

**SURVEI TENTANG USIA LATIHAN ATLET MAHASISWA
KOP ATLETIK**



**MUHAMMAD FADHIL FAUZI
1602618052**

**Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

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

SURVEI TENTANG USIA LATIHAN ATLET MAHASISWA KOP ATLETIK

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Usia Latihan terhadap Prestasi Atlet di kalangan mahasiswa KOP Atletik. Dalam penelitian ini, dilakukan uji korelasi untuk mengukur hubungan antara usia saat mulai berlatih dan prestasi yang dicapai, serta uji regresi untuk melihat sejauh mana Usia Latihan memengaruhi Prestasi Atlet. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa Usia Latihan memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prestasi atlet, di mana atlet yang mulai berlatih lebih muda cenderung memiliki prestasi yang lebih baik. Hasil Uji Korelasi Spearman menunjukkan nilai Spearman's $\rho = -0.723$ dengan $p\text{-value} < 0.001$, yang menandakan bahwa semakin muda usia atlet saat memulai latihan, semakin besar kemungkinan untuk mencapai prestasi tinggi. Selain itu, analisis Regresi Linear Sederhana menunjukkan bahwa Usia Latihan memberikan kontribusi sebesar 46% terhadap prestasi atlet. Penelitian ini juga menyarankan agar program pelatihan atlet muda diperkuat, dengan memberikan pelatihan yang lebih intensif pada usia yang lebih dini, serta melibatkan faktor-faktor psikologis dan sosial dalam pembinaan atlet. Hasil penelitian ini memberikan wawasan penting dalam pengembangan kebijakan pembinaan atlet yang lebih efektif, yang dapat meningkatkan kualitas prestasi di tingkat nasional maupun internasional.

Kata Kunci: Usia Latihan, Prestasi Atlet, Atletik, Mahasiswa, KOP Atletik.

A SURVEY ON THE TRAINING AGE OF STUDENT-ATHLETES IN KOP ATHLETICS

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of Training Age on the Athletic Performance of university students in the KOP Athletics program. The study employed correlation testing to measure the relationship between the age at which athletes begin training and their performance, as well as regression analysis to assess the extent to which Training Age impacts Athletic Performance. The results indicated that Training Age has a significant negative relationship with athletic performance, where athletes who begin training at a younger age tend to achieve better performance. The Spearman's rho value of -0.723 with a p-value < 0.001 from the Spearman Correlation Test suggests that the earlier athletes begin training, the more likely they are to achieve higher performance. Additionally, the results from Simple Linear Regression showed that Training Age accounts for 46% of the variation in athletic performance. The study also suggests strengthening training programs for young athletes by providing more intensive training at an earlier age and incorporating psychological and social factors in athlete development. The findings provide valuable insights for developing effective athlete training policies that can enhance performance at both national and international levels.

Keywords: Training Age, Athlete Performance, Athletics, Student, KOP Athletics.



Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I (Dr. Hidayat Humaid, M.Pd.) NIP. 1963302101988031001		05/08. 2025
Pembimbing II (Okki Yonda, S.Or., M.Pd.) NIP. 199210252023211018		04/08. 2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Hermanto, S.Pd., M.Pd.) NIP. 197803102005011002	Ketua		05/08. 2025
2. (Lita Mulia, S.Pd. M.Pd.) NIP. 198612302024212001	Sekretaris		04/08. 2025
3. (Dr. Hidayat Humaid, M.Pd.) NIP. 1963302101988031001	Anggota		05/08. 2025
4. (Okki Yonda, S.Or., M.Pd.) NIP. 199210252023211018	Anggota		04/08. 2025
5. (Nur Fitranito S.Pd., M.Pd.) NIP. 198506182015041002	Anggota		04/08. 2025

Tanggal Lulus : 31 Juli 2025

Intelligentia - Dignitas

PERNYATAAN ORSINALITAS

PERNYATAAN ORSINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan sebelumnya untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan peneliti saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali 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 diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 19 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Fadhil Fauzi

NIM. 1602618052

Intelligentia - Dignitas

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



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 : Muhammad Fadhil Fauzi
NIM : 1602618052
Fakultas/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : fadilfauzi18@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 :

Survei Tentang Usia Latihan Atlet Mahasiswa KOP Atletik.

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 1 Agustus 2025

Penulis

(Muhammad Fadhil Fauzi)

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul "Survei Tentang Usia Latihan Atlet Mahasiswa KOP Atletik" disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar sarjana satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.

Oleh sebab itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd selaku koordinator program studi pendidikan kepelatihan olahraga, Bapak Dr. Hidayat Humaid., M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak Okki Yonda., S.Or M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2, Bapak Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing akademik, pihak KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan, Kedua Orang Tua dan Keluarga yang telah memberikan dukungan materil, doa maupun moral. Sahabat yang telah membantu saya peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT Tuhan yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 18 Juli 2025

Intelligentia - Dignitas

Muhamad Fadhil Fauzi

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	7
A. Deskripsi Konseptual.....	7
1. Hakikat Latihan	7
2. Faktor Internal.....	13
3. Faktor Eksternal	13
4. Ciri dan karaktersitik latihan atlet mahasiswa	14
5. Pemahaman ciri atlet mahasiswa berprestasi	17
B. Kerangka Berpikir.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Tujuan Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Metode Penelitian.....	29
1. Desain Penelitian.....	30
D. Populasi dan Sampel.....	30
1. Populasi Penelitian	30
2. Sampel Penelitian	31
E. Instrumen Penelitian.....	33

F. Teknik Pengumpulan Data	35
G. Teknik Analisis Data	37
1. Statistik Deskriptif	38
2. Uji Prasyarat Analisis	40
3. Analisis Korelasi Pearson Product-Moment	42
4. Analisis Regresi Linear Sederhana	43
H. Hipotesis Statistik	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	46
A. Deskripsi Data	46
1. Karakteristik Responden	46
2. Karakteristik Fisik Atlet	49
B. Analisis Hubungan antara Usia Latihan dan Prestasi Atlet	52
1. Uji Normalitas	52
C. Uji Hipotesis	55
1. Analisis Hubungan antara Usia Latihan dan Prestasi Atlet Menggunakan Uji Korelasi Spearman	55
2. Uji Perbedaan Usia Latihan antara Atlet Berprestasi dan Non- Berprestasi menggunakan Uji Mann-Whitney U	56
D. Pembahasan	57
1. Interpretasi Hasil Deskriptif	57
2. Hasil Uji Hipotesis	58
3. Keterbatasan Penelitian	60
BAB V PENUTUP	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	66
RIWAYAT HIDUP	69
RIWAYAT HIDUP	65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian Tentang Usia Latihan Atlet Mahasiswa Kop Atletik.....	33
Tabel 3. 2 Kuesioner Instrumen Penelitian.....	35
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	46
Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Biologis dan Usia Latihan.....	46
Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Tabel 4. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Nomor Spesialis.....	48
Tabel 4. 5 Statistik Deskriptif Tinggi Badan dan Berat Badan.....	49
Tabel 4. 6 Statistik Deskriptif Body Mass Index	50
Tabel 4. 7 Statistik Deskriptif Panjang Tungkai	51
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 4. 9 Hasil Uji Korelasi Spearman.....	55
Tabel 4. 10 Hasil Uji Mann-Whitney U.....	56



Intelligentia - Dignitas