

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET RUGBY KOTA  
TANGERANG SELATAN MENUJU PORPROV BANTEN 2022**

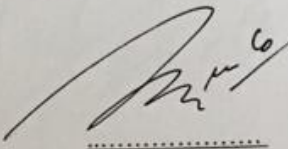



**ANNIESHA SEPTRIANA TANURSYSAH  
1603617100**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> <u>Susilo, M.Pd., D.Ed</u> NIP.197303222003121001		16/ 02 - 2022

<b>Pembimbing II</b> <u>Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes</u> NIP. 198107312006041001		16/ 02 - 2022
--	--	------------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Heni Widyaningsih, M.SE</u> NIP. 197201221999032001	Ketua		18/ 02 - 2022
2. <u>Bazuri Fadillah Amin, M.Pd</u> NIDN. 0330088703	Sekretaris		16/ 02 - 2022
3. <u>Susilo, M.Pd., D.Ed</u> NIP. 197303222003121001	Anggota		16/ 02 - 2022
4. <u>Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes</u> NIP. 198107312006041001	Anggota		16/ 02 - 2022
5. <u>Kuswahyudi, S.Or., M.Pd.</u> NIP. 198509252015041003	Anggota		15/ 02 - 2022

Tanggal Lulus : 10 Februari 2022

## 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, 16 Februari 2022  
Yang membuat pernyataan,



(Anniesha Septriana Tanursyah)



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 bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Anniesha Septriana Tanursyah  
NIM : 1603617100  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : tanursyaha@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 :

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET RUGBY KOTA TANGERANG SELATAN  
MENUJU PORPROV BANTEN 2022**

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 penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung 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, 3 Maret 2022

Penulis

(Anniesha Septriana Tanursyah)

## **PROFIL KONDISI FISIK ATLET RUGBY KOTA TANGERANG SELATAN MENUJU PORPROV BANTEN 2022**

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran kondisi fisik atlet rugby kota Tangerang Selatan menuju Porprov Banten 2022. Pada penenilitan ini berfokus pada fisik karakteristik pada cabang olahraga rugby yaitu, daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, dan kelentukan. Pengambilan data penelitian dilaksanakan tanggal 26 November 2021 yang bertempat di Lapangan Community Center Pamulang, Kota Tangerang Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet rugby kota Tangerang selatan dengan jumlah 12 atlet dan sampelnya berjumlah 12 atlet dengan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen tes yang digunakan untuk mengetahui kondisi fisik antara lain: Bleep Test, Lari 30 meter, Sit and Reach, Shuttle run dan Vertical Jump. Hasil penelitian menunjukkan kondisi fisik atlet rugby kota Tangerang menuju Porprov Banten 2022 pada daya tahan, kecepatan dan kelincahan berada pada kategori cukup, pada kelentukan berada pada kategori sangat kurang, sedangkan pada daya ledak berada pada kategori kurang.

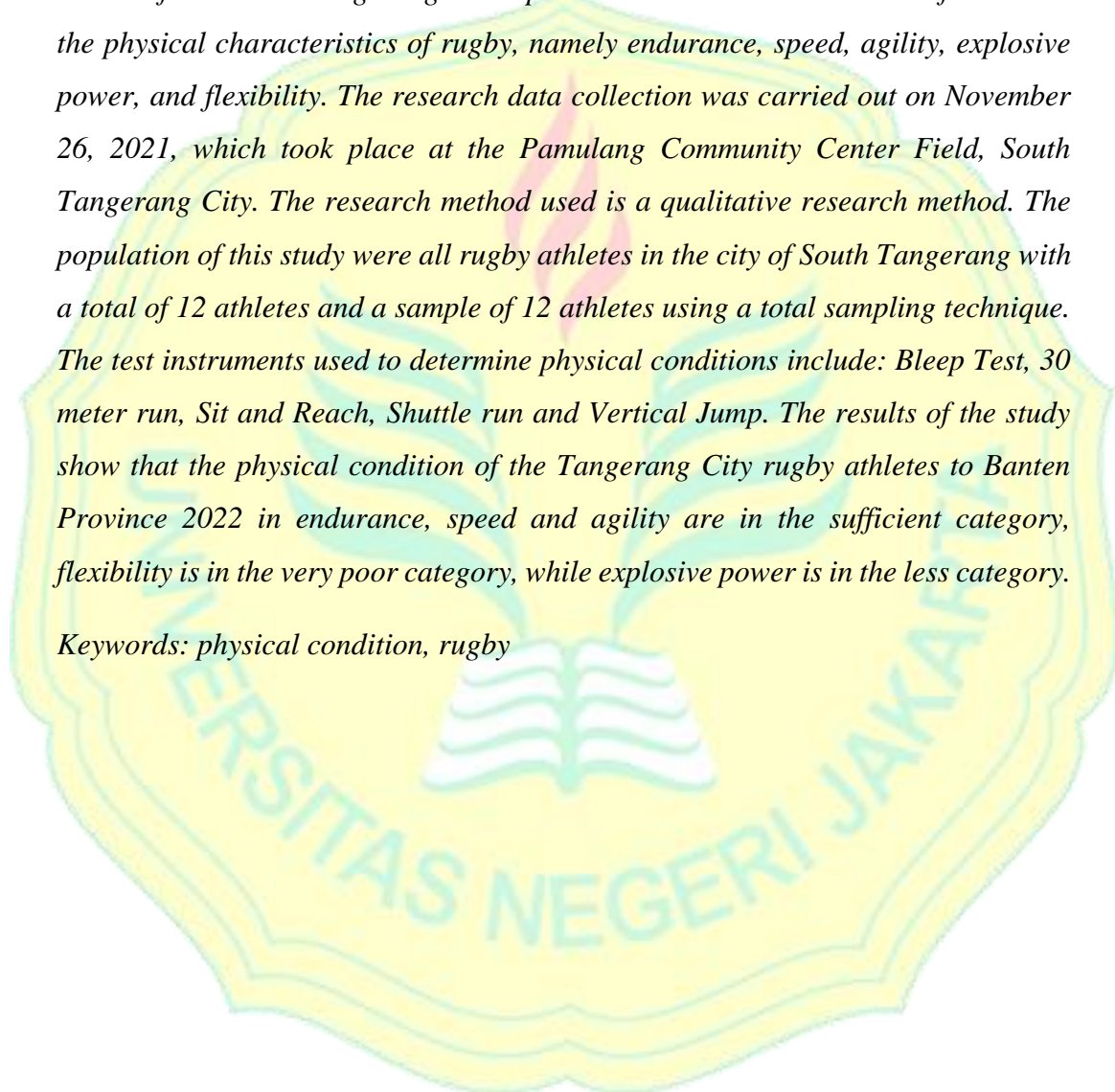
**Kata Kunci** : kondisi fisik, rugby

***PROFILE OF THE PHYSICAL CONDITION OF RUGBY ATHLETES IN  
SOUTH TANGERANG CITY TOWARDS PORPROV BANTEN 2022***

***ABSTRACT***

*The purpose of this study was to find out how the physical condition of rugby athletes from South Tangerang to Porprov Banten 2022. This research focuses on the physical characteristics of rugby, namely endurance, speed, agility, explosive power, and flexibility. The research data collection was carried out on November 26, 2021, which took place at the Pamulang Community Center Field, South Tangerang City. The research method used is a qualitative research method. The population of this study were all rugby athletes in the city of South Tangerang with a total of 12 athletes and a sample of 12 athletes using a total sampling technique. The test instruments used to determine physical conditions include: Bleep Test, 30 meter run, Sit and Reach, Shuttle run and Vertical Jump. The results of the study show that the physical condition of the Tangerang City rugby athletes to Banten Province 2022 in endurance, speed and agility are in the sufficient category, flexibility is in the very poor category, while explosive power is in the less category.*

*Keywords: physical condition, rugby*



## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Rugby Kota Tangerang Selatan Menuju Porprov Banten 2022” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh sebab itu, peneliti ucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Bapak Susilo, M.Pd., D.Ed. selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak Eko Juli Fitranto S.Or., M.Kes AIFO selaku Dosen Pembimbing 2, Bapak Kuswahyudi S.Or., M.Pd. selaku Pembimbing Akademik, Pihak Pengurus Rugby Kota Tangerang Selatan yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan, Kedua Orang Tua dan Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun dan moral. Sahabat Raushans Alghiffar yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, 19 Desember 2021

A.S.T

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>	<b>7</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	7
1. Hakikat Profil .....	7
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	7
3. Hakikat Rugby.....	26
B. Kerangka Berpikir.....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Tujuan Penelitian .....	35
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	35
C. Metode Penelitian.....	35
D. Populasi Dan Sampel .....	36
E. Instrumen Penelitian.....	36
F. Teknik Pengumpulan Data.....	41
H. Teknik Analisis Data.....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>45</b>
A. Deskripsi Data .....	45
B. Pembahasan.....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>57</b>
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN - LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Rugby .....	27
Gambar 3.1 Bleep Test.....	37
Gambar 3.2 Sprint 30 Meter Test.....	38
Gambar 3.3 Shuttle Run 8 X 5 Meter Test.....	38
Gambar 3.4 Vertical Jump Test .....	39
Gambar 3.5 Modified Sit And Reach Test .....	40
Gambar 4.1 Grafik Histogram Hasil Tes Daya Tahan .....	47
Gambar 4.2 Grafik Histogram Hasil Tes Kecepatan.....	49
Gambar 4.3 Grafik Histogram Hasil Tes Kelincahan .....	51
Gambar 4.4 Grafik Histogram Hasil Tes Kelentukan .....	52
Gambar 4.5 Grafik Histogram Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	54



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategorisasi Instrumen Tes 30 Meter .....	12
Tabel 2.2 Kategorisasi Instrumen Tes Shuttle Run 5 X 8 Meter .....	13
Tabel 2.3 Kategorisasi Instrumen Tes Koordinasi Mata Tangan.....	14
Tabel 2.4 Kategorisasi Vo2max Untuk Laki Laki .....	14
Tabel 2.5 Kategorisasi Vo2max Untuk Perempuan.....	15
Tabel 2.6 Kategorisasi Instrumen Tes Strock Stand .....	15
Tabel 2.7 Kategorisasi Instrumen Tes Kekuatan Genggam.....	16
Tabel 2.8 Kategorisasi Instrumen Tes Vertical Jump .....	17
Tabel 2.9 Kategorisasi Instrumen Tes Sit And Reach .....	18
Tabel 3.1 Kategorisasi Penilaian .....	44
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	45
Tabel 4.2 Data Hasil Tes Daya Tahan .....	46
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Tahan.....	46
Tabel 4.4 Data Hasil Tes Kecepatan .....	47
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kecepatan .....	48
Tabel 4.6 Data Hasil Tes Kelincahan.....	49
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelincahan.....	50
Tabel 4.8 Data Hasil Tes Kelentukan .....	51
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelentukan.....	52
Tabel 4.10 Data Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	53
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Data Tes Penelitian .....	61
Lampiran 2 Perhitungan Deskripsi Data .....	62
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian .....	68
Lampiran 4 Surat Menyurat .....	73

