

**ANALISIS KOMPOSISI TUBUH ATLET FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PETANQUE KLUB**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

MUHAMMAD FAHMI PUTRA WIJAYA

1603618001

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

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

ANALISIS KOMPOSISI TUBUH ATLET FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA *PETANQUE* KLUB

ABSTRAK

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis komposisi tubuh pada atlet Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Jakarta (UNJ) *Petanque* klub. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survei yaitu dengan mengukur komposisi tubuh atlet FIK UNJ *Petanque* klub dengan menggunakan alat *Mi Body Composition Scale*. Populasi dalam penelitian ini adalah FIK UNJ *Petanque* klub. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu. Hasil penelitian ini adalah dari 8 atlet putra, terdapat 3 orang atau 37,5% memiliki tubuh yang sangat sehat, 3 orang atau 37,5% memiliki tubuh yang sehat, 1 orang atau 12,5% yang kurang sehat dan 1 orang atau 12,5% yang memiliki tubuh yang tidak sehat. Selanjutnya dari 6 atlet putri, terdapat 2 orang atau 33,3% memiliki tubuh yang sangat sehat, 2 orang atau 33,3% memiliki tubuh yang sehat dan 2 orang atau 33,3% memiliki tubuh yang kurang sehat. Penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata atlet FIK UNJ *Petanque* klub memiliki komposisi tubuh yang sehat.

Kata Kunci: Komposisi Tubuh, Atlet FIK UNJ *Petanque* Klub.



ANALYSIS BODY COMPOSITION OF ATHLETES FACULTY OF SPORTS SCIENCES UNIVERSITY OF JAKARTA PETANQUE CLUB

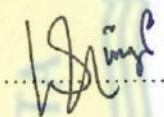
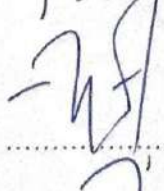
ABSTRACT

Abstract. *This study aims to analyze the body composition of the athletes of Faculty of Sports Sciences University of Jakarta Petanque club. The method used in this study is a descriptive method with a survey technique, namely by measuring the body composition of the athletes of FIK UNJ Petanque club using the Mi Body Composition Scale. The population in this study was FIK UNJ Petanque club. The sampling technique used is purposive sampling, which is a data collection technique with certain considerations. The results of this study were from 8 male athletes, there were 3 people or 37.5% who had a very healthy body, 3 people or 37.5% had a healthy body, 1 person or 12.5% who was less healthy and 1 person or 12.5% who have an unhealthy body. Furthermore, of the 6 female athletes, there are 2 people or 33.3% have a very healthy body, 2 people or 33.3% have a healthy body and 2 people or 33.3% have an unhealthy body. This study shows that the average athlete of FIK UNJ Petanque club has a healthy body composition.*

Keyword : *Body Composition, athletes of FIK UNJ Petanque club*



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Dosen Pembimbing I			
<u>Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or</u> NIP. 197908112005011001		15/8/22	
Dosen Pembimbing II	Tanda Tangan	Tanggal	
<u>Yuliasih, S.Or., M.Pd</u> NIDN. 0009078606		15/8-22	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>dr. Wahyuningsih Djaali, M.Biomed, Sp.AK</u> NIP. 198610132012122001	Ketua		15/8/22
<u>Muhammad Ilham, M.Pd</u> NIP. 198608072018031001	Sekertaris		17/8 ²²
<u>Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or</u> NIP. 197908112005011001	Anggota		15/8/22
<u>Yuliasih, S.Or., M.Pd</u> NIDN. 0009078606	Anggota		15/8-22
<u>Dr. Yasep Setiakarmawijaya, M.Kes</u> NIP. 197409062001121002	Anggota		22/8 ²²

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 ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 22 Agustus 2022
Yang membuat pernyataan



M. Fahmi Putra Wijaya
NIM. 1603618001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Muhammad Fahmi Putra Wijaya
NIM : 1603618001
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : mfahmiputrawijaya@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 Komposisi Tubuh Atlet Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
Petanque Klub

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, 23 Agustus 2022

Penulis

(M. Fahmi Putra Wijaya)
NIM. 1603618001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala limpahan Rahmat, Inayah, Taufik, dan Hidayahnya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan untuk mendapat gelar Sarjana Olahraga dengan judul “Analisis Komposisi Tubuh Atlet Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta *Petanque Klub*”.

Pada skripsi ini penulis juga mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M. Pd**, Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan sekaligus Penasehat Akademik penulis Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, S.KM, M.Kes**, Dosen Pembimbing Bapak **Prof. Dr Ramdan Pelana, M.Or**, dan Ibu **Yuliasih S.Or, M.Pd** yang sangat membantu dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan tepat pada waktunya.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan perlu pendalaman lebih lanjut. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga gagasan pada skripsi ini dapat bermanfaat.

Jakarta, 2022

MFPW

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSEMBAHAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	6
A. Deskripsi Konseptual	6
1. Hakikat Analisis	6
2. Hakikat Komposisi Tubuh	6
3. Hakikat Olahraga <i>Petanque</i>	30
4. Hakikat Atlet FIK UNJ <i>Petanque</i> Klub	37
B. Kerangka Berpikir.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Tujuan Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41

C. Metode Penelitian	41
D. Populasi dan Sampel	42
E. Instrumen Penelitian	43
F. Teknik Pengumpulan Data.....	43
G. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Deskripsi Data.....	46
B. Distribusi Frekuensi.....	50
C. Pembahasan	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	77
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	113

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. <i>Somatotype</i> Tubuh.....	22
Gambar 2. 2. Bola Besi (<i>Boules</i>).....	33
Gambar 2. 3. Bola Kayu (<i>Jack</i>).....	34
Gambar 2. 4. <i>Circle</i> (Lingkaran).....	34
Gambar 2. 5. Meteran.....	35
Gambar 2. 6. Lap Kain.....	35
Gambar 2. 7. Lapangan <i>Petanque</i>	36
Gambar 3. 1. Mi Body Composition Scale.....	43
Gambar 4.1. Histogram Nilai Tubuh Pada Atlet Putra.....	50
Gambar 4. 2. Histogram Nilai Tubuh Pada Atlet Putri.....	51
Gambar 4. 3. Histogram Berat Badan Pada Atlet Putra.....	52
Gambar 4. 4. Histogram Berat Badan Atlet Putri	53
Gambar 4. 5. Histogram Lemak Tubuh Pada Atlet Putra	54
Gambar 4. 6. Histogram Lemak Tubuh Pada Atlet Putri.....	55
Gambar 4. 7. Histogram Lemak Viseral Pada Atlet Putra.....	56
Gambar 4. 8. Histogram Lemak Viseral Pada Atlet Putri.....	57
Gambar 4. 9. Histogram Kadar Air Pada Atlet Putra.....	58
Gambar 4. 10. Histogram Kadar Air Pada Atlet Putri	59
Gambar 4. 11. Histogram Kepadatan Tulang Pada Atlet Putra	60
Gambar 4. 12. Histogram Kepadatan Tulang Pada Atlet Putri	61
Gambar 4. 13. Histogram IMT Pada Atlet Putra	62
Gambar 4. 14. Histogram IMT Pada Atlet Putri	63
Gambar 4. 15. Histogram Massa Otot Pada Atlet Putra	64
Gambar 4. 16. Histogram Massa Otot Pada Atlet Putri	65
Gambar 4. 17. Histogram Basal Metabolik Pada Atlet Putra	66
Gambar 4. 18. Histogram Basal Metabolik Pada Atlet Putri.....	67
Gambar 4. 19. Histogram Protein Pada Atlet Putra	68
Gambar 4. 20. Histogram Protein Pada Atlet Putri.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kriteria Tingkat Kesehatan Berdasarkan Nilai Tubuh.....	12
Tabel 2. 2. Klasifikasi Persentase Lemak Tubuh Pada Laki-laki dan Perempuan.16	
Tabel 2. 3. Klasifikasi Angka Kepadatan Tulang	21
Tabel 2. 4. Klasifikasi IMT Menurut WHO.....	25
Tabel 2. 5. Klasifikasi IMT Menurut Nasional	25
Tabel 4. 1. Komposisi Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
Tabel 4. 2. Hasil Pengukuran Komposisi Tubuh pada Atlet Putra	47
Tabel 4. 3. Hasil Pengukuran Komposisi Tubuh pada Atlet Putri.....	48
Tabel 4. 4. Distribusi Frekuensi Nilai Tubuh pada Atlet Putra.....	50
Tabel 4. 5. Distribusi Frekuensi Nilai Tubuh pada Atlet Putri	51
Tabel 4. 6. Distribusi Frekuensi Berat Badan pada Atlet Putra	52
Tabel 4. 7. Distribusi Frekuensi Berat Badan pada Atlet Putri.....	53
Tabel 4. 8. Distribusi Frekuensi Lemak Tubuh pada Atlet Putra.....	54
Tabel 4. 9. Distribusi Frekuensi Lemak Tubuh pada Atlet Putri	55
Tabel 4. 10. Distribusi Frekuensi Lemak Viseral pada Atlet Putra	56
Tabel 4. 11. Distribusi Frekuensi Lemak Viseral pada Atlet Putri	57
Tabel 4. 12. Distribusi Frekuensi Kadar Air pada Atlet Putra.....	58
Tabel 4. 13. Distribusi Frekuensi Kadar Air pada Atlet Putri.....	59
Tabel 4. 14. Distribusi Frekuensi Kepadatan Tulang pada Atlet Putra.....	60
Tabel 4. 15. Distribusi Frekuensi Kepadatan Tulang pada Atlet Putri	61
Tabel 4. 16. Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh pada Atlet Putra.....	62
Tabel 4. 17. Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh pada Atlet Putri	63
Tabel 4. 18. Distribusi Frekuensi Massa Otot pada Atlet Putra.....	64
Tabel 4. 19. Distribusi Frekuensi Massa Otot pada Atlet Putri	65
Tabel 4. 20. Distribusi Frekuensi Basal Metabolik pada Atlet Putra.....	66
Tabel 4. 21. Distribusi Frekuensi Basal Metabolik pada Atlet Putri	67
Tabel 4. 22. Distribusi Frekuensi Protein pada Atlet Putra.....	68
Tabel 4. 23. Distribusi Frekuensi Protein pada Atlet Putri	69
Tabel 4. 24. Kategori Nilai Komposisi Tubuh Atlet Putra	70
Tabel 4. 25. Kategori Nilai Komposisi Tubuh Atlet Putri	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Pengukuran Komposisi Tubuh Atlet Pada Putra.....	77
Lampiran 2. Hasil Pengukuran Komposisi Tubuh Atlet Pada Putri	78
Lampiran 3. Perhitungan Distribusi Frekuensi, Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku pada Atlet Putra	79
Lampiran 4. Perhitungan Distribusi Frekuensi, Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku Pada Atlet Putri.....	89
Lampiran 5. Surat-surat.....	99
Lampiran 6. Dokumentasi.....	101

