

Lampiran 1. (Perhitungan Deskripsi Data)

1. Tes Sit and Reach

$$\text{a) } P_1 = \frac{F_1}{N} \times 100\%$$

$$= \frac{6}{10} \times 100\%$$

$$= \mathbf{60 \%}$$

$$\text{b) } P_2 = \frac{F_2}{N} \times 100\%$$

$$= \frac{3}{10} \times 100\%$$

$$= \mathbf{30 \%}$$

$$\text{c) } P_3 = \frac{F_3}{N} \times 100\%$$

$$= \frac{1}{10} \times 100\%$$

$$= \mathbf{10 \%}$$

$$\text{d) } P_4 = \frac{F_4}{N} \times 100\%$$

$$= \frac{0}{10} \times 100\%$$

$$= \mathbf{0 \%}$$

$$\text{e) } P_5 = \frac{F_5}{N} \times 100\%$$

$$= \frac{0}{10} \times 100\%$$

$$= \mathbf{0 \%}$$

2. Tes Vertical Jump

$$\begin{aligned}\text{a) } P_1 &= \frac{F_1}{N} \times 100\% \\ &= \frac{0}{10} \times 100\% \\ &= \mathbf{0\%}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{b) } P_2 &= \frac{F_2}{N} \times 100\% \\ &= \frac{2}{10} \times 100\% \\ &= \mathbf{20\%}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{c) } P_3 &= \frac{F_3}{N} \times 100\% \\ &= \frac{5}{10} \times 100\% \\ &= \mathbf{50\%}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{d) } P_4 &= \frac{F_4}{N} \times 100\% \\ &= \frac{1}{10} \times 100\% \\ &= \mathbf{10\%}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{e) } P_5 &= \frac{F_5}{N} \times 100\% \\ &= \frac{2}{10} \times 100\% \\ &= \mathbf{20\%}\end{aligned}$$

3. Tes *Standing Stork*

$$\begin{aligned}\text{a) } P_1 &= \frac{F_1}{N} \times 100\% \\ &= \frac{1}{10} \times 100\% \\ &= \mathbf{10\%}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{b) } P_2 &= \frac{F_2}{N} \times 100\% \\ &= \frac{0}{10} \times 100\% \\ &= \mathbf{0\%}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{c) } P_3 &= \frac{F_3}{N} \times 100\% \\ &= \frac{1}{10} \times 100\% \\ &= \mathbf{10\%}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{d) } P_4 &= \frac{F_4}{N} \times 100\% \\ &= \frac{2}{10} \times 100\% \\ &= \mathbf{20\%}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{e) } P_5 &= \frac{F_5}{N} \times 100\% \\ &= \frac{6}{10} \times 100\% \\ &= \mathbf{60\%}\end{aligned}$$

4. Tes Shuttle Run

$$\begin{aligned}\text{a) } P_1 &= \frac{F_1}{N} \times 100\% \\ &= \frac{0}{10} \times 100\% \\ &= \mathbf{0\%}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{b) } P_2 &= \frac{F_2}{N} \times 100\% \\ &= \frac{0}{10} \times 100\% \\ &= \mathbf{0\%}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{c) } P_3 &= \frac{F_3}{N} \times 100\% \\ &= \frac{4}{10} \times 100\% \\ &= \mathbf{40\%}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{d) } P_4 &= \frac{F_4}{N} \times 100\% \\ &= \frac{5}{10} \times 100\% \\ &= \mathbf{50\%}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{e) } P_5 &= \frac{F_5}{N} \times 100\% \\ &= \frac{1}{10} \times 100\% \\ &= \mathbf{10\%}\end{aligned}$$

5. Tes Lari 20 Meter

$$\begin{aligned}\text{a) } P_1 &= \frac{F_1}{N} \times 100\% \\ &= \frac{10}{10} \times 100\% \\ &= \mathbf{100\%}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{b) } P_2 &= \frac{F_2}{N} \times 100\% \\ &= \frac{0}{10} \times 100\% \\ &= \mathbf{0\%}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{c) } P_3 &= \frac{F_3}{N} \times 100\% \\ &= \frac{0}{10} \times 100\% \\ &= \mathbf{0\%}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{d) } P_4 &= \frac{F_4}{N} \times 100\% \\ &= \frac{0}{0} \times 100\% \\ &= \mathbf{0\%}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{e) } P_5 &= \frac{F_5}{N} \times 100\% \\ &= \frac{0}{10} \times 100\% \\ &= \mathbf{0\%}\end{aligned}$$

6. Tes Bleep

$$\begin{aligned} \text{a) } P_1 &= \frac{F_1}{N} \times 100\% \\ &= \frac{8}{10} \times 100\% \\ &= \mathbf{80\%} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{b) } P_2 &= \frac{F_2}{N} \times 100\% \\ &= \frac{1}{10} \times 100\% \\ &= \mathbf{10\%} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{c) } P_3 &= \frac{F_3}{N} \times 100\% \\ &= \frac{1}{10} \times 100\% \\ &= \mathbf{10\%} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{d) } P_4 &= \frac{F_4}{N} \times 100\% \\ &= \frac{0}{0} \times 100\% \\ &= \mathbf{0\%} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{e) } P_5 &= \frac{F_5}{N} \times 100\% \\ &= \frac{0}{10} \times 100\% \\ &= \mathbf{0\%} \end{aligned}$$

7. Rata Rata Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik

$$\begin{aligned} \bar{x} &= \frac{\sum P}{N} \\ &= \frac{219}{10} \\ &= \mathbf{21,9} \end{aligned}$$

(Menggunakan Penghitungan sederhana secara keseluruhan)

Lampiran 2. (Blanko Pengambilan Tes)

BLANKO TEST FISIK ATLET PELAJAR PUTRI PPOP DKI JAKARTA

Name Atlet : Agatha Gendris Jenis Kelamin : P
 Usia Atlet : 15 tahun Tgl Pelaksanaan Test : 17 Mei 2025
 Tempat, Tanggal Lahir : 7 Juli 2009 Tempat Pelaksanaan Test : PPOP Pangururan

No	Komponen Fisik	Item Test	Hasil	Klasifikasi				
				5	4	3	2	1
				Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
1	Kelentukan	Sit and Reach	114 CM	✓				
2	Daya Ledak Otot Tunggal	Vertical Jump	31 CM				✓	
3	Keseimbangan	Standing Stork Test R	10 Sec					✓
		Standing Stork Test L	19 Sec					✓
4	Kelincahan	Shuttle Run 4x5	1:17.73 Sec			✓		
5	Kecepatan	Sprints 20 Meter	7.63 Sec					
6	Daya Tahan Aerobik (V o2M ax)	Bleep Test	4:5 M/Kg/BB	✓				

Hasil Final Yang Diperoleh Atlet

No	Komponen	Klasifikasi	
		Kategori	Nilai
1		5	Baik Sekali
2		2	Kurang
3		1	Kurang Sekali
4		3	Cukup
5		5	Baik Sekali
6		5	Baik Sekali

Catatan

-
-
-
-
-
-
-
-
-

BLANKO TEST FISIK ATLET PELAJAR PUTRI PPOP DKI JAKARTA

Name Atlet : Nur Rahmatulhasni Jenis Kelamin : Peserta
 Usia Atlet : 15 tahun Tgl Pelaksanaan Test : 17 Mei 2025
 Tempat, Tanggal Lahir : 5-6-2009 Tempat Pelaksanaan Test : PPOP Pangururan

No	Komponen Fisik	Item Test	Hasil	Klasifikasi				
				5	4	3	2	1
				Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
1	Kelentukan	Sit and Reach	74 CM			✓		
2	Daya Ledak Otot Tunggal	Vertical Jump	10 CM					✓
3	Keseimbangan	Standing Stork Test R	6 Sec					✓
		Standing Stork Test L	6 Sec					✓
4	Kelincahan	Shuttle Run 4x5	1:17.73 Sec				✓	
5	Kecepatan	Sprints 20 Meter	5.77 Sec	✓				
6	Daya Tahan Aerobik (V o2M ax)	Bleep Test	4 M/Kg/BB		✓			

Hasil Final Yang Diperoleh Atlet

No	Komponen	Klasifikasi	
		Kategori	Nilai
1		3	Cukup
2		1	Kurang Sekali
3		1	Kurang Sekali
4		3	Cukup
5		5	Baik Sekali
6		4	Baik

Catatan

-
-
-
-
-
-
-
-
-

BLANKO TEST FISIK ATLET PELAJAR PUTRI PPOP DKI JAKARTA

Nama Atlet : Rizka Nur Rizka Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia Atlet : 15 Tahun Tgl Pelaksanaan Test : 12 Mei 2015
 Tempat, Tanggal Lahir : 14-2-2000 Tempat Pelaksanaan Test : Pusat Rongkang

No	Komponen Fisik	Item Test	Hasil	Klasifikasi				
				5 Baik Sekali	4 Baik	3 Cukup	2 Kurang	1 Kurang Sekali
1	Kelenturan	Sit and Reach	70 CM	✓				
2	Gaya Ledak Otot Tunggal	Vertical Jump	74 CM	✓				
3	Keseimbangan	Standing Stork Test R	14 Secs					✓
		Standing Stork Test L	1 Secs					✓
4	Kelincahan	Shuttle Run 8x5	15.51 Secs			✓		
5	Kecepatan	Sprints 20 Meter	1.79 Secs	✓				
6	Gaya Tahan Aerobik (VO2 Max)	Bleep Test	4.75 M/Kg/BB	✓				

No	Komponen	Klasifikasi	
		Kategori	Nilai
1		5	70 (Baik Sekali)
2		5	74 (Baik Sekali)
3		1	14 (Kurang Sekali)
4		3	15.51 (Cukup)
5		5	1.79 (Baik Sekali)
6		5	4.75 (Baik Sekali)

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

BLANKO TEST FISIK ATLET PELAJAR PUTRI PPOP DKI JAKARTA

Nama Atlet : Ayunda Heli Nurha Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia Atlet : 16 Tahun Tgl Pelaksanaan Test : 12 Mei 2015
 Tempat, Tanggal Lahir : 10-10-2000 Tempat Pelaksanaan Test : Pusat Rongkang

No	Komponen Fisik	Item Test	Hasil	Klasifikasi				
				5 Baik Sekali	4 Baik	3 Cukup	2 Kurang	1 Kurang Sekali
1	Kelenturan	Sit and Reach	70 CM	✓				
2	Gaya Ledak Otot Tunggal	Vertical Jump	80 CM			✓		
3	Keseimbangan	Standing Stork Test R	17 Secs					✓
		Standing Stork Test L	7.7 Secs				✓	
4	Kelincahan	Shuttle Run 8x5	13.74 Secs			✓		
5	Kecepatan	Sprints 20 Meter	1.75 Secs	✓				
6	Gaya Tahan Aerobik (VO2 Max)	Bleep Test	5.74 M/Kg/BB	✓				

No	Komponen	Klasifikasi	
		Kategori	Nilai
1		5	70 (Baik Sekali)
2		3	80 (Cukup)
3		1	17 (Kurang Sekali)
4		3	13.74 (Cukup)
5		5	1.75 (Baik Sekali)
6		5	5.74 (Baik Sekali)

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

BLANKO TEST FISIK ATLET PELAJAR PUTRI PPOP DKI JAKARTA

Nama Atlet : Heriwinisa Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia Atlet : 17 tahun Tgl Pelaksanaan Test : 17 Mei 2015
 Tempat, Tanggal Lahir : 17 - 22 - 2007 Tempat Pelaksanaan Test : PPOP Pagi

No	Komponen Fisik	Item Test	Hasil	Klasifikasi				
				5 Sangat Baik	4 Baik	3 Cukup	2 Kurang	1 Kurang Sekali
1	Kelentukan	Stand Reach	55 CM		✓			
2	Daya Ledak Otot Tunggal	Vertical Jump	50 CM			✓		
3	Keseimbangan	Standing Start Test R	5 Sec					✓
		Standing Start Test L	14 Sec					✓
4	Kelincahan	Shuttle Run 4x5	17.45 Sec			✓		
5	Kecepatan	Sprints 20 Meter	11.71 Sec	✓				
6	Daya Tahan Aerobik (VO2Max)	Bleep Test	45 M/193/50	✓				

Hasil Final Yang Diperoleh Atlet

No	Komponen	Klasifikasi	
		Kategori	Nilai
1		4	Baik
2		3	Cukup
3		1	Kurang Sekali
4		3	Cukup
5		5	Sangat Baik
6		5	Sangat Baik

Catatan

-
-
-
-
-
-
-
-
-

BLANKO TEST FISIK ATLET PELAJAR PUTRI PPOP DKI JAKARTA

Nama Atlet : Heriwinisa Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia Atlet : 17 tahun Tgl Pelaksanaan Test : 17 Mei 2015
 Tempat, Tanggal Lahir : 17 - 22 - 2007 Tempat Pelaksanaan Test : PPOP Pagi

No	Komponen Fisik	Item Test	Hasil	Klasifikasi				
				5 Sangat Baik	4 Baik	3 Cukup	2 Kurang	1 Kurang Sekali
1	Kelentukan	Stand Reach	41 CM		✓			
2	Daya Ledak Otot Tunggal	Vertical Jump	41 CM			✓		
3	Keseimbangan	Standing Start Test R	7.7 Sec				✓	
		Standing Start Test L	7.1 Sec				✓	
4	Kelincahan	Shuttle Run 4x5	17.15 Sec			✓		
5	Kecepatan	Sprints 20 Meter	7.73 Sec	✓				
6	Daya Tahan Aerobik (VO2Max)	Bleep Test	41.6 M/193/50	✓				

Hasil Final Yang Diperoleh Atlet

No	Komponen	Klasifikasi	
		Kategori	Nilai
1		4	Baik
2		3	Cukup
3		2	Kurang
4		2	Kurang
5		5	Sangat Baik
6		5	Sangat Baik

Catatan

-
-
-
-
-
-
-
-
-

BLANKO TEST FISIK ATLET PELAJAR PUTRI PPOP DKI JAKARTA

Nama Atlet : *Nabila Syarif*
 Usia Atlet : *17 tahun*
 Tempat, Tanggal Lahir : *Jakarta, 6 - 11 - 2007*

Jenis Kelamin : *Perempuan*
 Tgl Pelaksanaan Test : *17/05/2025*
 Tempat Pelaksanaan Test : *PPOP Bognan*

No	Komponen Fisik	Item Test	Hasil	Klasifikasi				
				5 Baik Sekali	4 Baik	3 Cukup	2 Kurang	1 Kurang Sekali
1	Kelentukan	Sit and Reach	41 CM	✓				
2	Daya Ledak Otot Tunggal	Vertical Jump	23.6 CM		✓			
3	Keseimbangan	Standing Stork Test R	7.5 Secs			✓		
		Standing Stork Test L	7.5 Secs				✓	
4	Kelirincihan	Shuttle Run 8x5	13.59 Secs					
5	Kecepatan	Sprints 20 Meter	5.70 Secs	✓				
6	Daya Tahan Aerobik (VO2Max)	Bleep Test	11.41 MP/Kg/BB	✓				

No	Komponen	Klasifikasi	
		Kategori	Nilai
1		5	Baik Sekali
2		4	Baik
3		3	Cukup
4		3	Cukup
5		5	Baik Sekali
6		5	Baik Sekali

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

BLANKO TEST FISIK ATLET PELAJAR PUTRI PPOP DKI JAKARTA

Nama Atlet : *Ayda Nabila*
 Usia Atlet : *17 tahun*
 Tempat, Tanggal Lahir : *6 - 11 - 2007*

Jenis Kelamin : *P*
 Tgl Pelaksanaan Test : *17-11-2025*
 Tempat Pelaksanaan Test : *PPOP Bognan*

No	Komponen Fisik	Item Test	Hasil	Klasifikasi				
				5 Baik Sekali	4 Baik	3 Cukup	2 Kurang	1 Kurang Sekali
1	Kelentukan	Sit and Reach	40 CM	✓				
2	Daya Ledak Otot Tunggal	Vertical Jump	40 CM			✓		
3	Keseimbangan	Standing Stork Test R	7.5 Secs			✓		
		Standing Stork Test L	7.5 Secs				✓	
4	Kelirincihan	Shuttle Run 8x5	13.13 Secs					
5	Kecepatan	Sprints 20 Meter	6.17 Secs	✓				
6	Daya Tahan Aerobik (VO2Max)	Bleep Test	11.41 MP/Kg/BB	✓				

No	Komponen	Klasifikasi	
		Kategori	Nilai
1		5	Baik Sekali
2		3	Cukup
3		3	Cukup
4		3	Cukup
5		5	Baik Sekali
6		5	Baik Sekali

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

BLANKO TEST FISIK ATLET PELAJAR PUTRI PPOP DKI JAKARTA

Nama Atlet : *Haniqa Duganah* Jenis Kelamin : *P*
 Usia Atlet : *17* Tgl Pelaksanaan Test : *17 Mei 2015*
 Tempat, Tanggal Lahir : *19 Mei 1997* Tempat Pelaksanaan Test : *PPOP Ragunan*

No	Komponen Fisik	Item Test	Hasil	Klasifikasi				
				5	4	3	2	1
				Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
1	Kelentukan	Sit and Reach	<i>28 CM</i>					
2	Daya Ledak Otot Tungkal	Vertical Jump	<i>41 CM</i>					
3	Keseimbangan	Standing Stark Test R	<i>8 Sec</i>					
		Standing Stark Test L	<i>8 Sec</i>					
4	Kelincahan	Shuttle Run 4x5	<i>17.60 Sec</i>					
5	Kecepatan	Sprints 20 Meter	<i>3.75 Sec</i>					
6	Daya Tahan Aerobik (V _{o2} Max)	Bleep Test	<i>37 - 40/Kg/B</i>					

Hasil Final Yang Diperoleh Atlet

No	Komponen	Klasifikasi	
		Kategori	Nilai
1		<i>4</i>	<i>Baik</i>
2		<i>3</i>	<i>Cukup</i>
3		<i>1</i>	<i>Kurang</i>
4		<i>2</i>	<i>Kurang</i>
5		<i>2</i>	<i>Kurang</i>
6		<i>3</i>	<i>Cukup</i>

Catatan

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

BLANKO TEST FISIK ATLET PELAJAR PUTRI PPOP DKI JAKARTA

Nama Atlet : *Syafira Nisa* Jenis Kelamin : *Pemran*
 Usia Atlet : *16 Tahun* Tgl Pelaksanaan Test : *17 Mei 2015*
 Tempat, Tanggal Lahir : *11 Mei 2001* Tempat Pelaksanaan Test : *PPOP Ragunan*

No	Komponen Fisik	Item Test	Hasil	Klasifikasi				
				5	4	3	2	1
				Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
1	Kelentukan	Sit and Reach	<i>41 CM</i>					
2	Daya Ledak Otot Tungkal	Vertical Jump	<i>48 CM</i>					
3	Keseimbangan	Standing Stark Test R	<i>7.1 Sec</i>					
		Standing Stark Test L	<i>8 Sec</i>					
4	Kelincahan	Shuttle Run 4x5	<i>17.90 Sec</i>					
5	Kecepatan	Sprints 20 Meter	<i>3.75 Sec</i>					
6	Daya Tahan Aerobik (V _{o2} Max)	Bleep Test	<i>41 - 42/Kg/B</i>					

Hasil Final Yang Diperoleh Atlet

No	Komponen	Klasifikasi	
		Kategori	Nilai
1		<i>4</i>	<i>Baik</i>
2		<i>4</i>	<i>Baik</i>
3		<i>1</i>	<i>Kurang</i>
4		<i>1</i>	<i>Kurang</i>
5		<i>2</i>	<i>Kurang</i>
6		<i>3</i>	<i>Cukup</i>

Catatan

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

Lampiran 3. (Dokumentasi Penelitian)



(Sit and Reach)



(Vertical Jump)



(Tes Standing Stork R)



(Tes Standing Stork L)



(Tes Shuttle Run)



(Tes Lari 20 Meter)



(Bleep Test)



Lampiran 4. (Surat Menyurat Penelitian)



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon: Rektor : (021) 4893854, WR.I : 4895130, WR.II : 4893918, WR.III : 4892926, WR.IV. : 4893982
Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 9655/UN39.12/KM/2025 14 Mei 2025
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi

Yth. Kepala Pusat PPOP DKI Jakarta
Jl. Harsono RM. Ragunan Pasar Minggu,
Jakarta Selatan, DKI Jakarta

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Rian Hidayat
NIM : 1602619004
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
No. Telp/HP : 081563181421

Untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

“Analisis Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik pada Atlet Pelajar Sepak Takraw PPOP Putri DKI Jakarta”

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Direktur Akademik



Dr. Eng. Agung Premono, S.T., M.T.

197705012001121002

Tembusan:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
2. Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PEMUDA DAN OLAHRAGA
PUSAT PELATIHAN OLAHRAGA PELAJAR
Jl. Harsono RM. Ragunan Pasar Minggu Jakarta Selatan Telp/Fax. (021) 7806568
email : humasppop@gmail.com
J A K A R T A

Kode Pos : 12550

Nomor : 1436/HM.03.04

16 Mei 2025

Sifat : Penting

Lampiran : -

Hal : Izin Permohonan Mengadakan Penelitian
Untuk Penulisan Skripsi

Kepada
Yth. Direktur Akademik
Universitas Negeri Jakarta
di
Jakarta

Menindaklanjuti Surat dari Direktur Akademik Universitas Negeri Jakarta nomor 9655/UN39.12/KM/2025 tanggal 14 Mei 2025 hal : Permohonan izin mengadakan penelitian untuk penulisan skripsi. Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta mengizinkan pelaksanaan Penelitian di PPOP DKI Jakarta,

Nama : Rian Hidayat
NIM : 1602619004
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul Tugas Akhir : Analisis Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik pada Atlet Pelajar Sepak Takraw PPOP Putri DKI Jakarta

dengan mengikuti ketentuan, antara lain :

1. Membawa surat izin penelitian dari PPOP.
2. Pada saat melakukan penelitian tidak mengganggu jadwal berlatih Atlet.
3. Mengisi daftar hadir selama melaksanakan penelitian di PPOP.
4. Membuat laporan hasil penelitian di PPOP.
5. Mengikuti aturan yang berlaku di PPOP.
6. Disiplin dan berpakaian rapih.
7. Menerapkan protokol kesehatan selama di PPOP.

Atas perhatian Saudara, saya ucapkan terima kasih.

Kepala Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar,

Rusdiyanto
NIP. 197303141993021002

RIWAYAT HIDUP



Rian Hidayat lahir di Sukabumi pada tanggal 15 April 2000, Putra ke-2 Dari Bapak Usman dan Ibu Neneng. Bertempat tinggal di Jl. Perindustrian II No.29, Kelurahan Makassar, Kecamatan Kebon Pala, Kota Jakarta Timur, Provinsi DKI Jakarta.

Adapun Riwayat Pendidikan Penulis, yaitu Sekolah Dasar (SD) di SDN Baros Kencana CBM Kota Sukabumi lulus pada tahun 2013, kemudian dilanjutkan pada sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMPN 14 Kota Sukabumi lulus pada tahun 2016 dan dilanjutkan SMAN 5 Kota Sukabumi Jurusan IPS lulus pada tahun 2019. Selanjutnya penulis melanjutkan studi (S1) di Fakultas Ilmu keolahragaan dengan Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

Mulai aktif sebagai Mahasiswa pada tahun 2019 adapun kegiatan atau organisasi yang diikuti pada tahun 2019 diantaranya Staf Organisasi Klub Olahraga Sepak Takraw, Pengprov PSTI DKI Jakarta. Pada tahun 2021 menjadi ketua Klub Olahraga Sepak Takraw UNJ.

Kepanitiaan di tingkat provinsi pada UNJ OPEN 2019 s.d. 2023, Liga Sepak Takraw DKI Jakarta 2021 s.d. 2022. Pada tingkat nasional POMNas DKI Jakarta 2019, Pra PON DKI Jakarta 2019.

Selama masa kuliah, penulis mengikuti berbagai seminar dan pelatihan yang berkaitan dengan kepelatihan olahraga, di antaranya seminar nasional keolahragaan, workshop kepelatihan, serta pelatihan kepemimpinan mahasiswa. Penulis memiliki minat yang besar terhadap pengembangan olahraga prestasi dan bercita-cita menjadi pelatih profesional yang dapat membina atlet-atlet muda berprestasi di tingkat nasional maupun internasional.