 16 Kartu Hasil Similarity	84
Lampiran 17 Persetujuan Seminar Hasil Penelitian	85
Lampiran 18 Dokumentasi Wasit Taekwondo.....	86

ABSTRAK

Penelitian yang berjudul *Analisis Body Composition Ideal Wasit Taekwondo di Kejuaraan Nasional Grade C Piala Bupati Banyuasin 2024*. Penelitian ini bertujuan Mengetahui Komposisi Tubuh Ideal bagi Wasit Taekwondo yang Bertugas di Kejuaraan Nasional Grade C Piala Bupati Banyuasin 2024 . Metode penelitian Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan survei. Hasil penelitian menunjukkan hasil pengolahan data komposisi tubuh wasit laki-laki diperoleh jumlah nilai untuk berat badan sebesar 891,2, tinggi badan sebesar 1918, *Body Mass Index (BMI)* sebesar 385,8, *Body Fat (BF)* sebesar 480,2%, *Muscle Mass (MM)* 461,2, Protein sebesar 132,1%, *Bassal Mass (BLM)* sebesar 14638, *Visecal Fat (VF)* sebesar 196, *Bone Mass (BM)* sebesar 28, *Body Water (BW)* sebesar 445,7%, *Body Age (BA)* sebesar 221, *Body Score (BS)* sebesar 773. Berdasarkan hasil pengolahan data komposisi tubuh wasit perempuan diperoleh jumlah nilai untuk berat badan sebesar 512,1, tinggi badan sebesar 1453, *Body Mass Index (BMI)* sebesar 220,8, *Body Fat (BF)* sebesar 299,4%, *Muscle Mass (MM)* 317,3, Protein sebesar 153,7%, *Bassal Mass (BLM)* sebesar 10579, *Visecal Fat (VF)* sebesar 93, *Bone Mass (BM)* sebesar 18,2, *Body Water (BW)* sebesar 408,2%, *Body Age (BA)* sebesar 163, *Body Score (BS)* sebesar 694.

Kata Kunci : *Body Composition Ideal, Wasit, Taekwondo*

ABSTRACT

The study entitled Analysis of the Ideal Body Composition of Taekwondo Referees in the 2024 Banyuasin Regent Cup Grade C National Championship. This study aims to determine the Ideal Body Composition for Taekwondo Referees on Duty in the 2024 Banyuasin Regent Cup Grade C National Championship. Research method This study uses a descriptive method with a survey approach. The results of the study showed that the results of processing the body composition data of male referees obtained a total value for body weight of 891.2, height of 1918, Body Mass Index (BMI) of 385.8, Body Fat (BF) of 480.2%, Muscle Mass (MM) 461.2, Protein of 132.1%, Basal Mass (BLM) of 14638, Visceral Fat (VF) of 196, Bone Mass (BM) of 28, Body Water (BW) of 445.7%, Body Age (BA) of 221, Body Score (BS) of 773. Based on the results of processing the body composition data of female referees, the total value for body weight was 512.1, height of 1453, Body Mass Index (BMI) of 220.8, Body Fat (BF) of 299.4%, Muscle Mass (MM) 317.3, Protein of 153.7%, Basal Mass (BLM) of 10579, Visceral Fat (VF) of 93, Bone Mass (BM) of 18.2, Body Water (BW) of 408.2%, Body Age (BA) of 163, Body Score (BS) of 694.

Keywords: Ideal Body Composition, Referee, Taekwondo

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Teori wasit pada taekwondo merupakan landasan penting dalam pelaksanaan pertandingan yang adil dan teratur. Teori ini mencakup pemahaman tentang gestur isyarat tangan, posisi wasit di arena, serta prosedur pengambilan keputusan dalam berbagai situasi pertandingan. Seorang wasit juga harus memiliki kemampuan konsentrasi tinggi, objektivitas, dan ketegasan dalam mengambil keputusan untuk menjaga sportivitas. Oleh karena itu, pelatihan teori dan praktik secara berkala sangat diperlukan agar wasit mampu menjalankan tugasnya secara profesional dan akurat. Di dunia olahraga, wasit memiliki beberapa tugas utama, tergantung pada olahraga yang dipimpin. Peran seorang wasit memiliki signifikansi yang tak terbantahkan. Sebagai penegak aturan dan keadilan, wasit memiliki tanggung jawab yang besar untuk memastikan jalannya pertandingan berlangsung dengan adil dan teratur (Kresnayadi).

Taekwondo ialah bentuk bela diri kontemporer yang berasal dari beladiri tradisional Korea. Basis taekwondo terdiri dari gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh untuk menghadapi lawan. Taekwondo terdiri dari lima elemen utama: bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan; sikap kuda (seogi); teknik bertahan/menangkis (makki); dan teknik serangan (kyongkyokkisul), yang mencakup pukulan/jierugi (punching), sabetan/jierugi (striking), tusukan/jierugi (thrusting), dan tendangan/jierugi (kicking) (Richard Victorian et al.).

Pelatih biasanya memulai karir mereka di dunia olahraga sebagai atlet. Oleh karena itu, ketika mereka bertugas melatih atlet di cabang olahraga tertentu, pelatih harus menjadikan profesi mereka sebagai profesi profesional. "Pelatih adalah tulang punggung cabang olahraga, jadi jika pelatih sakit, atlet juga akan sakit". Peran wasit dalam kejuaraan Taekwondo sangatlah penting, karena mereka

bertanggung jawab memastikan pertandingan berlangsung dengan adil, sportif, dan sesuai dengan aturan yang berlaku. Di Kejuaraan Nasional Grade C Piala Bupati Banyuasin 2024, performa dan ketepatan keputusan wasit menjadi faktor krusial yang mempengaruhi jalannya pertandingan. Namun, aspek fisik seperti komposisi tubuh wasit sering kali diabaikan, padahal hal ini dapat memengaruhi stamina, ketangkasan, dan konsentrasi mereka selama pertandingan. Kesehatan dan kebugaran fisik wasit dapat berpengaruh langsung terhadap kemampuan mereka dalam mengambil keputusan cepat dan tepat, serta dalam mengatasi tekanan dan stres selama pertandingan. Dalam pendukung pelaksanaan pertandingan maka perlu didukung perangkat pertandingan yang baik dan professional yakni wasit. Wasit memiliki peran yang sangat vital dalam terselenggaranya kegiatan ini baik dan sukses (Hidayat Chakrawijaya).

Seorang wasit dengan komposisi tubuh yang ideal diharapkan memiliki stamina yang tinggi, ketahanan fisik yang optimal, serta kemampuan bergerak dengan cepat dan lincah di atas matras. Untuk menentukan komposisi tubuh yang ideal, beberapa parameter penting yang dapat digunakan sebagai acuan meliputi BMI (*body mass index*), Persentase lemak tubuh, dan massa otot. BMI yang seimbang mencerminkan keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan, sedangkan persentase lemak tubuh yang rendah namun tetap sehat memastikan tubuh tetap bugas dan gesit. Selain itu, massa otot yang memadai memberikan kekuatan dan daya tahan yang diperlukan untuk mendukung kinerja fisik seorang wasit selama pertandingan. Kombinasi parameter ini membantu menciptakan kondisi tubuh yang ideal untuk mendukung tugas wasit secara maksimal. jenis – jenis.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis komposisi tubuh ideal bagi wasit Taekwondo di kejuaraan nasional tersebut, dengan harapan dapat memberikan rekomendasi yang berguna untuk meningkatkan performa wasit di lapangan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program pelatihan fisik bagi wasit Taekwondo, sehingga mereka dapat mencapai dan mempertahankan komposisi tubuh yang ideal. Dengan

demikian, wasit yang memiliki komposisi tubuh ideal diharapkan dapat menjalankan tugasnya dengan lebih efektif, mengurangi risiko cedera, dan memastikan kejuaraan dapat berjalan dengan lebih lancar dan adil. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman dalam seleksi dan pelatihan wasit di masa depan, tidak hanya di tingkat nasional, tetapi juga di tingkat internasional.

1.2 Rumusan masalah

1. Bagaimana Komposisi Tubuh Ideal bagi Wasit Taekwondo yang Bertugas di Kejuaraan Nasional Grade C Piala Bupati Banyuasin 2024?
2. Seberapa Besar Pengaruh Komposisi Tubuh terhadap Performa dan Ketepatan Keputusan Wasit selama Pertandingan Taekwondo?
3. Bagaimana Dampak Komposisi Tubuh Ideal Wasit terhadap Kelancaran dan Keadilan Pertandingan di Kejuaraan Nasional Grade C Piala Bupati Banyuasin 2024?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui Komposisi Tubuh Ideal bagi Wasit Taekwondo yang Bertugas di Kejuaraan Nasional Grade C Piala Bupati Banyuasin 2024 bertujuan sebagai berikut:

1. Penelitian ini adalah untuk menentukan komposisi tubuh ideal yang seharusnya dimiliki oleh wasit Taekwondo. Penelitian ini akan mengidentifikasi proporsi massa lemak dan massa bebas lemak yang optimal, sehingga wasit dapat menjalankan tugasnya dengan kondisi fisik yang terbaik. Mengetahui Seberapa Besar Pengaruh Komposisi Tubuh terhadap Performa dan Ketepatan Keputusan Wasit Selama Pertandingan Taekwondo Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana komposisi tubuh berpengaruh terhadap performa dan ketepatan keputusan wasit selama pertandingan.
2. Penelitian ini akan mengukur hubungan antara kondisi fisik wasit dengan kecepatan dan akurasi pengambilan keputusan dalam situasi pertandingan yang membutuhkan konsentrasi tinggi.
3. Mengetahui Dampak Komposisi Tubuh Ideal Wasit terhadap Kelancaran dan

Keadilan Pertandingan di Kejuaraan Nasional Grade C Piala Bupati Banyuasin 2024 Tujuan terakhir adalah untuk menilai dampak dari komposisi tubuh ideal wasit terhadap jalannya pertandingan, termasuk aspek kelancaran dan keadilan. Dengan mengetahui komposisi tubuh yang ideal, diharapkan wasit dapat menjaga kestabilan fisik dan mental sehingga pertandingan dapat berlangsung dengan lebih lancar dan adil. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan yang jelas mengenai komposisi tubuh yang optimal untuk wasit Taekwondo, serta memahami bagaimana kondisi fisik mempengaruhi performa dan ketepatan keputusan wasit, serta dampaknya terhadap kelancaran dan keadilan pertandingan.

1.4 Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memperkaya literatur tentang pentingnya komposisi tubuh dalam kinerja wasit olahraga, khususnya Taekwondo.
 - b. Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai korelasi antara komposisi tubuh dan performa wasit di arena pertandingan.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi wasit
Memberikan panduan praktis bagi wasit Taekwondo untuk mencapai dan mempertahankan komposisi tubuh yang optimal, sehingga dapat meningkatkan performa mereka.
 - b. Bagi Penyelenggara Kejuaraan
Menyediakan informasi yang dapat digunakan untuk menetapkan standar fisik dalam seleksi dan pelatihan wasit, memastikan wasit yang bertugas memiliki kondisi fisik yang optimal.
 - c. Bagi Pelatih dan Pelatih Fisik
Menyediakan panduan untuk merancang program latihan fisik dan pola makan yang sesuai bagi wasit Taekwondo.

d. Bagi Peneliti Lain

Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji aspek fisik dan performa dalam konteks olahraga lainnya.

3. Manfaat Sosial

a. Bagi Masyarakat Olahraga

Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran fisik bagi wasit, serta dampaknya terhadap keadilan dan kelancaran pertandingan.

b. Bagi Atlet dan Penonton

Menjamin bahwa pertandingan Taekwondo dipimpin oleh wasit yang kompeten dan dalam kondisi fisik yang prima, sehingga meningkatkan kualitas dan keadilan pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Habsy et al. Tingkat kecemasan sebelum pertandingan pada atlet taekwondo Pre-match anxiety level in taekwondo athletes, *Jurnal Olahraga* 2, vol. 2, 2023, pp. 121
- Aqman et al. Model Latihan Teknik Tendangan Ijeung pada Atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Patriot* 2021
- Aqman et al. Model Latihan Teknik Tendangan Ijeung pada Atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2022
- Anggraeni et al. Pengaruh Pembinaan Olahraga Beladiri Taekwondo Terhadap Pembentukan Karakter Nasionalis Atlet di Pelatda Taekwondo Riau
- Bayu et al. Tes kebugaran jasmani sangat penting untuk dilakukan oleh guru terhadap persta didik.
- D. S. Pratama et al. Digital Based Learning Media Development to Increase Baseball Technique for Grade VI Elementary School Students.
- Fitri, Yulia, and Nunung Sri Mulyani. “Aktivitas Fisik Dengan IMT dan Komposisi Lemak Tubuh.” *Eva Fitrianingsih & Suryana 114 Jurnal AcTion*, vol. 2, no. 2, 2023.
- Hidayat Chakrawijaya, Muhammad. “Pelatihan Wasit Daerah Olahraga Pada Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) XVII Sinjai Bulukumba Tahun 2022.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, vol. 2, 2023, pp. 21–26, <https://journal.unimerz.com/index.php/piramida>.
- Hapiani. “Tingkat Kesegaran Jasmani Wasit Kabupaten Indragiri” *Jurnal Olahraga*, 2021
- Iyakrus. “Pengertian Olahraga Jasmani, Olahraga dan Prestasi”. *Jurnal Patriot* vol 2 .2024
- Jonas Solissa Pengembangan Instrumen Tes Daya Ledak Tendangan Dollyo Taekwondo Berbasis Teknologi
- Kresnayadi, I. P. E. ., Dewi, I. A. K. A. ., Fis, M. ., Widiantri, N. L. G. ., Fis, M. ., Indrawathi, N. L. P. ., & Fis, M. *Buku Dasar-dasar perwasitan panduan untuk Wasit*. 2024.

- Kamisopa, F. F. *Penelitian Terdahulu tentang analisis Body Composition Ideal Wasit Nasional Taekwondo Indonesia*. 2023.
- Khairuddin, Oleh, et al. *Pengertian Olahraga. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, vol. 2, 2023, pp. 21–26, 2022.
- M. A. R. P. Pratama et al. *Iyakrus Pengaruh Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan Muhammad*
- Nasution, H. F. *Pengertian tentang Instrumen Penelitian*. 2020.
- Pitajaya et al. *Tingkat Kondisi Fisik Atlet putra Taekwondo Dojang Universitas Negeri Padang*.
- Rahadiani, Dian. “Besar Pengaruh Komposisi Tubuh Terhadap Performa Dan Ketepatan Keputusan Wasit Selama Pertandingan Taekwondo.” *Nusantara Hasana Journal*, vol. 2, no. 5, 2023, p. Page.
- Richard Victorian, Ahmad, et al. *Pengertian Taekwondo. Jurnal Pendidikan*, 2022.
- Rizki Purwningtyas, Desiani, et al. “Hakikat Komposisi Tubuh Atlet.” *Jurnal Olahraga*, 2021, pp. 21–30, <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>.
- Rahayuningsih and Jariono Pola Pembinaan Olahraga Taekwondo Pada Masa Adaptasi. *Jurnal Olahraga* 21-23
- Suriani, Nidia, et al. *Hakikat Sampel Menurut Ahli*. 2021, <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>.
- Suryani, Nidia, et al. *Pengertian Populasi pada penelitian*. 2022, <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>.
- Umar, Ali. *Kualitas Pelatih Taekwondo*. 2021.
- Victorian, Ahmad Richard, et al. “Pengertian Analisa Pada Olahraga.” *Jurnal Patriot*, vol. 3(3), 2021, pp. 329–39, <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.805>.