



**PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA
KLUB SSB PORSAD JUNIOR NGAWI
TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh:
**DELTA BAYU KRISTIAN
D0418011**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA
KLUB SSB PORSAD JUNIOR NGAWI
TAHUN 2022**

Oleh :

Delta Bayu Kristian
D0418011

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN SURAKARTA
Januari 2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Klub SSB Porsad Junior Ngawi”, yang ditulis oleh:

Nama : Delta Bayu Kristian

Nim : D0418011

Program studi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 03 Januari 2023

Pembimbing 1



Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or
NIDN. 0619128701

Pembimbing 2



Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.
NIDN. 0604088702

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Klub SSB Porsad Junior Ngawi”, yang ditulis oleh:

Nama : Delta Bayu Kristian

Nim : D0418011

Program studi : 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 : 25 Januari 2023

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Sunjoyo, M.Pd



Sekretaris : Untung Nurgoho, S.Pd, K.Or, M.Or



Anggota I : Karlina Dwi Jayanti, S.Pd., M.Or



Anggota II: Agustanico Dwi Muryadi, 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 adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain ataupun kutipan dengan cara cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian maupun 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, 03 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Delta Bayu Kristian

MOTO DAN PERSEMBAHAN

“Tidak harus kelihatan, tidak butuh pujian, tidak perlu cari perhatian yang penting kita selalu berusaha dan mendapatkan hasil yang jelas”

(Penulis)

Persembahan

Kedua Orang Tua Saya Bapak Sutarmin dan Ibu Katini Tercinta

Saudara-saudaraku tersayang

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan seperjuangan

Almamater tercinta Penjas FKIP UTP Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, Karna berkat limpahan karunia dan rahmatNya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Memang tidak mudah dalam menyelesaikan skripsi dengan berbagai hambatan yang dilalui oleh penulis, tapi berkat rahmat Alloh SWT dan dengan dorongan dari berbagai pihak telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga tak lupa penulis sampaikan kepada pihak yang telah ikut serta membantu terselesainya skripsi ini di antaranya :

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd.,M.Or Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or. Sebagai pembimbing I, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd. Sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan suport dalam terselesainya penyusunan skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga semua amal dan kebaikan dari seluruh pihak terkait dalam penyusunan skripsi ini mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh karenanya penulis memohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bisa memajukan pengetahuan di bidang pendidikan.

Surakarta, Januari 2023

Delta Bayu Kristian

ABSTRAK

Delta Bayu Kristian. 2023. Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Klub SSB Porsad Junior Ngawi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or., II. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Klub SSB Porsad Junior Ngawi. Kondisi fisik yang baik sangat penting untuk memudahkan para pemain sepak bola dalam meraih prestasi.

Penelitian ini merupakan penelitian *Kuantitatif* menggunakan metode *Deskriptif*. Subyek penelitian ini adalah Atlet Sepak Bola Klub SSB Porsad Junior Ngawi dengan jumlah 30 atlet. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen penelitian yang terdiri dari 7 item tes yaitu: Multistage Fitness Test, lari zig-zag, lari 30 meter, *vertical jump*, *sit & reach*, *push up*, Indeks Massa Tubuh (IMT). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Klub SSB Porsad Junior Ngawi yaitu sebanyak 10 atlet (33,3%) mempunyai kondisi fisik “baik sekali”, 10 atlet (53,3%) mempunyai kondisi fisik “baik”, 4 atlet (13,3%) mempunyai kondisi fisik “cukup”. Indeks Massa Tubuh (IMT) 17 atlet (56,6%) “kurus”, 12 atlet (40%) “normal”, 1 atlet (3,3%) “kegemukan”. Dapat disimpulkan nilai rata-rata yaitu 20,46 Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Klub SSB Porsad Junior Ngawi Tahun 2022 dalam kategori “baik” dan Indeks Massa Tubuh (IMT) atlet sepak bola SSB Porsad Junior Ngawi Tahun 2022 dalam kategori “kurus”.

Kata kunci: Profil Kondisi Fisik, Atlet Sepak Bola, Sepak Bola

ABSTRACT

Delta Bayu Kristian. 2023. *Profile of physical conditions of ssb porsad junior ngawi football club athletes, faculty of teaching and education, tunas pembangunan university. Advisor : i. Karlina dwijayanti, s.pd.,m.or., ii. Agustanico dwi muryadi, m.pd.*

The purpose of this study was to determine the profile of the physical condition of the SSB Porsad Junior Ngawi football club athletes. Good physical condition is very important to make it easier for soccer players to achieve achievements.

This research is a quantitative research using descriptive method. The subjects of this study were SSB Porsad Junior Ngawi Football Athletes with a total of 30 athletes. Data collection techniques used research instruments which consisted of 7 test items, namely: Multistage Fitness Test, zig-zag running, 30 meter running, vertical jump, sit & reach, push ups, Body Mass Index (BMI). The data analysis technique used in this study is descriptive statistical analysis with percentages.

The results showed that the Physical Condition Profile of the SSB Porsad Junior Ngawi Football Club Athletes, namely as many as 10 athletes (33.3%) had a "very good" physical condition, 10 athletes (53.3%) had a "good" physical condition, 4 athletes (13.3%) have "adequate" physical condition. Body Mass Index (BMI) 17 athletes (56.6%) "thin", 12 athletes (40%) "normal", 1 athlete (3.3%) "obese". It can be concluded that the average value is 20.46 Profile of the Physical Condition of SSB Porsad Junior Ngawi Football Athletes in 2022 in the "good" category and the Body Mass Index (BMI) of SSB Porsad Junior Ngawi football athletes in 2022 in the "thin" category..

Keywords: Profile Condition, Physical Athlete Football, Football

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGANTAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	1
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Kajian Pustaka	6
1. Hakikat Kondisi Fisik.....	6
2. Hakikat Permainan Sepak Bola.....	9
3. Hakikat Klub Porsad Junior	19
4. Hakikat Junior Sepak Bola.....	19
5. Hakekat Klub Porsad Junior.....	19
6. Hakikat Atlet	19
B. Penelitian yang Relevan	20

C. Kerangka Berpikir	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Tempat dan Waktu	23
B. Metode Penelitian.....	24
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	24
D. Instrumen Penelitian.....	25
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASA.....	40
A. Deskripsi Penelitian.....	40
B. Hasil Data Penelitian	41
C. Pembahasan	51
BAB V PENUTUP	53
A. Kesimpulan	53
B. Implikasi	53
C. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1	Rincian Pelaksanaan Penelitian..... 23
Tabel 2	Norma Penilaian MFT..... 30
Tabel 3	Norma Penilaian Zig-Zag..... 31
Tabel 4	Norma Penilaian Lari 30 Meter..... 32
Tabel 5	Norma Penilaian Vertical Jump 33
Tabel 6	Norma Penilaian <i>Sit & Reach</i> 34
Tabel 7	Norma Penilaian <i>Push Up</i> 35
Tabel 8	Norma Penilaian IMT..... 38
Tabel 9	Deskriptif Statistik Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Klub SSB Porsad Junior Ngawi Tahun 2022 40
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Klub SSB Porsad Junior Ngawi Tahun 2022 40
Tabel 11	Statistik Deskriptif MFT 41
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Kemampuan MFT..... 42
Tabel 13	Statistik Deskriptif Lari Zig-Zag..... 43
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari Zig-Zag 43
Tabel 15	Statistik Deskriptif Lari 30 Meter 44
Tabel 16	Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 30 Meter..... 44
Tabel 17	Statistik Deskriptif <i>Vertical Jump</i> 45
Tabel 18	Distribusi Frekuensi Kemampuan Vertical Jump 46
Tabel 19	Statistik Deskriptif <i>Sit & Reach</i> 47
Tabel 20	Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Sit & Reach</i> 47
Tabel 21	Statistik Deskriptif <i>Push Up</i> 48
Tabel 22	Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Push Up</i> 48
Tabel 23	Statistik Deskriptif IMT 49
Tabel 24	Distribusi Frekuensi Kemampuan IMT 50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Bola Sepak.....	10
Gambar 2 Lapangan Sepak Bola.....	11
Gambar 3 Skema Kerangka Berfikir.....	22
Gambar 4 MFT.....	25
Gambar 5 Lari Zig-Zag	26
Gambar 6 Tes Lari 30 Meter	26
Gambar 7 <i>Vertical Jump</i>	27
Gambar 8 <i>Sit & Reach</i>	27
Gambar 9 <i>Push Up</i>	27
Gambar 10 IMT.....	29
Gambar 11 Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Klub SSB Porsad Junior Ngawi Tahun 2022	41
Gambar 12 Diagram Batang MFT	42
Gambar 13 Diagram Batang Lari Zig-Zag.....	44
Gambar 14 Diagram Batang Lari 30 Meter	45
Gambar 15 Diagram Batang <i>Vertical Jump</i>	46
Gambar 16 Diagram Batang <i>Sit & Reach</i>	48
Gambar 17 Diagram Batang <i>Push Up</i>	49
Gambar 18 Diagram Batang IMT	50
Gambar 19 Pengarahan dan Perkenalan.....	79
Gambar 20 Tes MFT	79
Gambar 21 Tes lari zig-zag	80
Gambar 22 Tes lari 30 meter.....	80
Gambar 23 Tes <i>vertical jump</i>	81
Gambar 24 <i>Sit & reach</i>	81
Gambar 25 <i>Push up</i>	82
Gambar 26 IMT.....	82

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	59
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian	60
Lampiran 3 Petunjuk Tes	61
Lampiran 4 Formulir Tes	67
Lampiran 5 Rekapitulasi Hasil Tes	79
Lampiran 6 Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Klub SSB Porsad Junior Ngawi Tahun 2022	81
Lampiran 7 Distribusi frekuensi MFT	81
Lampiran 8 Distribusi frekuensi lari zig-zag	82
Lampiran 9 Distribusi frekuensi lari 30 meter	82
Lampiran 10 Distribusi frekuensi <i>vertical jump</i>	83
Lampiran 11 Distribusi frekuensi <i>sit & reach</i>	83
Lampiran 12 Distribusi frekuensi <i>push up</i>	84
Lampiran 13 Distribusi frekuensi IMT	84
Lampiran 14 Dokumentasi	85

BAB 1
PENDAHULUAN