

**ANALISIS KEMAMPUAN KONDISI FISIK PADA ATLET PELAJAR
SEPAK TAKRAW PPOP PUTRI DKI JAKARTA TAHUN 2025**



**Rian Hidayat
1602619004**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2025**

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. Rian Hidayat, 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 Usman dan Ibu Neneng yang tak henti-hentinya mendo'akan saya mendapatkan pendidikan setinggi-tingginya dan menjadi kebanggaan bagi keluarga. Serta kepad kakak-kakak saya Nani Rahmawati yang selalu mendukung cita-cita adiknya.
2. Untuk Bapak Dr. Abdul Gani, M.Pd yang telah menjadi mentor dari mulai saya masuk kuliah hingga sampai titik ini.
3. Keluarga Besar KOP Sepak Takraw 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 Sepak Takraw UNJ periode 2019.

4. Teman-teman BRIGHT STAR yang saling *support* satu sama lain dalam berjuang meraih gelar sarjana.



ANALISIS TINGKAT KEMAMPUAN KONDISI FISIK PADA ATLET PELAJAR SEPAK TAKRAW PPOP PUTRI DKI JAKARTA TAHUN 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik atlet sepak takraw Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) Putri DKI Jakarta. Metode 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 Putri DKI Jakarta yang berjumlah 10 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kondisi fisik untuk pemain sepak takraw. Teknik analisis data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai tingkat kemampuan kondisi fisik. Berdasarkan hasil deskripsi data dan hasil analisa data nilai rata-rata kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap atlet maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet sepak takraw Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta tergolong dalam kategori baik dengan nilai rata-rata nilai sebesar 21.

Kata Kunci: Tingkat kemampuan kondisi fisik, Atlet sepak takraw PPOP Putri DKI Jakarta

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

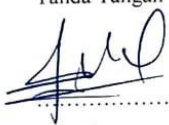
ABSTRACT

The purpose of this research was to analyze the physical fitness level of female sepak takraw athletes at the Student Sports Training Center (PPOP) DKI Jakarta. This study used a descriptive quantitative approach. The sampling technique was total sampling, involving 10 female athletes. The research instrument was a physical fitness test specifically designed for sepak takraw players. The data were analyzed using classification criteria for physical fitness levels. Based on the results of the data analysis, it can be concluded that the physical fitness level of the female sepak takraw athletes at PPOP DKI Jakarta falls into the "Good" category, with an average score of 21.

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



LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		31/07/2025
Dr. Abdul Gani, M.Pd NIP. 197802172006041001		

Pembimbing II	Tanda Tangan	Tanggal
		31/07/2025
Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd NIP. 197205042005011002		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Pd NIP. 197004171999031002	Ketua		31/7/25
2. Dr. Muhamad Arif, S.Pd, M.Pd NIDN. 0023028304	Sekretaris		28/07/2025
3. Dr. Abdul Gani, M.Pd NIP. 197802172006041001	Anggota		28/07/2025
4. Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd NIP. 197205042005011002	Anggota		31/07/2025
5. Prof. Dr. Ika Novitaria, S.Pd, SE, M.Si NIP. 197911092003122001	Anggota		31/07/2025

Tanggal Lulus : 09 Juli 2025

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, 15 April 2025
Yang membuat pernyataan,



Rian Hidayat
No. Reg.1602619004



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
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 : Rian Hidayat
NIM : 1602618077
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : rianteam11@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 : ANALISIS KEMAMPUAN KONDISI FISIK PADA ATLET PELAJAR
SEPAK TAKRAW PPOP PUTRI DKI JAKARTA TAHUN 2025

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 izin 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 Juli 2025

(Rian Hidayat)

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan 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 **“ANALISIS TINGKAT KEMAMPUAN KONDISI FISIK PADA ATLET PELAJAR SEPAK TAKRAW PPOP PUTRI DKI JAKARTA TAHUN 2025”** ini dapat terselesaikan.

Pada kesempatan kali ini peneliti menyampaikan banyak terima kasih kepada Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Bapak Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Dr. Abdul Gani, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I, Bapak Hendro Wardoyo S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II dan Ibu Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., SE., M.Si, selaku Penasehat Akademik.

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, 15 April 2025

RH

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	ixi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	12
A. Latar Belakang Masalah	12
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORETIK	9
A. Landasan Teori	9
B. Penelitian Relevan.....	21
C. Kerangka Berfikir.....	25
D. Hipotesis	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Tujuan Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Metode Penelitian.....	28
D. Populasi Dan Sampel.....	29
E. Instrumen Penelitian.....	30
F. Teknik Pengumpulan Data	38
G. Teknik Analisa Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Deskripsi Hasil Penelitian	41
B. Analisa Data	47
C. Pembahasan	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57
RIWAYAT HIDUP.....	78



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bola Sepak Takraw	20
Gambar 2. Lapangan Sepak Takraw	21
Gambar 3. Kerangka Berfikir	25
Gambar 4. Tes <i>Sit and Reach</i>	31
Gambar 5. Tes <i>Vertical Jump</i>	33
Gambar 6. Tes <i>Standing Stork</i>	34
Gambar 7. Tes <i>Shuttle Run</i>	35
Gambar 8. Tes Lari 20 Meter.....	36
Gambar 9. Tes Lari 20 Meter.....	37
Gambar 10. Hasil Tes <i>Sit and Reach</i> Atlet Pelajar Sepak Takraw PPOP DKI Jakarta	42
Gambar 11. Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> Atlet Pelajar Sepak Takraw PPOP DKI Jakarta	43
Gambar 12. Hasil Tes <i>Standing Stork</i> Atlet Pelajar Sepak Takraw PPOP DKI Jakarta.....	44
Gambar 13. Hasil Tes <i>Shuttle Run</i> Atlet Pelajar Sepak Takraw PPOP DKI Jakarta.....	45
Gambar 14. Tes Lari 20 Meter.....	46
Gambar 15. <i>Bleep Test</i>	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Penelitian Relevan	22
Tabel 2. Norma Tes Kondisi Fisik (Putra dan Putri).....	39
Tabel 3. Konversi Nilai Komponen Kondisi Fisik.....	40
Tabel 4. Data Tes <i>Sit and Reach</i>	41
Tabel 5. Data Tes <i>Vertical Jump</i> Atlet Pelajar Sepak Takraw PPOP DKI Jakarta	42
Tabel 6. Data <i>Standing Stork</i>	43
Tabel 7. Data Tes <i>Shuttle Run</i> Atlet Pelajar Sepak Takraw PPOP DKI Jakarta.....	44
Tabel 8. Data Tes Lari 20 Meter	45
Tabel 10. Data <i>Bleep Test</i>	46
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik	48

