

**TINGKAT KEBUGARAN KONDISI FISIK ATLET PELAJAR  
SEPAKTAKRAW PPOP DKI JAKARTA TAHUN 2024**

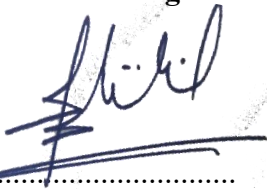


**FAJAR TRI SAPUTRA  
1602617026**



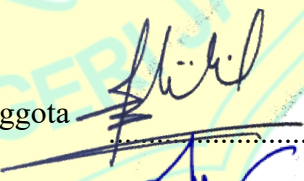
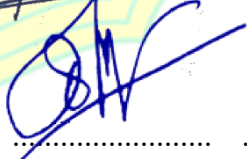
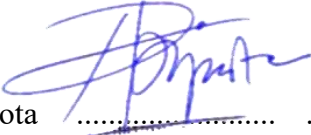
Skripsi Ini Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapat  
Gelar Sarjana Pendidikan

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> <u>Dr. Abdul Gani, M.Pd.</u> NIP. 197802172006041001		.....

<b>Pembimbing II</b> <u>Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 198112182010121002		.....
--	--	-------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Drs. Endang Darajat, M.KM.</u> NIP. 196806041994031002	Ketua		.....
2. <u>Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 198612302024212001	Sekretaris		.....
3. <u>Dr. Abdul Gani, M.Pd.</u> NIP. 197802172006041001	Anggota		.....
4. <u>Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 198112182010121002	Anggota		.....
5. <u>Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si.</u> NIP. 197004171999031002	Anggota		.....

Tanggal Lulus : 11 Juni 2024

## LEMBAR 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, 14 Mei 2024  
Yang membuat pernyataan,



Fajar Tri Saputra  
No. Reg.1602617026



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
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 : Fajar Tri Saputra  
NIM : 1602617026  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Alamat email : fajartri0905@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 :

"Tingkat Kebugaran Kondisi Fisik Atlet Pelajar Sepak Takraw PPOP DKI Jakarta Tahun 2024"

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, 26 Juli 2024

Penulis

( Fajar Tri Saputra )  
nama dan tanda tangan

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur atas nikmat yang Allah SWT. berikan kepada saya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam mendapatkan gelar sarjana pendidikan. Riski Ariski, S.Pd. merupakan gelar pertama didalam keluarga saya, dan semoga menjadi kebanggaan bagi kedua orang tua saya. Shalawat serta salam tidak lupa saya sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Yang menjadi tauladan bagi saya untuk menjalani hidup ini.

Lembar persembahan ini saya buat sebagai bentuk rasa syukur dan terima kasih kepada orang-orang disekitar saya yang selalu mendorong saya sampai dititik ini. Dari awal saya masuk kuliah merasakan pendidikan di perguruan tinggi, berlatih, bertanding, bersahabat, merasakan bagaimana berorganisasi, dan menjalankan suatu event. Pengalaman-pengalaman tersebut menjadi pembelajaran yang sangat berarti bagi saya, karena banyak hal-hal yang tidak mudah untuk dilewati dan pilihan-pilihan sulit yang ada tapi semua itu dapat saya jalani dan saya lewati. Sebaik-baiknya kita merencanakan tapi Allah SWT. yang telah menetapkan jalan terbaik untuk kita. Sehingga saya percaya setiap proses akan membuahkan hasil yang indah, jika kita maksimal dalam menjalankan, sabar serta mensyukuri setiap prosesnya. Ucapan terima kasih kepada orang-orang disekitar saya yang selalu memberikan dorongan dan pemantik semangat dalam menjalankan setiap prosesnya :

- 1) Untuk kedua Orang Tua saya Bapak Suparno dan Ibu Siti Juariah yang tak henti-hentinya mendo'akan saya untuk mendapatkan pendidikan setinggi-tingginya dan menjadi kebanggaan bagi keluarga. Serta kepad kakak- kakak saya Hendra Aji Saputra, dan Donny Dwi Saputra yang selalu mendukung cita-cita adiknya.
- 2) Untuk Ka Burhan Basyiruddin, M.Pd. yang telah menjadi mentor dari mulai saya masuk kuliah hingga sampai titik ini.

- 3) Keluarga besar Sepak Takraw PPOP DK Jakarta, Sepak Takraw Metropolitan, Sepak Takraw UNJ, PPLM DKI, dan Sepak Takraw DKI Jakarta yang telah memberikan pengalaman menjadi seorang atlet sepak takraw.
- 4) Keluarga Besar KOP Sepaktakraw UNJ yang telah memberikan pengalaman berorganisasi yang luar biasa dengan segala pengalaman dan ilmu berorganisasi dibidang olahraga serta telah memberikan kepercayaan kepada saya sebagai Ketua KOP Sepaktakraw UNJ Periode 2020.
- 5) Teman-teman GALAXY STRONG 2017 yang saling support satu sama lain dalam berjuang meraih gelar sarjana.

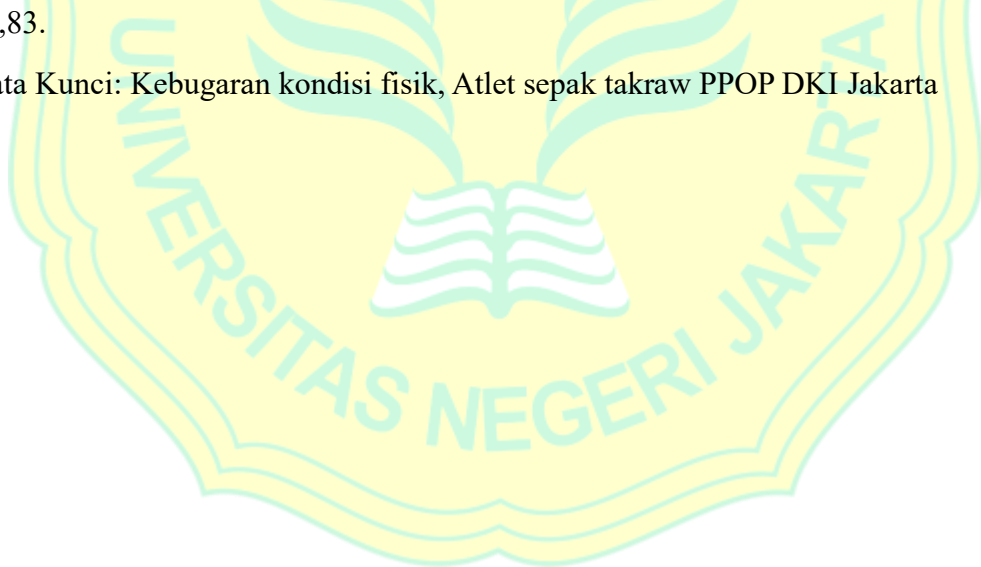


## **TINGKAT KEBUGARAN KONDISI FISIK PADA ATLET PELAJAR SEPAK TAKRAW PPOP DKI JAKARTA TAHUN 2024**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran kondisi fisik atlet sepak takraw Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan total populasi yakni yang dijadikan sampel yaitu atlet putra pelajar sepak takraw PPOP DKI Jakarta yang berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kondisi fisik untuk pemain sepak takraw yang dikombinasikan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kebugaran kondisi fisik berdasarkan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan hasil deskripsi data dan hasil analisa data nilai rata-rata kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap atlet maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet sepak takraw Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta tergolong dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 16,83.

Kata Kunci: Kebugaran kondisi fisik, Atlet sepak takraw PPOP DKI Jakarta



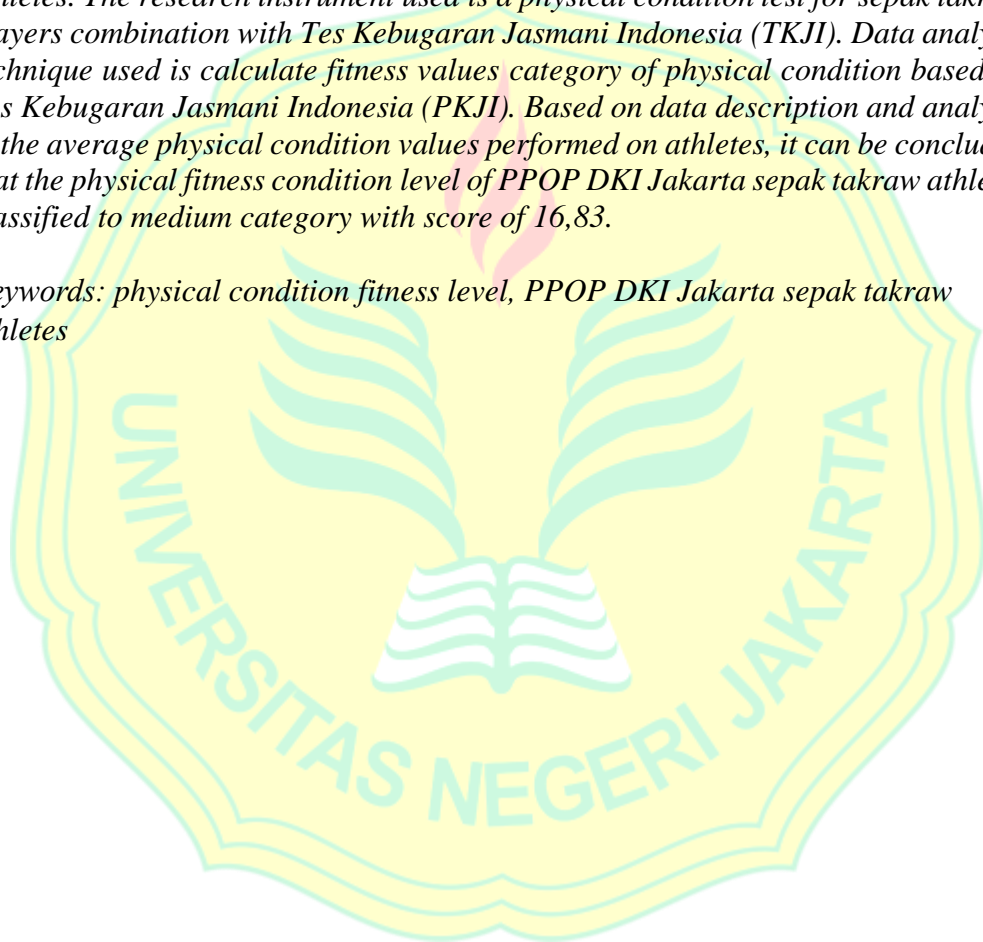


**PHYSICAL CONDITION FITNESS LEVEL OF PPOP DKI JAKARTA  
SEPAK TAKRAW ATHLETES 2024**

**ABSTRACT**

*The purpose of this research was to find out the physical condition fitness level of PPOP DKI Jakarta sepak takraw athletes. This type of research is quantitative descriptive. The sample used is a nonprobability sampling with a total of 12 athletes. The research instrument used is a physical condition test for sepak takraw players combination with Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data analysis technique used is calculate fitness values category of physical condition based on Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (PKJI). Based on data description and analysis of the average physical condition values performed on athletes, it can be concluded that the physical fitness condition level of PPOP DKI Jakarta sepak takraw athletes classified to medium category with score of 16,83.*

*Keywords: physical condition fitness level, PPOP DKI Jakarta sepak takraw athletes*





## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT. atas limpahan nikmat, rahmat, dan karunia-Nya yang begitu berlimpah. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan guna mendapatkan Gelar Sarjana (S1) Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Skripsi dengan judul **“TINGKAT KEBUGARAN KONDISI FISIK PADA ATLET PELAJAR SEPAK TAKRAW PPOP DKI JAKARTA TAHUN 2024”** ini dapat terselesaikan.

Pada kesempatan kali ini peneliti menyampaikan banyak terima kasih kepada Bapak Dr. Hermawan, S.E., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Bapak Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga sekaligus Dosen Pembimbing Akademik, Bapak Dr. Abdul Gani, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I, dan Bapak Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing II.

Peneliti berharap penelitian ini dapat berguna bagi banyak orang, peneliti juga menyadari bahwa di dalam skripsi ini masih terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu dengan kerendahan hati, peneliti berharap adanya kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan skripsi ini.

Jakarta, 21 Mei 2024  
Hormat Saya

Fajar Tri Saputra

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembatasan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Landasan Teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Penelitian Relevan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Berfikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Metode Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

- D. Populasi Dan Sampel .....**Error! Bookmark not defined.**
- E. Instrumen Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- F. Teknik Pengumpulan Data .....**Error! Bookmark not defined.**
- G. Teknik Analisa Data .....**Error! Bookmark not defined.**

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN****Error! Bookmark not defined.**

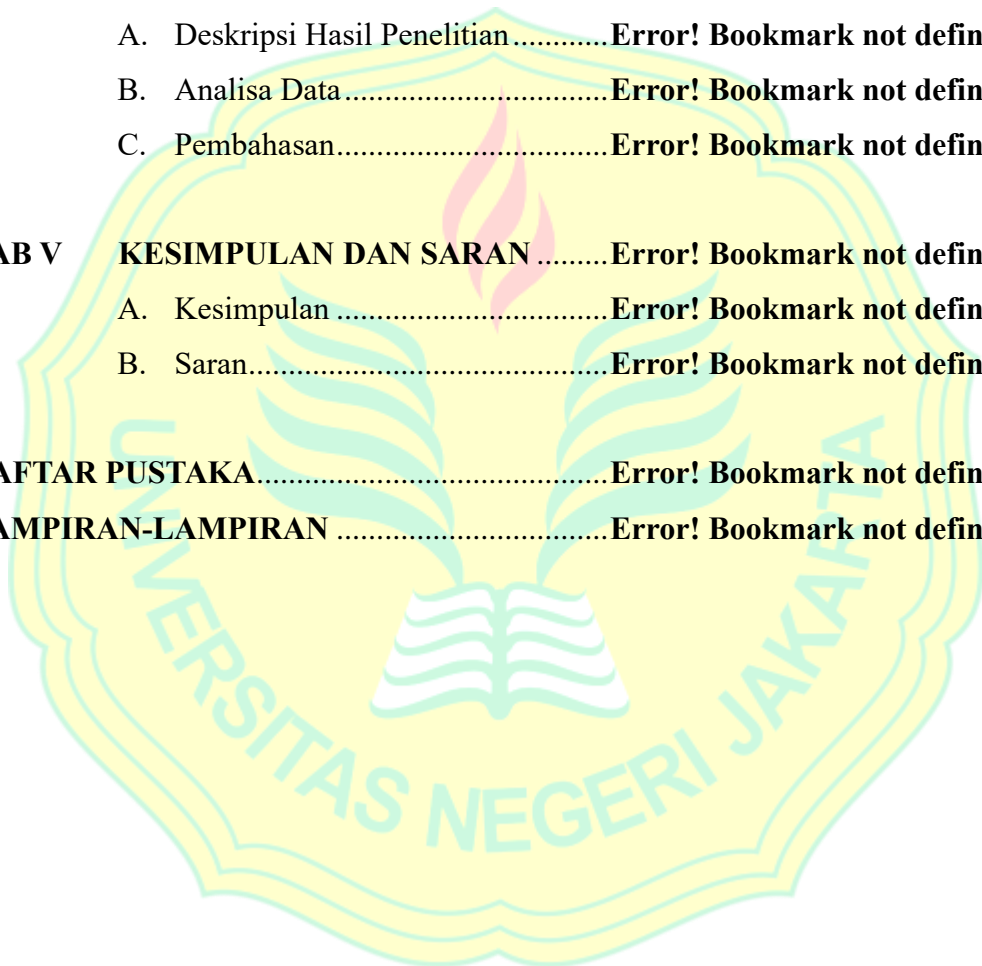
- A. Deskripsi Hasil Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
- B. Analisa Data .....**Error! Bookmark not defined.**
- C. Pembahasan.....**Error! Bookmark not defined.**

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN** .....**Error! Bookmark not defined.**

- A. Kesimpulan .....**Error! Bookmark not defined.**
- B. Saran.....**Error! Bookmark not defined.**

**DAFTAR PUSTAKA**.....**Error! Bookmark not defined.**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN** .....**Error! Bookmark not defined.**



## DAFTAR TABEL

	Halaman
<b>Tabel 1</b> Penelitian Relevan .....	20
<b>Tabel 2</b> Norma Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) .....	33
<b>Tabel 3</b> Konversi Nilai Komponen Kondisi Fisik .....	34
<b>Tabel 4</b> Data Tes Lari 60 Meter .....	35
<b>Tabel 5</b> Data Tes <i>Pull Up</i> .....	36
<b>Tabel 6</b> Data Tes <i>Sit Up</i> .....	37
<b>Tabel 7</b> Data Tes <i>Vertical Jump</i> .....	38
<b>Tabel 8</b> Data Tes Lari 1200 Meter .....	39
<b>Tabel 9</b> Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik .....	40



## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
<b>Grafik 1</b> Data Tes Lari 60 Meter .....	36
<b>Grafik 2</b> Data Tes <i>Pull Up</i> .....	37
<b>Grafik 3</b> Data Tes <i>Sit Up</i> .....	38
<b>Grafik 4</b> Data Tes <i>Vertical Jump</i> .....	39
<b>Grafik 5</b> Data Tes Lari 1200 Meter.....	40



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
<b>Gambar 1</b> Bola Sepak Takraw .....	18
<b>Gambar 2</b> Lapangan Sepak Takraw .....	19
<b>Gambar 3</b> Kerangka Berfikir .....	23
<b>Gambar 4</b> Tes Lari 60 Meter.....	27
<b>Gambar 5</b> Tes <i>Pull Up</i> .....	28
<b>Gambar 6</b> Tes <i>Sit Up</i> .....	29
<b>Gambar 7</b> Tes <i>Vertical Jump</i> .....	31
<b>Gambar 8</b> Tes Lari 1200 Meter.....	32

