

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET
KOMITE OLAHRAGA NASIONAL KOTA BEKASI**



ABI RAFDI PUTRO TAMTOMO

1603618023

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

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JANUARI, 2023

ANALISIS PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET KOMITE OLAHRAGA NASIONAL KOTA BEKASI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kebugaran jasmani Atlet Komite Olahraga Nasional Kota Bekasi. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani dikelompokkan ke dalam tiga kelompok yakni: 1) kebugaran statis dalam arti keadaan seseorang yang bebas dari penyakit, 2) kebugaran dinamis dalam arti kemampuan untuk bekerja efisien yang tidak memerlukan keterampilan, misalnya berjalan, mengangkat, dll, dan 3) kebugaran motoris dalam arti kemampuan untuk melakukan kerja dengan keterampilan tinggi dan efisien. Dalam penelitian ini dilakukan dengan metode Deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dari pengukuran kebugaran jasmani memperoleh hasil Indeks Masa Tubuh: 20,2 Kelenturan: 14,5 Cm Kapasitas Aerobik/ Vo_{2max} : 51,1 Vo_{2max} ml/kg menit.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani,, Atlet Komite Olahraga Nasional Kota Bekasi.



PROFILE OF PHYSICAL FITNESS LEVEL ON ATHLETES OF THE NATIONAL SPORTS COMMITTEE OF BEKASI CITY

ABSTRACT

This study aims to determine the physical fitness profile of the Athletes of the Bekasi City National Sports Committee with a descriptive method. Based on the results of research that has been obtained from physical fitness measurements, the results of Body Mass Index (BMI): 20,2 Flexibility: 14,5 Cm Aerobic Capacity /Vo2max: 51,1 Vo2max ml/kg minute.

Keywords: : *Physical Fitness,, Athletes of the National Sports Committee of the City of Bekasi.*





LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Dosen Pembimbing I

Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes
NIP. 197409062001121002

Tanda Tangan

Tanggal



19-02-2023

Dosen Pembimbing II

Dr. Kuswahyudi, S.Or.,M.Pd
NIP. 198509252015041003

Tanda Tangan

Tanggal



19-02-2023

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes AIFO
NIP. 198107312006041001

Ketua



15-02-2023

2. Dinan Mitsalina, M.Or
NIP. 199504252020122016

Sekretaris



13-02-2023

3. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes
NIP. 197409062001121002

Anggota



19-02-2023

4. Dr. Kuswahyudi, S.Or.,M.Pd
NIP. 198509252015041003

Anggota



14-02-2023

5. Chandra, M.Pd
NIDN. 0022038705

Anggota



13-02-2023

Tanggal Lulus:

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 diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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, 18 Juli 2022

Yang



ABI RAFDI PUTRO TANTOMO

1603618023



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 : Abi Rafdi Putro Tamtomo
NIM : 1603618023
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan
Alamat email : abibrooo@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 Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Komite Olahraga Nasional Kota Bekasi

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, 27 Februari 2023

Penulis

(Abi Rafdi Putro Tamtomo)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala limpahan Rahmat, Inayah, Taufik, dan Hidayahnya Skripsi yang berjudul “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Komite Olahraga Nasional Kota Bekasi” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana olahraga. Dalam penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, masukan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M. Pd. Selaku Dekan FIK Universitas Negeri Jakarta yang telah membimbing dan memberikan kesempatan untuk menyusun Skripsi ini.
2. Bapak “Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes dan Bapak Dr. Kuswahyudi S.Or.,M.Pd”,selaku dosen pembimbing Skripsi ini yang telah memberikan banyak bantuan, masukan, dan dukungan terkait Skripsi ini.
3. Keluarga, saudara, teman serta sahabat yang telah memberikan bantuan dan dukungan.

Penulis 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, 21 Juli

ARPT

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL.....	v
BAB I.....	5
PENDAHULUAN	5
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah	4
E. Kegunaan dan Manfaat Penelitian	4
BAB II.....	6
KERANGKA TEORITIK DAN KERANGKA BERPIKIR.....	6
A. Kerangka Teoritik	6
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	6
2. Hakikat Atlet	28
3. Hakikat Komite Olahraga Nasional.....	30
4. Kerangka Berpikir	31
BAB III.....	34
METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Tujuan Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
C. Metode Penelitian.....	34
D. Populasi dan teknik Pengambilan Sampel.....	35
E. Teknik Pengolahan Data.....	36
F. Instrumen Penelitian / Alat ukur.	36
1. Daya Tahan Jantung dengan Aplikasi SIPGAR.....	36
2. Kelentukan Tubuh Menggunakan Sit and Reach Flexibility Test	45
BAB IV	46

HASIL PENELITIAN.....	46
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	46
1. Komposisi Tubuh Atlet Komite Olahraga Nasional Kota Bekasi.....	46
2. Kelentukan Tubuh Atlet Komite Olahraga Nasional Kota Bekasi.....	51
3. Kapasitas Aerobik Atlet Komite Olahraga Nasional Kota Bekasi.....	53
B. Hasil Pembahasan	54
C. Keterbatasan Penelitian	57
BAB V.....	58
A. Kesimpulan dan Saran.....	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	63