

**HUBUNGAN ANTROPOMETRI DENGAN KONDISI FISIK
PADA ATLET ANGGAR DAERAH KHUSUS JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

RANITAFUMI RAHMA PUSPITA PUTRI

1603620054

**Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Olahraga**


**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

November, 2024

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

Pembimbing I
 Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or
 NIP. 197908112005011001

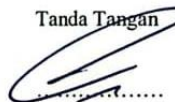
 24/12/2024

Pembimbing II
 Sri Indah Ihsani, S.T, M.Or
 NIP. 199202162022032005

 18/12/2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
------	---------	--------------	---------

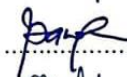
1. Dr. Kuswahyudi, S.Or, M.Pd
 NIP. 198509252015041003

Ketua  29/12/2024

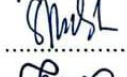
2. Ela Yuliana, M.Or
 NIP. 199705162022032014

Sekretaris  18/12/2024

3. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or
 NIP. 197908112005011001

Anggota  24/12/2024

4. Sri Indah Ihsani, S.T, M.Or
 NIP. 199202162022032005

Anggota  18/12/2024

5. Yuliasih, S.Or, M.Pd
 NIP. 198607092024212001

Anggota  17/12-2024

Tanggal Lulus: 28-11-2024

PERNYATAAN ORISIONALITAS

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 oleh 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 kemudian 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 Univesitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 06 November 2024

Yang membuat pernyataan



Ranifatumi Rahma Puspita Putri

No.reg 1603620054



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 : Ranitafumi Rahma Puspita Putri
NIM : 1603620054
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : ranitafumiirp2001@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 :

Hubungan Antropometri Dengan Kondisi Fisik Pada Atlet Anggar Daerah Khusus Jakarta

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, 25 Desember 2024
Penulis

(Ranitafumi Rahma Puspita Putri)

HUBUNGAN ANTROPOMETRI DENGAN KONDISI FISIK PADA ATLET ANGGAR DAERAH KHUSUS JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antropometri dengan kondisi fisik pada atlet anggar Daerah Khusus Jakarta. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu atlet anggar Daerah Khusus Jakarta yang masih aktif, atlet bersedia hadir dan mampu mengikuti pelaksanaan tes, atlet yang telah mengikuti Kejuaraan Daerah atau Porprov (Pekan Olahraga Se-Provinsi) Daerah Khusus Jakarta, maka didapat 24 atlet dari total populasi 101 atlet. Didapat koefisien korelasi antara antropometri terhadap kondisi fisik yang menunjukkan bahwa pada atlet laki-laki anggar Daerah Khusus Jakarta sebesar $r = 0,388$ yang berarti kategori hubungannya termasuk rendah dan signifikan ($P > 0,05$). Sedangkan, hubungan antara antropometri terhadap kondisi fisik pada atlet erempuan anggar Daerah Khusus Jakarta sebesar $r = 0,443$ yang berarti kategori hubungannya termasuk sedang dan signifikan ($P > 0,05$). Hal ini bisa menjadi landasan untuk para pelatih agar mengupayakan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet dan dapat dijadikan bahan untuk mempertimbangkan dalam tahap pemilihan atlet terbaik dan berprestasi dalam jangka panjang.

Kata kunci: *antropometri, kondisi fisik, anggar*

Intelligentia - Dignitas

***ANTHROPOMETRIC RELATIONSHIP WITH PHYSICAL CONDITION IN
FENCING ATHLETES IN JAKARTA SPECIAL REGION***

ABSTRACT

This study aims to determine the correlation between anthropometry and physical condition in Jakarta Special Region fencing athletes. The sampling technique was carried out by purposive sampling method with inclusion criteria, namely fencing athletes in the Jakarta Special Region who are still active, athletes willing to attend and able to take part in the test, athletes who have participated in the Jakarta Special Region Regional Championship or Porprov (Se-Province Sports Week), then 24 athletes were obtained from a total population of 101 athletes. The correlation coefficient between anthropometry and physical condition shows that in male athletes fencing the Jakarta Special Region is $r = 0.388$, which means that the relationship category is low and significant ($P > 0.05$). Meanwhile, the relationship between anthropometry and physical condition in female fencing athletes in the Jakarta Special Region is $r = 0.443$ which means that the relationship category is moderate and significant ($P > 0.05$). This can be a basis for coaches to strive to improve the physical condition of athletes and can be used as material to consider in the stage of selecting the best athletes and achieving in the long run.

Keywords: *anthropometry, physical condition, fencing*

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada **Dr. Hernawan, SE, M,Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta; **Dr. Kuswahyudi, S.Or, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan; Ibu **Yuliasih, S.Or, M.Pd** selaku dosen penasihat akademik; **Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or** dan Ibu **Sri Indah Ihsani, S.T, M.Or** selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk penyusunan skripsi ini, **Pihak Anggota Klub Anggar Daerah Khusus Jakarta**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan, **Ayah Budi Sumarwan, Ibu Mayani** dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, **dan teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu** yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap Allah Swt senantiasa melimpahkan rahmat dan ridhonya semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan Ilmu pengetahuan keolahragaan.

Intelligentia - Dignitas

Jakarta,

2024

Ranifatumi Rahma Puspita Putri

DAFTAR ISI

ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK	6
A. Deskripsi Konseptual	6
1. Hakikat Antropometri.....	6
2. Hakikat Kondisi Fisik	11
3. Hakikat Anggar	25
B. Kerangka Berpikir	32
C. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Tujuan Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
C. Metode Penelitian.....	34
D. Desain Penelitian.....	35
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	35
F. Teknik Pengumpulan Data	36
G. Instrumen Penelitian.....	36
H. Teknik Analisis Data	37
BAB IV PEMBAHASAN	40
A. Deskripsi Data	40

B. Hipotesis Statistika.....	42
C. Pengujian Hipotesis.....	43
D. Pembahasan Penelitian.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	52
RIWAYAT HIDUP.....	72



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tinggi Badan	7
Gambar 2. 2 Berat Badan	8
Gambar 2. 3 Alat Pengukuran Rentang Lengan.....	9
Gambar 2. 4 Panjang Tungkai.....	10
Gambar 2. 5 <i>Handgrip Dynamometer</i>	13
Gambar 2. 6 <i>Push Up</i>	14
Gambar 2. 7 <i>Sit Up</i>	15
Gambar 2. 8 <i>Lari Sprint</i>	16
Gambar 2. 9 <i>Sit and Reach</i>	19
Gambar 2. 10 Daya Tahan.....	21
Gambar 2. 11 <i>Vertical Jump</i>	22
Gambar 2. 12 <i>Stik Nelson</i>	24
Gambar 2. 13 Bidang Sasaran Floret	27
Gambar 2. 14 Bidang Sasaran Degen	27
Gambar 2. 15 Bidang Sasaran Sabel.....	28
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	35

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tabel Indeks Massa Tubuh.....	9
Tabel 2. 2 Klasifikasi Kriteria <i>Handgrip Dynamometer</i>	13
Tabel 2. 3 Klasifikasi Kriteria <i>Push Up</i>	14
Tabel 2. 4 Klasifikasi Kriteria <i>Sit Up</i>	15
Tabel 2. 5 Klasifikasi Kriteria Lari <i>Sprint 20M</i>	16
Tabel 2. 6 Klasifikasi Kriteria <i>Sit and Reach</i>	19
Tabel 2. 7 Klasifikasi Kriteria Daya Tahan.....	21
Tabel 2. 8 Klasifikasi Kriteria <i>Vertical Jump</i>	23
Tabel 2. 9 Klasifikasi Kriteria <i>Stik Nelson</i>	24
Tabel 3. 1 <i>Interval Koefisien Korelasi</i>	23
Tabel 4. 1 Deskripsi Rata-rata dan Standar Deviasi Antropometri.....	40
Tabel 4. 2 Deskripsi Rata-rata dan Standar Deviasi Kondisi Fisik.....	41
Tabel 4. 3 Deskripsi Data Penelitian Atlet Anggar Laki-laki.....	42
Tabel 4. 4 Deskripsi Data Penelitian Atlet Anggar Perempuan.....	42
Tabel 4. 5 Uji keberartian koefisien korelasi X terhadap Y atlet anggar laki-laki.....	43
Tabel 4. 6 Uji keberartian koefisien korelasi X terhadap Y atlet anggar perempuan.....	44

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Atlet Laki-Laki Anggar Daerah Khusus Jakarta	52
Lampiran 2 Data Mentah Atlet Perempuan Anggar Daerah Khusus Jakarta	53
Lampiran 3 Perhitungan <i>Zscore Tscore</i> Antropometri Atlet Laki-laki	54
Lampiran 4 Perhitungan <i>Zscore Tscore</i> Antropometri Atlet Perempuan	55
Lampiran 5 Perhitungan <i>Zscore Tscore</i> Kondisi Fisik Atlet Laki-laki	56
Lampiran 6 Perhitungan <i>Zscore Tscore</i> Kondisi Fisik Atlet Perempuan	58
Lampiran 7 Uji Korelasi Atlet Anggar Laki-laki	60
Lampiran 8 Uji Korelasi Atlet Anggar Perempuan	61
Lampiran 9 Perhitungan Hipotesis Penelitian	62
Lampiran 10 Tabel T	64
Lampiran 11 Lembar <i>Informed Consent</i>	65
Lampiran 12 Lembar Tes Antropometri dan Kondisi Fisik	66
Lampiran 13 Foto Dokumentasi Penelitian	67
Lampiran 14 Surat Perizinan Penelitian	70
Lampiran 15 Surat Balasan Penelitian	71

Intelligentia - Dignitas