



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 : Guntur Pratama Putera
NIM : 1604622088
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Kepelatihan Cabang Olahraga
Alamat email : gunturpratama33@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 SELAM PELATDA 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, 29 Juli 2024

Penulis

(Guntur Pratama Putera)
nama dan tanda tangan

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET SELAM PELATDA
DKI JAKARTA TAHUN 2024**



**Guntur Pratama Putera
1604622088**

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

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

Lembar Persetujuan Skripsi

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd</u> 19921112 202321 1 022		12/07 /24
Pembimbing II <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si</u> 197408152005011003		12/07 /24

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd</u> 196112071989031004	Ketua		12/07 /24
2. <u>Fajar Arie Mangun, M.Pd</u> 0015029204	Sekretaris		12/07 /24
3. <u>Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd</u> 19921112 202321 1 022	Anggota		12/07 /24
4. <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si</u> 197408152005011003	Anggota		12/07 /24
5. <u>Ferry Yohanes Wattimena, M.Pd</u> 198202022010121003	Anggota		12/07 /24

Tanggal Lulus : 12 Juli 2024

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 di cantumkan 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, Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Guntur Pratama Putera
NIM. 1604622088

PROFIL KONDISI FISIK ATLET SELAM PELATDA DKI JAKARTA TAHUN 2024

ABSTRAK

Kondisi fisik merupakan unsur utama, atlet harus mempunyai kondisi fisik dan teknik dasar yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat profil kondisi fisik yang ditunjukkan pada atlet selam PELATDA DKI Jakarta tahun 2024. Performa atlet terlebih pada teknik dasar gerak finswimming pada olahraga selam merupakan usaha yang harus dimiliki atlet sebagai syarat dasar untuk pencapaian prestasi. Metode penelitian adalah diskripsi terhadap data *expost facto* prestasi atlet selam PELATDA DKI Jakarta tahun 2024. Variabel penelitian adalah Daya tahan otot (*Muscle Endurance*), Daya tahan kardiovaskuler (*Cardiovascular Endurance*), Kekuatan (*Strength*), Kecepatan (*Speed*), Kelentukan (*Flexibility*), Daya Ledak (*Power*). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian dari 20 atlet selam PELATDA DKI Jakarta menunjukkan bahwa setiap atlet dalam kondisi sehat namun mempunyai kekuatan tahanana serta hasil tiap komponen biomotor yang berbeda-beda. Kesimpulan kondisi fisik atlet selam PELATDA DKI Jakarta tahun 2024 saat ini menunjukkan atlet siap menghadapi pertandingan PON XXI Aceh- SUMUT 2024 namun tetap memerlukan aspek pendukung dari segi teknik, taktik dan mental.

Kata kunci: *Kondisi Fisik, Selam, Pelatda*



PHYSICAL CONDITION PROFILE OF PELATDA DIVING ATHLETES DKI JAKARTA IN 2024

ABSTRACT

Physical condition is the main element in sport, athletes must have good physical condition and basic techniques. The aim of this research is to look at the profile of physical conditions aimed at DKI Jakarta regional diving athletes in 2024. Athletes' performance, especially in basic finswimming techniques in diving, is an effort that athletes must have as a basic requirement for achievement. The research method is a description of ex post facto data on the achievements of DKI Jakarta regional diving athletes in 2024. The research variables are Muscle Endurance, Cardiovascular Endurance, Strength, Speed, Flexibility, Power. The sampling technique in this research used purposive sampling. The results of research from 20 DKI Jakarta regional diving athletes showed that each athlete was in good health but had different endurance and results for each motor component. The conclusion is that the physical condition of the DKI Jakarta regional diving athletes in 2024 shows that the athletes are ready to face the 2024 Aceh-North Sumatra PON XXI competition but still need supporting aspects in terms of technique, tactics and mental aspects.

Keywords: : physical condition, diving, Pelatda

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kehadiran Allah SWT, dan atas dukungan serta doa dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan Bahagia saya haturkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada :

Allah SWT, karena hanya atas izin dan karunia-Nyalah maka skripsi ini dapat dipermudah dalam penyusunannya, dan selesai tepat pada waktunya. Rasa syukur yang tak terhingga kepada Tuhan penguasa alam yang meridhai dan mengabulkan segala doa serta harapan.



Keluarga saya telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada hentinya untuk kesuksesan saya, serta khusus diri ini mengucapkan banyak terimakasih kepada Ummu Thoyibhatus Sholikhah, selaku isteri yang sangat mendukung diri ini untuk mencapai prestasi dan selalu mengapresiasi dengan memberikan dukungan lainnya. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd dan Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd sebagai Dosen Penasihat sekaligus kakak Ipar saya untuk membimbing,

mengarahkan dan memotivasi menyelesaikan penyusunan Skripsi ini.

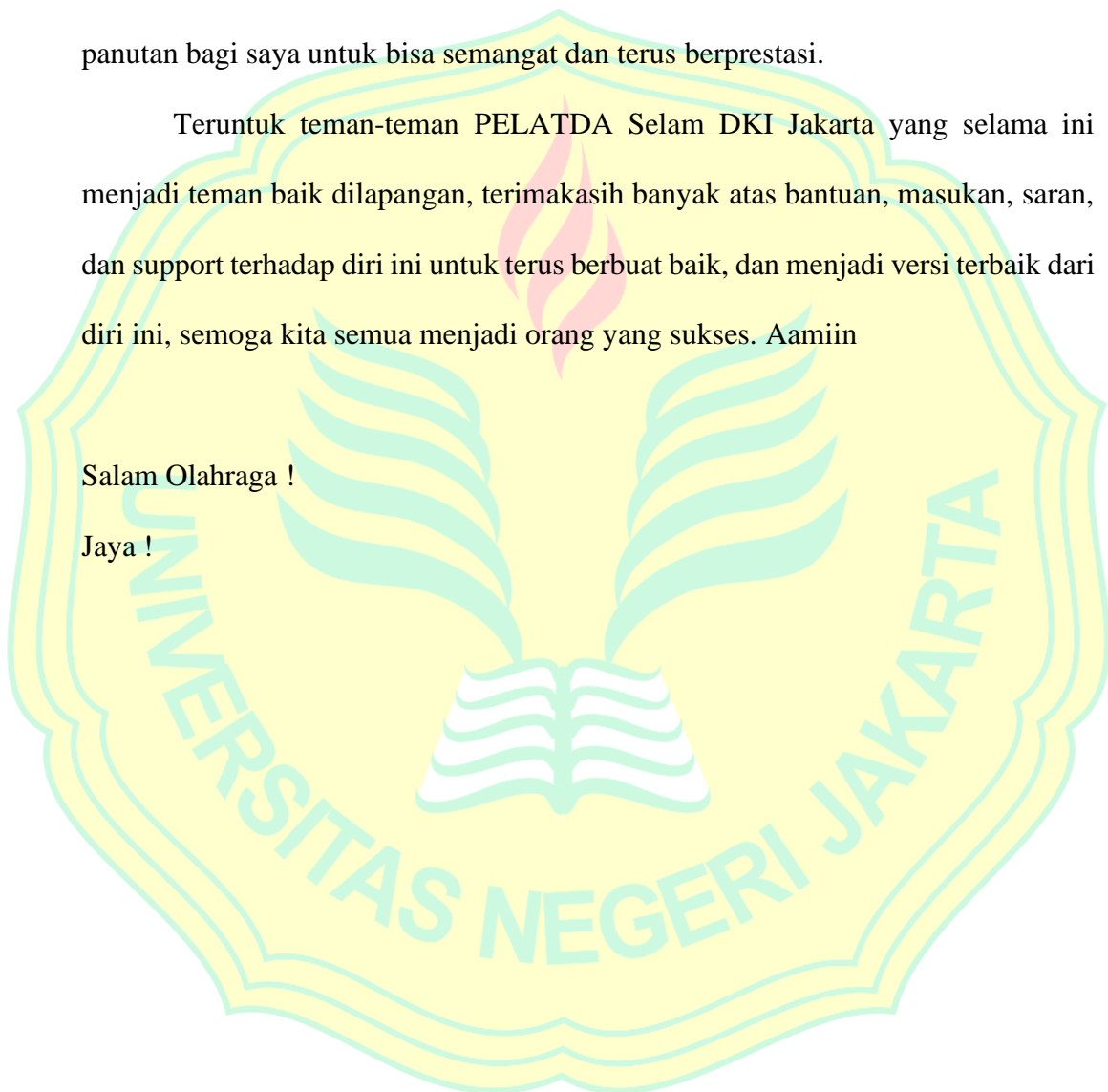
Bapak Heru Miftakhudin , S.Or., M.Pd. selaku Pembimbing I, Bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si selaku Pembimbing II , Dr. Hernawan, SE., M.Pd selaku

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. Saya ucapkan beribu terimakasih karena selama ini telah ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun, mengarahkan, membimbing, dan memotivasi baik dalam penyusunan skripsi ini maupun dalam mengarungi kehidupan sehari-hari dan sosok beliau yang menjadi panutan bagi saya untuk bisa semangat dan terus berprestasi.

Teruntuk teman-teman PELATDA Selam DKI Jakarta yang selama ini menjadi teman baik dilapangan, terimakasih banyak atas bantuan, masukan, saran, dan support terhadap diri ini untuk terus berbuat baik, dan menjadi versi terbaik dari diri ini, semoga kita semua menjadi orang yang sukses. Aamiin

Salam Olahraga !

Jaya !



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini diselesaikan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar sarjana olahraga dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Selam PELATDA DKI Jakarta Tahun 2024”.

Dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua saya karena tanpa dukungan dan doa beliau tidak mungkin saya bisa sampai pada titik ini. Tidak lupa juga saya ucapkan terima kasih kepada : **Dr. Hernawan, SE., M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, **Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd** selaku Ketua Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Akademik saya, **Heru Miftakhudin , S.Or., M.Pd.** selaku Pembimbing I, **Dr. Mansur Jauhari, M.Si** selaku Pembimbing II, dan semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis sadar bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis membutuhkan saran dan kritik yang membangun untuk kedepannya, dan berharap penulisan ini dapat dijadikan sebagai penulisan awal untuk membangun penulisan berikutnya.

Jakarta, Juli 2024

GPP

DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat Olahraga Selam.....	7
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	15
B. Kerangka Berpikir	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Tujuan Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31

C. Metode Penelitian.....	31
D. Populasi dan Sampel	32
E. Instrumen Penelitian.....	32
F. Teknik Pengumpulan Data	33
G. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAAN	34
A. Deskripsi Data	34
B. Pembahasan	36
1. Profil Kondisi Fisik Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	51
2. Profil Kondisi Fisik Kelentukan (<i>Flexibility</i>).....	59
3. Profil Kondisi Fisik Daya Ledak (<i>Power</i>).....	62
4. Profil Kondisi Fisik Kecepatan (<i>Speed</i>).....	64
5. Profil Kondisi Fisik Kekuatan (<i>Strength</i>).....	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	72
RIWAYAT HIDUP.....	75

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Teknik <i>monofins surface</i>	8
2. Teknik <i>Immersion Finswimming</i>	11
3. Teknik <i>Bifinswimming</i>	12
4. Bifin	14
5. Snorkel	15
6. Contoh Latihan Kekuatan	18
7. Contoh Latihan Daya Tahan	20
8. Contoh Tes Fleksibilitas.....	23
9. Contoh Latihan Kelincahan <i>Agility</i>	25
10. Contoh Latihan <i>Muscular Power</i>	25
1. Data Grafik Mar	38
2. Data Grafik Far	38
3. Data Grafik Der.....	39
4. Data Grafik She.....	40
5. Data Grafik AO	41
6. Data Grafik MZ.....	41
7. Data Grafik And.....	42
8. Data Grafik Gun.....	43
9. Data Grafik Ale.....	44
10. Data Grafik Alp.....	44
11. Data Grafik Roh.....	45
12. Data Grafik Joa	46
13. Data Grafik Mel	46
14. Data Grafik Is.....	47
15. Data Grafik Aly.....	48
16. Data Grafik Ama	48
17. Data Grafik Nas.....	49
18. Data Grafik Afr	50
19. Data Grafik Su.....	50

20. Data Grafik Dy	51
21. Histogram Frekuensi Tes <i>Endurance Cardiovascular</i>	52
22. Histogram Frekuensi Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu.....	53
23. Histogram Frekuensi Tes Daya Tahan Otot Tungkai	54
24. Histogram Frekuensi Tes Daya Tahan Otot Perut	55
25. Histogram Frekuensi Tes Kelentukan (<i>Flexibility</i>).....	57
26. Histogram Frekuensi Tes Daya Ledak (<i>Power</i>).....	59
27. Histogram Frekuensi Tes Kecepatan (<i>Speed</i>).....	60
28. Histogram Frekuensi Tes Kekuatan (<i>Strength</i>).....	61



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Jenis Kelamin Atlet PELATDA Selam DKI Jakarta Tahun 2024	35
2. Usia Atlet PELATDA Selam DKI Jakarta Tahun 2024.....	36
3. Data target dan hasil Mar	37
4. Data target dan hasil Far	38
5. Data target dan hasil Der.....	39
6. Data target dan hasil She.....	39
7. Data target dan hasil Ao.....	40
8. Data target dan hasil Mz	41
9. Data target dan hasil And.....	42
10. Data target dan hasil Gun.....	42
11. Data target dan hasil Ale.....	43
12. Data target dan hasil Alp.....	44
13. Data target dan hasil Roh.....	45
14. Data target dan hasil Joa	45
15. Data target dan hasil Mel	46
16. Data target dan hasil Is.....	47
17. Data target dan hasil Aly.....	47
18. Data target dan hasil Ama.....	48
19. Data target dan hasil Nas	49
20. Data target dan hasil Afr.....	49
21. Data target dan hasil Su	50
22. Data target dan hasil Dy.....	51
23. Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu.....	53
24. Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan Otot Tungkai	54
25. Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan Otot Perut	54
26. Distribusi Frekuensi Tes Kelentukan (<i>Flexibility</i>).....	57
27. Distribusi Frekuensi Tes Daya Ledak (<i>Power</i>).....	58
28. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan (<i>Speed</i>)	60
29. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan (<i>Strength</i>).....	61

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Dokumentasi Pengambilan Data	66
2. Surat Izin dan Surat Balasan Penelitian	67

