

**PROFIL ANTROPOMETRI DAN KEBUGARAN JASMANI
PADA ANGGOTA WASIT BOLA BASKET PROVINSI DKI
JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

Nama : Victor Valentino

NIM : 1603618018

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI 2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

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



28/07/2025

Pembimbing II

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



31/07/2025

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE
NIP. 197201221999032001

Ketua



28/07/2025

2. Chandra, S.Pd, M.Pd
NIDN. 0022038705

Sekretaris



31/07/2025

3. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes
NIP. 197409062001121002

Anggota



28/07/2025

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

Anggota



28/07/2025

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

Anggota



31/07/2025

Tanggal Lulus : Senin, 21 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Laporan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Laporan ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam laporan ini 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, 21 Juli 2025



Victor Valentino

1603618018

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil antropometri dan kebugaran jasmani pada anggota wasit bola basket Provinsi DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 30 wasit aktif sebagai sampel, yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran tinggi badan, berat badan, dan indeks massa tubuh (IMT), serta tes kebugaran jasmani yang mencakup daya tahan jantung-paru, daya tahan otot, dan fleksibilitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 77% wasit memiliki IMT dalam kategori normal, 66% berada pada kategori sangat baik hingga sangat baik sekali dalam daya tahan jantung-paru, 60% memiliki daya tahan otot dalam kategori sangat baik, dan 60% memiliki fleksibilitas dalam kategori baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar wasit memiliki kondisi fisik yang cukup ideal untuk menunjang tugas mereka di lapangan, meskipun aspek fleksibilitas masih memerlukan perhatian lebih. Penelitian ini merekomendasikan pelaksanaan program latihan rutin yang terstruktur dan evaluasi berkala terhadap kebugaran jasmani wasit.

Kata kunci: Kebugaran jasmani, antropometri, indeks massa tubuh, fleksibilitas, wasit bola basket

ABSTRACT

This study aims to describe the anthropometric profile and physical fitness of basketball referees in the Province of DKI Jakarta. A quantitative descriptive method was applied, involving 30 active referees selected using purposive sampling. Data collection included measurements of height, weight, and body mass index (BMI), as well as physical fitness tests consisting of cardiorespiratory endurance, muscular endurance, and flexibility. The findings revealed that 77% of the referees had a normal BMI, 66% demonstrated very good to excellent cardiorespiratory endurance, 60% had excellent muscular endurance, and 60% showed good flexibility. These results indicate that most referees possess physical conditions suitable for their on-court responsibilities, although flexibility remains an area for improvement. The study recommends the implementation of a structured training program and regular fitness evaluations.

Keywords: *Physical fitness, Anthropometry, Body Mass Index, Flexibility, Basketball Referee*



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

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Victor Valentino
NIM : 1603618018
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : victor.valentino02@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 Antropometri dan Kebugaran Jasmani Pada Anggota Wasit Bola Basket Provinsi DKI 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, 30 Juli 2025

Penulis

Victor Valentino

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan YME, Karena atas berkat-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga dengan judul **“PROFIL ANTROPOMETRI DAN KEBUGARAN JASMANI PADA ANGGOTA WASIT BOLA BASKET PROVINSI DKI JAKARTA”**.

Pada penelitian ini peneliti juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE selaku kepala program studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes, selaku Penasihat Akademik peneliti.
4. Bapak Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or., M.Or, selaku Dosen Pembimbing 1 dan Ibu Yuliasih, S.Or, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 2, yang telah membantu penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
5. Keluarga, Saudara, dan juga teman yang telah memberi bantuan dan juga dukungan.

Peneliti sangat menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi kriteria penulisan maupun dari segi teknik penulisannya. Maka dari

itu peneliti menerima kritik dan saran agar skripsi ini menjadi jauh lebih baik.

Pada akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan dapat membantu pembaca dalam ilmu pengetahuan dibidang Olahraga Kesehatan.

Jakarta, Juni 2025

(VV)



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	vii
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	5
E. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR	6
A. Kerangka Teoretis.....	6
B. Kerangka Berpikir	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Tujuan Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Metode Penelitian	21
D. Populasi dan Sampel.....	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	23
F. Instrumen Penelitian	26
G. Teknik Analisis Data	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Deskripsi Data	29
1. Indeks Masa Tubuh.....	30
2. Daya Tahan Jantung Paru (VO ₂ Max).....	32
3. Daya Tahan Otot (<i>Push-Up</i>).....	34
4. Fleksibilitas (<i>Sit and Reach</i>).....	36
B. Pembahasan.....	38
C. Keterbatasan Penelitian.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN	46
RIWAYAT HIDUP	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tipe Tubuh menurut Sheldon.....	7
Gambar 2.2 Norma Indeks Masa Tubuh.	9
Gambar 3.1 <i>Digital Stature Mater</i>	26
Gambar 3.2 Timbangan Digital.....	26
Gambar 4.1 Diagram Pie Profil <i>BMI</i> Wasit Bola Basket DKI Jakarta	32
Gambar 4.2 Diagram Pie Hasil <i>Bleep Test</i> Wasit Bola Basket DKI Jakarta	34
Gambar 4.3 Diagram Pie Hasil <i>Push-Up</i> Wasit Bola Basket DKI Jakarta.....	36
Gambar 4.4 Diagram Pie Hasil <i>Sit & Reach</i> Wasit Bola Basket DKI Jakarta.....	38



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Karakteristik Sampel	29
Tabel 4.2 Deskripsi Data.....	30
Tabel 4.3 Kategori Indeks Masa Tubuh.....	30
Tabel 4.4 Hasil Tes Indeks Masa Tubuh.....	31
Tabel 4.5 Kategori Daya Tahan Jantung Paru.....	32
Tabel 4.6 Hasil Tes Daya Tahan Jantung Paru.....	33
Tabel 4.7 Kategori Daya Tahan Otot.....	34
Tabel 4.8 Hasil Tes Daya Tahan Otot.....	35
Tabel 4.9 Kategori Fleksibilitas.....	36
Tabel 4.10 Hasil Tes Fleksibilitas	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Primer Profil Antropometri Dan Kebugaran Jasmani Pada Anggota Wasit Basket Provinsi DKI Jakarta.....	47
Lampiran 2. Data Responden	48
Lampiran 3. Tabel Norma Penilaian.....	58
Lampiran 4. Dokumentasi.....	63
Lampiran 5. Surat Penetapan Dosen Pembimbing	68
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian	69
Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian.....	70

