



**SURVEY TINGKAT KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER
SEPAK BOLA SMP NEGERI 1 BULUKERTO TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh:

Mas'ud Ari Utomo

NIM : D0418062

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

**SURVEY TINGKAT KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER
SEPAK BOLA SMP NEGERI 1 BULUKERTO TAHUN 2022**

Oleh:

Mas'ud Ari Utomo

NIM D 0418062

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survey Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMP Negeri 1 Bulukerto Tahun 2022”, karya

Nama : Mas’ud Ari Utomo

NIM : D 0418062

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Pembimbing I



Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0630098703

Surakarta, September 2022

Pembimbing II



Sunjoyo, M.Pd.
NIDN. 0615027906

PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul :“ Survey Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMP Negeri 1 Bulukerto Tahun 2022” Karya :

Nama : Mas’ud Ari Utomo

NIM : D0418062

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Rabu

Tanggal : 14 Desember 2022

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda tangan
Ketua	: Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd.
Sekretaris	: Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or.
Anggota I	: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or
Anggota II	: Sunjoyo, M.Pd.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar - benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini

Surakarta, September 2022

Yang membuat pernyataan



Mas'ud Ari Utomo

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berjuang. Buat jalanmu sendiri dan tinggalkan jejak”.

(Ralph Waldo Emerson)

Persembahan

Bapak dan Ibuk Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP.

Rekan Seperjuangan

Almamaterku Penjas FKIP UTP Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, diantaranya :

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Bapak Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak Sunjoyo, M.Pd. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.
Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, September 2022

Mas'ud Ari Utomo

ABSTRAK

Mas'ud Ari Utomo. 2022. Survey Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMP Negeri 1 Bulukerto Tahun 2022. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. II. Sunjoyo, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) Mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisik pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMP Negeri 1 Bulukerto Tahun 2022. (2) Mengetahui kategori kondisi fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMP Negeri 1 Bulukerto Tahun 2022.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMP Negeri 1 Bulukerto Tahun 2022 sejumlah 25 orang. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMP Negeri 1 Bulukerto Tahun 2022 melaksanakan tes pengukuran meliputi : *Sit and Reah*, Lari 50 meter, *Shuttle run*, Cooper Test, *back and leg dynamometer*, koordinasi mata kaki. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 29 Agustus 2022. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain berada pada kategori cukup sebesar 40 %, adapun rincian sebagai berikut sangat baik sebesar 8% (2 orang), baik sebesar 24% (6 orang), cukup 40% (10 orang), kurang 24% (6 orang) dan kurang sekali 4% (1 orang).

Kata kunci: kondisi fisik, sepak bola, ekstrakurikuler

ABSTRACT

Mas'ud Ari Utomo. 2022. Survey of the Level of Physical Extracurricular Conditions for Football Students at SMP Negeri 1 Bulukerto in 2022. Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Development University. Advisor : I. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. II. Sunjoyo, M.Pd.

The aims of this study were: (1) To find out the level of physical condition of extracurricular football students at Bulukerto 1 Public Middle School in 2022. (2) To evaluate the physical condition categories of extracurricular soccer students at Bulukerto 1 Public Middle School in 2022.

The research method used is quantitative research using descriptive methods. The subjects in this study were 25 extracurricular football students at SMP Negeri 1 Bulukerto in 2022. Data collection techniques to obtain the data needed in this study using tests and measurements. In this study, Extracurricular Football Students at SMP Negeri 1 Bulukerto in 2022 carried out measurement tests including: Sit and Reah, 50 meter run, Shuttle run, Cooper Test, back and leg dynamometer, eye-foot coordination. Data collection was carried out on August 29, 2022. The data analysis technique used quantitative descriptive analysis as outlined in the form of proportions.

Based on the results of the study, it showed that the physical condition of the players was in the sufficient category at 40%, while the following details were very good at 8% (2 people), good at 24% (6 people), enough at 40% (10 people), less 24% (6 people) and less than 4% (1 person).

Keywords: physical condition, football, extracurricular

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Kerangka Teoristis.....	6
1. Hakikat Permainan Sepak bola.....	6
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	19
3. Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepak bola.....	27
B. Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Identifikasi Variabel Penelitian	32
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian.....	32

C.	Tempat dan Waktu Penelitian Perumusan Hipotesis.....	33
D.	Populasi Sampel dan Teknik Sampling.....	33
E.	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data.....	34
F.	Teknik Analisis Data	41
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A.	Deskripsi Data	44
B.	Pembahasan Hasil Analisis Data.....	53
BAB V	PENUTUP	56
A.	Kesimpulan.....	56
B.	Implikasi	56
C.	Saran	56
	DAFTAR PUSTAKA	57
	LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Norma Sit and Reach Test	35
Tabel 2 Norma Tes Lari 50 Meter	36
Tabel 3 Norma laki-laki	42
Tabel 4. Norma Cooper Test.....	39
Tabel 5 Norma laki-laki	40
Tabel 6 Norma Kategori.....	43
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 1 Bulukerto.....	44
Tabel 8 Statistik Deskriptif Sit and Reach	45
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Kemampuan Sit and Reach	46
Tabel 10 Statistik Deskriptif Lari 50 Meter	47
Tabel 11 Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 50 Meter	47
Tabel 12 Statistik Deskriptif Shuttle run.....	48
Tabel 13 Distribusi frekuensi Shuttle run	48
Tabel 14 Statistik deskriptif Cooper test	49
Tabel 15 Distribusi frekuensi Cooper test.....	50
Tabel 16 Statistik deskriptif Back and Leg Dynanmometer	51
Tabel 17 Distribusi frekuensi Back and Leg Dynamometer.....	51
Tabel 18 Statistik deskriptif Koordinasi Mata Kaki	52
Tabel 19 Distribusi frekuensi lempar tangkap bola tenis.....	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Menendang dengan kaki bagian dalam	8
Gambar 2 Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam.....	9
Gambar 3 Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar	10
Gambar 4 Menendang dengan kura-kura kaki penuh	11
Gambar 5 Menggiring Bola	14
Gambar 6 Menyundul bola dengan sikap berdiri di tempat.....	15
Gambar 7 Menyundul bola dengan melompat	16
Gambar 8 Merampas bola	16
Gambar 9 Lemparan ke dalam	17
Gambar 10 Gerak tipu.....	17
Gambar 11 Box Trunk Flexibility.....	34
Gambar 12 Tes Sit and Reach.....	35
Gambar 13 Lari 50 Meter	36
Gambar 14 Shuttle Run.....	37
Gambar 15 Cooper Test	38
Gambar 16 Back and Leg Dynamometer.....	40
Gambar 17 Tes kondisi mata dan kaki.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	58
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	59
Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan Tes	60
Lampiran 4. Deskripsi Statistik Siswa Ekstrakurikuler.....	61
Lampiran 5. Lembaran Formulir Tes Kondisi Fisik	66
Lampiran 6 Daftar Tabel Statistik.....	68
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	69

