

**ANALISIS ANTROPOMETRI ATLET LOMPAT TINGGI  
PUTRA DKI JAKARTA DALAM KEJUARAAN PEKAN  
OLAHRAGA NASIONAL PADA TAHUN 2008 2012 DAN 2016**



**RIZKY GHUSYafa PRATAMA  
6315144821**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AGUSTUS 2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		17-08-2020
<u>Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd</u> NIP.196112071989031004		
<b>Pembimbing II</b>		20-08-2020
<u>Nur Fitrianto, S.Pd., M.Pd.</u> NIP.198506182015401002		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 19720504200501	Ketua		20-08-2020
2. <u>Lita Mulia, S.Pd., M.Pd</u> NIDK. 8970220021	Sekretaris		19-08-2020
3. <u>Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd</u> NIP. 196112071989031004	Anggota		17-08-2020
4. <u>Nur Fitrianto, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 198506182015401002	Anggota		20-08-2020
5. <u>Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 198112182010121002	Anggota		21-08-2020

Tanggal Lulus : Senin, 16 Agustus 2021

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri.

Jakarta, Jakarta, 17 Agustus 2021  
Yang membuat pernyataan,



Risky Ghuryafa Pratama  
No. Reg. 6315144821



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang beranda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizky Gusyafa Prastika  
NIM : 6215100821  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan / Pendidikan Kesehatan Olahraga  
Alamat email : Gusyafa@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul:

ANALISIS ANTROPOMETRI ATLET LOMPAT TINGGI PUTRA  
DKI JAKARTA DALAM KEJUARAAN PEKAN OLAHRAGA  
NASIONAL PADA TAHUN 2008 2012 DAN 2016

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau peserta yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk memanggug secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

(Rizky Gusyafa Prastika)  
nama dan tanda tangan

# **ANALISIS ANTROPOMETRI ATLET LOMPAT TINGGI PUTRA DKI JAKARTA DALAM KEJUARAAN PEKAN OLAHRAGA NASIONAL PADA TAHUN 2008 2012 DAN 2016**

## **ABSTRAK**

Antropometri adalah ukuran anatomi manusia pada waktu melakukan aktivitas berikut kebutuhan ruang sirkulasi dan perlengkapan yang menyertai aktivitas tersebut. Hampir semua cabang olahraga yang menjadi faktor dan menentukan prestasi terletak dari struktur tubuh seorang Atlet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisa pengaruh antropometri terhadap prestasi atlet lompat tinggi Di DKI Jakarta. Populasi dan sampel dalam penelitian ini Atlet Lompat Tinggi Putra DKI Jakarta Dalam Kejuaraan Pekan Olahraga Nasional Pada Tahun 2008 2012 Dan 2016, teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah menggunakan teknik deskriptif jenis data kuantitatif dengan data persentase. Hasil analisis menunjukkan Antropometrik Atlet Lompat Tinggi Putra DKI Jakarta dalam Kejuaraan Pekan Olahraga Nasional dapat disimpulkan bahwa memiliki kategori baik. Hasil pengolahan data diperoleh rata-rata tinggi badan 183,33 cm, BB 60,67 kg, Lingkar paha kanan 18,33 cm dan lingkar paha kiri 18,33 cm, dan panjang tungkai rata-rata 106,67 cm. Hasil IMT menunjukkan rata-rata 18,04 dengan kategori *Underweight*.

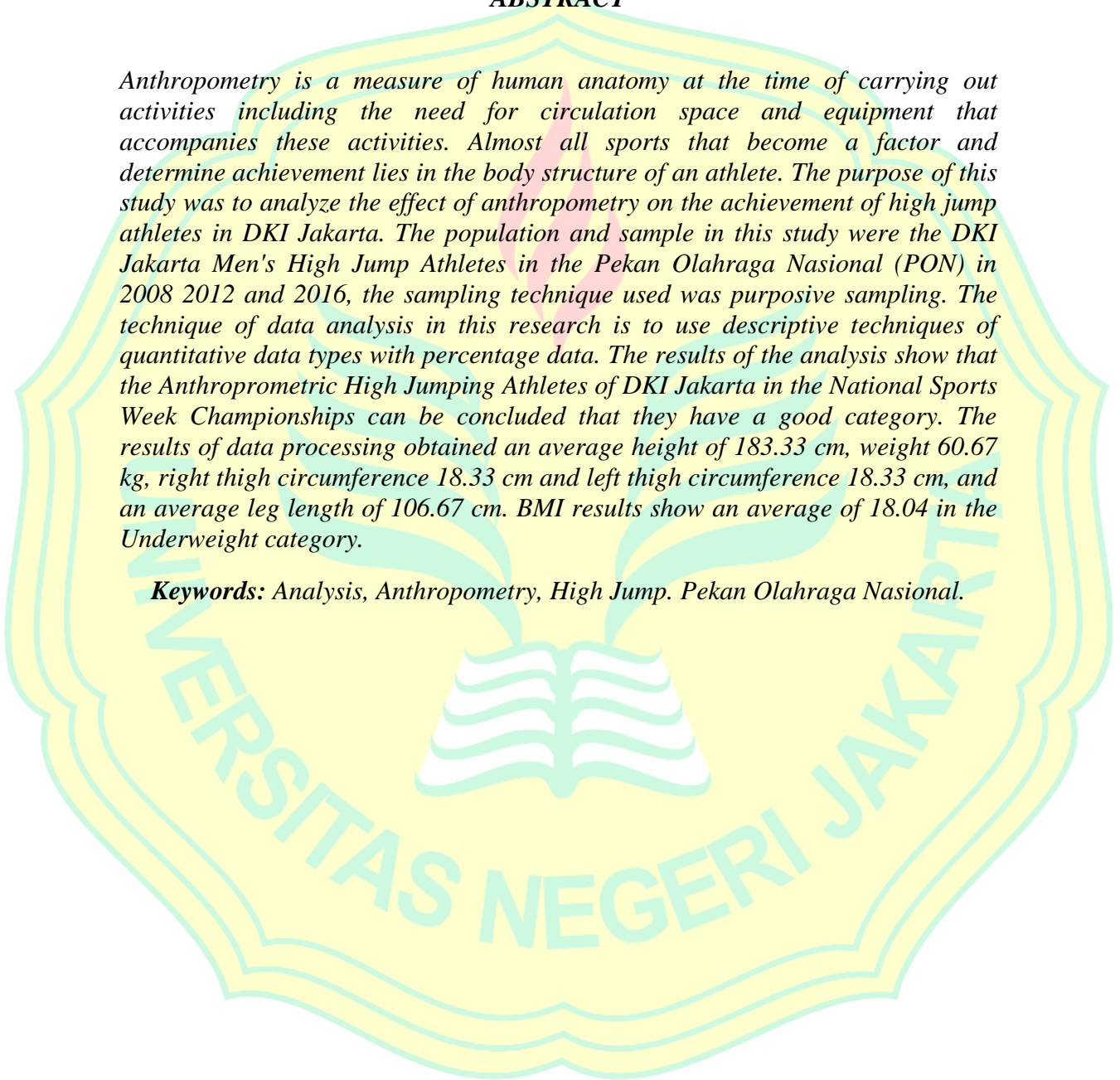
**Kata Kunci** : *Analisis, Antropometri, Lompat Tinggi. Pekan Olahraga Nasional.*

**ANTROPOMETRY ANALYSIS OF MEN'S HIGH JUMPING  
ATHLETES DKI JAKARTA IN PEKAN OLAMRAGA NASIONAL  
IN 2008 2012 AND 2016**

**ABSTRACT**

*Anthropometry is a measure of human anatomy at the time of carrying out activities including the need for circulation space and equipment that accompanies these activities. Almost all sports that become a factor and determine achievement lies in the body structure of an athlete. The purpose of this study was to analyze the effect of anthropometry on the achievement of high jump athletes in DKI Jakarta. The population and sample in this study were the DKI Jakarta Men's High Jump Athletes in the Pekan Olahraga Nasional (PON) in 2008 2012 and 2016, the sampling technique used was purposive sampling. The technique of data analysis in this research is to use descriptive techniques of quantitative data types with percentage data. The results of the analysis show that the Anthropometric High Jumping Athletes of DKI Jakarta in the National Sports Week Championships can be concluded that they have a good category. The results of data processing obtained an average height of 183.33 cm, weight 60.67 kg, right thigh circumference 18.33 cm and left thigh circumference 18.33 cm, and an average leg length of 106.67 cm. BMI results show an average of 18.04 in the Underweight category.*

**Keywords:** Analysis, Anthropometry, High Jump. Pekan Olahraga Nasional.





## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas ini yang berjudul “Analisis Antropometri Atlet Lompat Tinggi Putra DKI Jakarta dalam Kejuaraan Pekan Olahraga Nasional Pada Tahun 2008 2012 dan 2016”. yang di ajukan sebagai salah satu syarat dalam menempuh gelar sarjana pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.

Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd**, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, serta kepada Bapak **Dr. Bambang Kridasuwarsa M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I, dan Bapak **Nur Fitrianto, S.Pd., M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini dan kepada bapak Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing akademik, tak lupa juga Ayah **Herman Subagyo**, Ibu **Ayi Inadin** dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral.

Akhir kata , saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan olahraga.

Jakarta, 24 Agustus 2021

RGP

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Hasil penelitian .....	6
<b>BAB II : KAJIAN TEORITIK</b>	
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. Hakikat Analisis .....	8
2. Hakikat Antropometri .....	11
3. Hakikat Lompat Tinggi.....	14
4. Teknik Dasar Lompat Tinggi .....	16
5. Tipe Serabut Otot dalam Lompat Tinggi .....	35
6. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Lompat Tinggi .....	36
7. Hakikat Atlet.....	39
8. Sejarah Pekan Olahraga Nasional (PON) .....	40
B. Kerangka Berfikir .....	41
<b>BAB III : METODE PENELITIAN</b> .....	<b>44</b>
A. Tujuan Penelitian .....	44
B. Obyek Penelitian.....	44
C. Metode Penelitian .....	44
D. Populasi dan Sampel.....	45
E. Teknik Pengumpulan Data .....	46
F. Analisis Data .....	47
G. Instrumen Penelitian .....	48
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>49</b>
A. Deskripsi Data.....	49
B. Analisis Data .....	50
C. Pembahasan.....	51
<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN</b>	



A. Kesimpulan .....	53
B. Saran.....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Pengukuran Antropometri.....	49
2. Kategori Indeks Massa Tubuh .....	50
3. Prestasi Responden pada Kejuaraan Pekan Olahraga Nasional .....	52
4. Hasil Tes Antropometri.....	53
5. Prestasi Atlet Lompat Tinggi Putra DKI Jakarta .....	54
6. Kategori IMT Atlet .....	54



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>The curved approach in high jumping</i> .....	19
2. Awalan Lompat Tinggi Gaya <i>Flop</i> .....	28
3. Gerak Lari Awalan .....	29
4. Tolakan ( <i>Take-off</i> ) .....	31
5. Melayang.....	32
6. Gerakan Mendarat.....	33
7. Teknik Lompat Tinggi Gaya <i>Flop</i> .....	35
8. Histogram Antropometri Atlet.....	55



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran Persuratan .....	62
2. Lampiran Data.....	64
3. Daftar Riwayat Hidup .....	72

