



**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA USIA 14-16 TAHUN  
SSB PSB BULUKERTO TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

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

Oleh:

**NOVAL GALIH M**

**NIM. D0418056**

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

**2022**

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA USIA 14-16 TAHUN  
SSB PSB BULUKERTO TAHUN 2022**

Oleh:

**NOVAL GALIH M**

**NIM : D 0418056**

**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 “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Usia 14-16 Tahun SSB PSB Bulukerto Tahun 2022”, karya

Nama : Noval Galih M


NIM : D 0418056

Prodi : Pendidikan Jasmani

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


Surakarta, September 2022

Pembimbing I



Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.  
NIDN. 0604088702

Pembimbing II



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

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul :“ Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Usia 14-16 Tahun SSB PSB Bulukerto Tahun 2022” Karya :

Nama : Noval Galih M

NIM : D0418056

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah di pertahankan 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 : Selasa

Tanggal : 27 Desember 2022

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda tangan

Ketua : Untung Nugroho, S.Pd,Kor, M.Or

Sekretaris : Sunjoyo, M.Pd

Anggota I : Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Anggota II : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.

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 plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini

Surakarta, 27 Desember 2022

Yang membuat pernyataan



Noval Galih M.

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

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

(Ralph Waldo Emerson)

“Tersenyumlah dalam situasi apapun, tanpa disadari senyum itu akan menguatkanmu.”

(Hamka)

“Terkadang orang dengan masa lalu paling kelam akan menciptakan masa depan paling cerah.”

(Umar bin khattab)

### **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. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd., sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or., 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

Noval Galih M.

## ABSTRAK

**Noval Galih M.** 2022. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Usia 14-16 Tahun SSB PSB Bulukerto Tahun 2022. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Agustnico Dwi Muryadi, M.Pd., II. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) Mengetahui kondisi fisik pada atlet Sepak bola Usia 14-16 tahun SSB PSB Bulukerto Tahun 2022. (2) Mengetahui kategori kondisi fisik atlet Sepak bola Usia 14-16 tahun PSB Bulukerto Tahun 2022.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola usia 14-16 tahun SSB PSB Bulukerto tahun 2022 sejumlah 25 orang. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini atlet sepak bola usia 14-16 tahun SSB PSB Bulukerto Tahun 2022 melaksanakan tes pengukuran meliputi : *sit and reach*, Lari 50 meter, *Shuttle run*, *cooper test*, *back and leg dynamometer*, dan koordinasi mata kaki. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 15 Agustus 2022.

Berdasarkan dari hasil penelitian, kelentukan rata-rata 16,04, kecepatan rata-rata 5,6, kelincahan rata-rata 15,9, daya tahan rata-rata 10,14, kekuatan rata-rata 40,05, koordinasi rata-rata 19,72. Data tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet sepak bola SSB PSB Bulukerto masuk kategori baik hasil 36,0%.

Kata kunci: Kondisi fisik, Sepak Bola, Usia 14-16 Tahun.



## **ABSTRACT**

**Noval Galih M.** 2022. *Level of Physical Condition of Soccer Athletes Age 14-16 Years Old SSB PSB Bulukerto 2022. Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Agustnico Dwi Muryadi, M.Pd., II. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or*

*The purposes of this study are: (1) Knowing the physical condition of the soccer athletes aged 14-16 years old PSB Bulukerto in 2022. (2) Knowing the categories of physical conditions for soccer athletes aged 14-16 years in PSB Bulukerto 2022.*

*The research method used is quantitative research using descriptive methods. The subjects in this study were soccer athletes aged 14-16 years from SSB PSB Bulukerto in 2022 with a total of 25 people. Data collection techniques to obtain the data needed in this study used tests and measurements. In this study, soccer athletes aged 14-16 years at SSB PSB Bulukerto in 2022 carried out measurement tests including: sit and reach, 50 meter run, shuttle run, cooper test, back and leg dynamometer, and eye-foot coordination. Data collection was carried out on August 15, 2022.*

*Based on the research results, the average flexibility is 16.04, the average speed is 5.6, the agility is 15.9, the average endurance is 10.14, the average strength is 40.05, the average coordination is 19.72. These data indicate that the physical condition of the SSB PSB Bulukerto soccer athletes is in the good category results 36,0%..*

*Keywords: Physical condition, Football, Age 14-16 Years.*

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	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 .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI .....	8
A. Kerangka Teoristis.....	8
1. Hakikat Permainan Sepak bola.....	8
2. Kondisi Fisik .....	20
3. Komponen Kondisi Fisik.....	21
4. Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepak bola.....	28
5. Prinsip Latihan .....	29
6. Karakteristik Siswa SSB PSB Bulukerto .....	31
B. Penelitian yang Relevan .....	31
C. Kerangka Berpikir .....	32

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN .....	34
	A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	34
	B. Teknik dan Pendekatan Penelitian.....	34
	C. Tempat dan Waktu Penelitian Perumusan Hipotesis.....	34
	D. Populasi Sampel dan Teknik Sampling.....	34
	E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data .....	35
	F. Teknik Analisis Data .....	36
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
	A. Deskripsi Data .....	38
	B. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	47
BAB V	PENUTUP .....	50
	A. Kesimpulan.....	50
	B. Implikasi .....	50
	C. Saran .....	50
	DAFTAR PUSTAKA .....	51
	LAMPIRAN.....	53

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Kategori .....	36
Tabel 2. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Atlet Putra Atlet Sepak Bola SSB PSB Bulukerto .....	38
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SSB PSB Bulukerto .....	39
Tabel 4. Statistik Deskriptif <i>Sit and Reach</i> .....	39
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Sit and Raech</i> .....	40
Tabel 6. Statistik Deskriptif Lari 50 Meter .....	41
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 50 Meter .....	41
Tabel 8. Statistik Deskriptif <i>Shuttle Run</i> .....	42
Tabel 9. Distribusi Frekuensi <i>Shuttle Run</i> .....	42
Tabel 10. Statistik Deskriptif <i>Cooper Test</i> .....	43
Tabel 11. Distribusi Frekuensi <i>Cooper Test</i> .....	44
Tabel 12. Statistik Deskriptif <i>Back And Leg Dynamometer</i> .....	45
Tabel 13. Distribusi Frekuensi <i>Back And Leg Dynamometer</i> .....	45
Tabel 14. Statistik Deskriptif Koordinasi Mata Kaki .....	46
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata kaki .....	46

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menendang dengan kaki bagian dalam .....	10
Gambar 2. Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam .....	11
Gambar 3. Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar .....	12
Gambar 4. Menendang dengan kura-kura kaki penuh. ....	13
Gambar 5. Menggiring Bola .....	15
Gambar 6. Menyundul bola dengan sikap berdiri di tempat .....	16
Gambar 7. Menyundul Bola dengan Melompat .....	17
Gambar 8. Merampas bola .....	17
Gambar 9. Lemparan ke dalam .....	18
Gambar 10. Gerak tipu .....	19
Gambar 11 Kerangka Berfikir .....	32
Gambar 12. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Atlet Putra Atlet Sepak Bola SSB PSB Bulukerto .....	39
Gambar 13. Diagram <i>Sit and Reach</i> .....	40
Gambar 14. Diagram Lari 50 Meter .....	42
Gambar 15. Diagram <i>Shuttle Run</i> .....	43
Gambar 16. Diagram <i>Cooper Test</i> .....	44
Gambar 17. Diagram <i>Back and Leg Dynamometer</i> .....	46
Gambar 18. Diagram Koordinasi Mata Kaki .....	47
Gambar 19. Tes Tingkat Kondisi Fisik <i>Sit and reach</i> .....	66
Gambar 20. Tes Tingkat Kondisi Fisik <i>Sit and reach</i> .....	66
Gambar 21. Tes Tingkat Kondisi Fisik Lari 50 meter .....	67
Gambar 22. Tes Tingkat Kondisi Fisik Lari 50 meter .....	67
Gambar 23. Tes Tingkat Kondisi Fisik <i>Shuttle Run</i> .....	68
Gambar 24. Tes Tingkat Kondisi Fisik <i>Shuttle Run</i> .....	68
Gambar 25. Tes Tingkat Kondisi Fisik <i>Vo2max</i> .....	69
Gambar 26. Tes Tingkat Kondisi Fisik <i>Vo2max</i> .....	69
Gambar 27. Tes Tingkat Kondisi Fisik <i>Back &amp; Leg Dynamometer</i> .....	70
Gambar 28. Tes Tingkat Kondisi Fisik <i>Back &amp; Leg Dynamometer</i> .....	70

Gambar 29. Tes Tingkat Kondisi Fisik Koordinasi .....	71
Gambar 30. Tes Tingkat Kondisi Fisik Koordinasi .....	71
Gambar 31. Dokumentasi Foto Bersama .....	72
Gambar 32. Dokumentasi Foto Bersama .....	72
Gambar 33. Mengukur lintasan .....	75

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	53
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	54
Lampiran 3. Tes Kelentukan .....	55
Lampiran 4. Tes Kecepatan Lari 50 Meter .....	56
Lampiran 5. Tes Kelincahan ( <i>Shuttle Run</i> ) .....	57
Lampiran 6. Daya Tahan Jantung dan Paru ( <i>Endurance</i> ) .....	58
Lampiran 7. Tes Kekuatan ( <i>Back &amp; Leg Dynamometer</i> ) .....	59
Lampiran 8. Tes Koordinasi .....	60
Lampiran 9. Hasil Tes .....	61
Lampiran 10. Data Kondisi Fisik Atlet sepak bola SSB PSB Bulukerto .....	67
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian .....	68

