

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET PPLP PANAHAAN JAWA
BARAT 2023**



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

FAUZAN AHMAD RIZIQ

1604618001

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2023**

KONDISI FISIK ATLET PANAHAN PPLP JAWA BARAT 2023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan Kondisi Fisik Atlet PPLP Panahan Jawa Barat 2023 sebagai referensi test awal dan test akhir atlet sebelum diberikan program latihan. Penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif kuantitatif untuk mendiskripsikan suatu kejadian yang terjadi saat sekarang dengan data-data berupa angka, tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap kejadian tersebut. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan komponen-komponen kondisi fisik, yaitu *balke test, sit and reach, stand stork right and left, push up, pull up, sit up, back up, wall sit*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kepada atlet atau subjek penelitian untuk mengetahui kondisi fisik. Hasil tes menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet PPLP Panahan Jawa Barat 2023 berada kategori kurang. Tentunya hal tersebut harus dipertahankan dengan latihan-latihan

Kata kunci :Panahan, Kondisi, Fisik

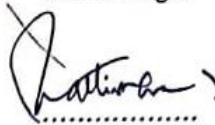


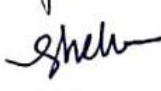
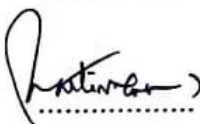

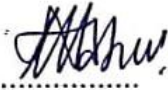
PHYSICAL CONDITIONS OF WEST JAVA PPLP ARCHERY ATHLETES 2023

ABSTRACT

This study aims to develop the 2023 West Java PPLP Archery Athlete Physical Conditioning as a reference to the preliminary test and final test of the athlete before being given the training program. This study was conducted using a quantitative descriptive method to describe the current events with data in the form of numbers, without specific treatment of the incident. The test instrument used in this study uses components of physical conditions, such as balance test, sit and reach, stand stork right and left, push up, pull up, sit up, back up, and wall sit data collection techniques using test to the athletes or research subject to determine physical conditions. The test results show that the physical condition profile of West Java PPLP Archery athletes 2023 is a less category. Surely this must be maintained with practice.

Keyword :Archery, Physical, Conditioning

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Ferry Yohanes Wattimena, M.Pd</u> NIP. 198202022010121003			10/08/2023
Pembimbing II <u>Fajar Arie Mangun, M.Pd</u> NIDN. 0015029204			10/08/2023
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Abdul Gani, M.Pd</u> NIP. 197802172006041000	Ketua		14/08/2023
2. <u>Dr. Shela Ginanjar, M.Pd</u> NIP. 198804142022031000	Sekretaris		11/08/2023
3. <u>Ferry Yohanes Wattimena, M.Pd</u> NIP. 198202022010121003	Anggota		10/08/2023
4. <u>Fajar Arie Mangun, M.Pd</u> NIDN. 0015029204	Anggota		10/08/2023
5. <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si</u> NIP. 197408152005011003	Anggota		14/08/2023

Tanggal Lulus : 02 Agustus 2023

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 ketidakbeneran 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, 22 Agustus 2023



Fauzan Ahmad Riziq
NIM. 1604618001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.uni.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 : Fauzan Ahmad Riziq
NIM : 1604618001
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Kepeleatihan Keabangan Olahraga
Alamat email : fzhar16@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 PPLP PANAHAN JAWA BARAT 2023"

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, 31 Agustus 2023

Penulis


(Fauzan Ahmad Riziq)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamiin puji serta syukur senantiasa peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT., yang telah melimpahkan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Panahan Jawa Barat” diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana olahraga pada program studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada Rasulullah SAW., yang telah membawa kita pada zaman yang penuh keberkahan.

Selesaiannya skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, melalui skripsi ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada.

1. **Prof. Komarudin, M.Si** selaku rektor Universitas Negeri Jakarta
2. **Prof. Dr. Drs. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. **Dr. Mansur Jauhari, M.Si** selaku Ketua Prodi Kepelatihan Kecabangan Olahraga
4. Bapak **Ferry Yohanes Wattimena, M.Pd.** selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak **Fajar Arie Mangun, M.Pd.** selaku dosen pembimbing II yang selalu memberi dukungan, dan arahan dalam proses penyusunan skripsi ini.

6. Seluruh dosen pengajar di Program Studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga yang telah memberikan ilmu bermanfaat serta pengalaman pada proses perkuliahan.
7. Keluarga Besar KOP Panahan UNJ yang telah kebersamai proses perkuliahan peneliti
8. Seluruh pihak yang terlibat di Atlet PPLP Panahan Jawa Barat khususnya jajaran Pelatih kepala coach Handi, pelatih fisik coach Yudo dan birokrasi yang telah membantu dan bekerja sama dalam proses penelitian dan penyusunan skripsi ini, serta pada atlet yang telah membantu peneliti dalam proses pengumpulan data penelitian.
9. Ayahanda tercinta Mahpudz Amirudin dan Ibunda tersayang Hasanah Munawaroh pesan kesan yang selalu terngiang terbang jauh mengepakkan sayap dirantauan yang penuh perjuangan
10. Terima kasih kepada pemilik nama Ranti Alia Riyadi engkau cintanya aku telah menjadi bagian dari proses penulis selama ini dan selalu kebersamai penulis selama penyusunan skripsi dalam kondisi apapun. Semoga kedepannya dapat memperbaiki apa-apa yang dirasa kurang dan ditambahkan dengan apa-apa yang dirasa diperlukan.
11. Kepada M. Ikkal Nugraha, Tsabit Syahidan, Anugrah Saputra, Yusup Hamdani, Jihad Ibrahim, Sandy Ferdyan yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini
12. Kepada club Alfath Archery yang telah memberikan dukungan dan doa selama proses penelitian ini

13. Teman-teman seperjuangan angkatan 2018 yang bernama Glow Firesemoga sukses dani milik kita.

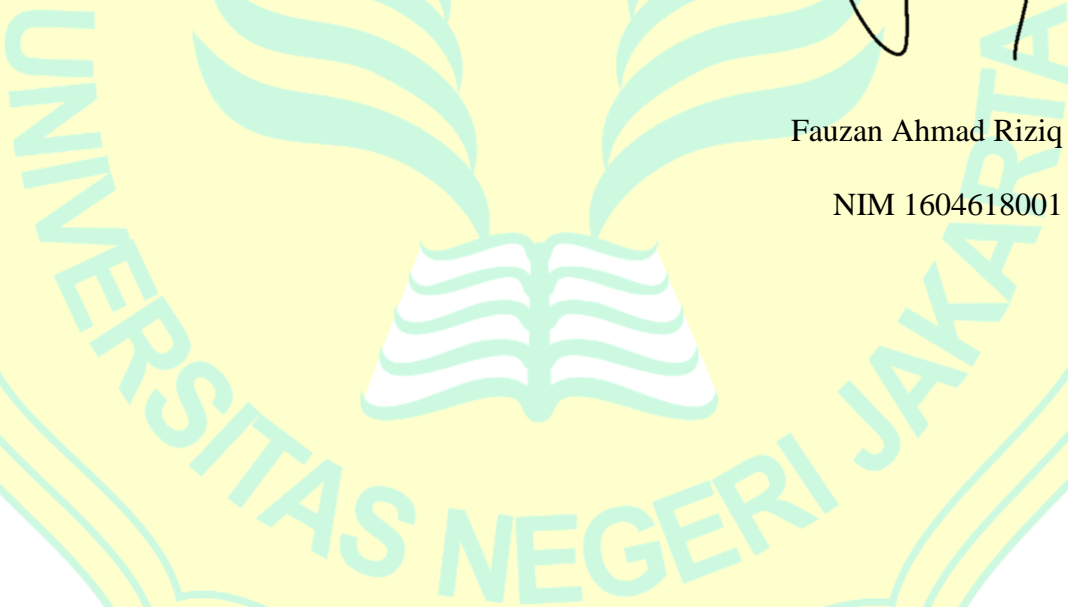
Sebagai makhluk yang jauh dari kata sempurna, peneliti menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Jakarta, 22 Agustus 2023



Fauzan Ahmad Riziq

NIM 1604618001



DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORETIK	9
A. Deskripsi Konseptual	9
B. Kerangka Berpikir	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Tujuan Penelitian	36
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	36
C. Metode Penelitian	36
D. Populasi Dan Sampel	37
E. Teknik Pengumpulan Data	37
F. Instrumen Penelitian	38
G. Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Deskripsi data	48
B. Pembahasan Hasil Penelitian	66
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	93
A. Kesimpulan	93
B. Saran	95

DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN.....	99



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Data Hasil <i>Balke Test</i>	48
2. Data Hasil <i>Sit and Reach</i>	50
3. Data Hasil <i>Pull Up</i>	52
4. Data Hasil <i>Stork And Right</i>	54
5. Data Hasil <i>Stork And Left</i>	56
6. Data Hasil <i>Wall Sit</i>	58
7. Data Hasil <i>Push Up</i>	60
8. Data Hasil <i>Sit Up</i>	62
9. Data Hasil <i>Back Up</i>	64



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Keterangan <i>Recurve</i>	14
2. Keterangan <i>Compound</i>	15
3. Bagian Anak panah	16
4. <i>Balke Test</i>	39
5. <i>Sit And Reach</i>	40
6. <i>Pull Up</i>	41
7. <i>Standing Stork Right and Left</i>	42
8. <i>Wall Sit</i>	43
9. <i>Push Up</i>	44
10. <i>Sit Up</i>	45
11. <i>Back Up</i>	46
12. <i>Chart Spider Balke Test</i>	49
13. <i>Chart Spider Sit And Reach</i>	51
14. <i>Chart Radar Pull Up</i>	53
15. <i>Chart Radar Stork Stand Right</i>	55
16. <i>Chart Radar Stork Stand Left</i>	57
17. <i>Chart Radar Wall Sit</i>	59
18. <i>Chart Radar Push Up</i>	61
19. <i>Chart Radar Sit Up</i>	63
20. <i>Chart Radar Back Up</i>	65

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Dokumentasi Tes Fisik.....	99
2. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	103
3. Surat Izin Penelitian PPLP Panahan Jawa Barat 2023.....	104
4. Riwayat Hidup	106

