



**PROFIL KEMAMPUAN FISIK PREDOMINAN ATLET SEPAK BOLA  
USIA 14-16 TAHUN SSB PERSEMA MANANG SUKOHARJO  
TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

Disusun Oleh:

**ILHAM DWI OKTAVIAN**

**NIM. D0418100**

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

**PROFIL KEMAMPUAN FISIK PREDOMINAN ATLET SEPAK BOLA  
USIA 14-16 TAHUN SSB PERSEMA MANANG SUKOHARJO  
TAHUN 2023**

**Oleh :**

Ilham Dwi Oktavian

D0418100

Skripsi

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

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

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Profil Kemampuan Fisik Predominan Atlet Sepak Bola Usia 14-16 Tahun SSB Persema Manang Sukoharjo Tahun 2023”, karya :

Nama : Ilham Dwi Oktavian

NIM : D0418100

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 04 Juli 2023


Menyetujui,

Pembimbing I,



Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.  
NIDN. 0604088702

Pembimbing II,



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

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Profil Kemampuan Fisik Predominan Atlet Sepak Bola Usia 14-16 Tahun SSB Persema Manang Sukoharjo Tahun 2023”, karya :

Nama : Ilham Dwi Oktavian

NIM : D0418100

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada hari : Jum'at

Tanggal : 21 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd.

Sekretaris : Kodrad Budiyo. S.Pd., M.Or.

Anggota I : Agustanico Dwi Muryadi., M.Pd.

Anggota II : Karlina Dwijayanti, 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 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, 04 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Ilham Dwi Oktavian

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).

Dan hanya kepada TUHAN mu lah engkau berharap.”

**(QS. Al-Insyirah, 6-8)**

“Lakukan hal kecil dengan cinta yang besar agar memperoleh hasil yang maksimal.”

**(Penulis)**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya yang tanpa lelah dengan penuh kasih sayang memanjatkan doa yang luar biasa untuk anaknya serta memberikan dukungan baik moril maupun materil. Terima kasih atas pengorbanan dan kerja keras dalam mendidik saya.
2. Kakak dan keluarga tercinta yang telah memberikan semangat.
3. Dosen Penjas FKIP UTP yang telah membimbing sampai sejauh ini.
4. Rekan seperjuangan yang tidak bisa di sebutkan satu persatu.
5. Almamater tercinta Penjas FKIP UTP Surakarta.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karna berkat limpahan karunia dan rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Memang tidak mudah dalam menyelesaikan skripsi dengan berbagai hambatan yang dilalui oleh peneliti, tapi berkat rahmat Allah SWT dan dengan dorongan dari berbagai pihak telah membantu peneliti menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga tak lupa peneliti 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. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. Sebagai pembimbing I, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or. Sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan support dalam terselesainya penyusunan skripsi.
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 peneliti memohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bisa memajukan pengetahuan di bidang pendidikan.

Surakarta, 4 Juli 2023

**Ilham Dwi Oktavian**

## ABSTRAK

**Ilham Dwi Oktavian.** 2023. Profil Kemampuan Fisik Predominan Atlet Sepak Bola Usia 14-16 Tahun SSB Persema Manang Sukoharjo. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. II. Karlina Dwi jayanti, S.Pd.,M.Or.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Kemampuan Fisik Predominan Atlet Sepak Bola Usia 14-16 Tahun SSB Persema Manang Sukoharjo. 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 Persema Manang Sukoharjo dengan jumlah 32 atlet. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen penelitian yang terdiri dari 7 item tes yaitu: *Squat Jump*, lari 50 meter, *sit & reach*, *vertical jump*, *Shuthle Run*, *Multistage Fitness Test*, *Bridge Up*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Profil Kemampuan Fisik Predominan Atlet Sepak Bola Usia 14-16 Tahun SSB Persema Manang Sukoharjo yaitu sedang 18 Atlet dengan *presentase* 56,25%. Secara rinci, 0% memiliki kategori baik sekali, 34,375% memiliki kategori baik 11 Atlet, 9,375% memiliki kategori kurang 3 Atlet, dan kategori kurang sekali 0%. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui profil kemampuan fisik predominan atlet sepak bola usia 14-16 tahun SSB Persema Manang Sukoharjo Tahun 2023 dalam kategori “**Sedang**”.

Kata kunci: Kemampuan Fisik Predominan, Atlet, Sepak Bola



## **ABSTRACT**

**Ilham Dwi Oktavian, 2023.** *Predominant Physical Ability Profile of Football Athletes Aged 14-16 Years SSB Persema Manang Sukoharjo. Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Development University. Advisor : I. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. II. Karlina Dwi jayanti, S.Pd.,M.Or.*

*The purpose of this study was to determine the Predominant Physical Ability of Football Athletes Aged 14-16 Years SSB Persema Manang Sukoharjo. 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 Persema Manang Sukoharjo Football Athletes with a total of 32 athletes. Data collection techniques used research instruments consisting of 7 test items, namely: Squat Jump, 50 meter run, sit & reach, vertical jump, Shuthle Run, Multistage Fitness Test, Bridge Up. The data analysis technique used in this study is descriptive statistical.*

*The results showed that the Predominant Physical Ability Profile of Football Athletes Aged 14-16 Years SSB Persema Manang Sukoharjo was 18 Athletes with a percentage of 56.25%. In detail, 0% has a very good category, 34.375% has a good category 11 athletes, 9.375% has a less category 3 athletes, and 0% is very poor category. The highest frequency is in the medium category so that it can be seen that the predominant physical ability profile of soccer athletes aged 14-16 years SSB Persema Manang Sukoharjo in 2023 is in the "Medium" category.*

*Keywords: Predominant Physical Ability, Athlete, Football*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGAJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b><i>ABSTRACT</i> .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>7</b>
A. Kajian Pustaka .....	7
1. Hakikat Permainan Sepak Bola.....	7
2. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola.....	10
3. Sekolah Sepak Bola.....	13
4. Hakikat Kondisi Fisik.....	15
B. Penelitian yang Relevan .....	27
C. Kerangka Berpikir .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>

A.	Tempat dan Waktu .....	30
B.	Metode Penelitian.....	30
C.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	30
D.	Teknik Pengumpulan Data .....	31
E.	Teknik Analisis Data .....	33
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASA.....	35
A.	Deskripsi Penelitian.....	35
B.	Hasil Analisis Data .....	36
C.	Pembahasan .....	45
BAB V	PENUTUP .....	47
A.	Kesimpulan .....	47
B.	Implikasi .....	47
C.	Saran .....	47
	DAFTAR PUSTAKA .....	49
	LAMPIRAN.....	52

## DAFTAR TABEL

		<b>Halaman</b>
Tabel 1	Prestasi Dalam Satu Tahun Terakhir.....	3
Tabel 2	Norma Penilaian Kemampuan Fisik.....	32
Tabel 3	Deskriptif Statistik Profil Kemampuan Fisik Predominan Atlet Sepak Bola Usia 14-16 Tahun SSB Persema Manang Sukoharjo 2023 .....	33
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Profil Kemampuan Fisik Predominan Atlet Sepak Bola Usia 14-16 Tahun SSB Persema Manang Sukoharjo 2023 .....	33
Tabel 5	Statistik Deskriptif <i>Squat Jump</i> .....	34
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Squat Jump</i> .....	35
Tabel 7	Statistik Deskriptif Lari 50 Meter.....	36
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 50 Meter .....	36
Tabel 9	Statistik Deskriptif <i>Sit &amp; Reach</i> .....	37
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Sit &amp; Reach</i> .....	37
Tabel 11	Statistik Deskriptif <i>Vertical Jump</i> .....	38
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Vertical Jump</i> .....	39
Tabel 13	Statistik Deskriptif <i>Shuthle Run</i> .....	40
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Shuthle Run</i> .....	40
Tabel 15	Statistik Deskriptif Vo2Max.....	41
Tabel 16	Distribusi Frekuensi Kemampuan Vo2Max .....	41
Tabel 17	Statistik Deskriptif Bridge Up.....	42
Tabel 18	Distribusi Frekuensi Kemampuan Bridge Up .....	43

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1 Lapangan Sepak Bola.....	9
Gambar 2 Bola Sepak.....	9
Gambar 2 Skema Kerangka Berpikir .....	29
Gambar 4 Diagram Batang Profil Kemampuan Fisik Predominan Atlet Sepak Bola Usia 14-16 Tahun SSB Persema Manang Sukoharjo 2023 .....	34
Gambar 5 Diagram Batang <i>Squat Jump</i> .....	35
Gambar 6 Diagram Batang Lari 50 Meter .....	37
Gambar 7 Diagram Batang <i>Sit &amp; Reach</i> .....	38
Gambar 8 Diagram Batang <i>Vertical Jump</i> .....	39
Gambar 9 Diagram Batang <i>Shuthle Run</i> .....	41
Gambar 10 Diagram Batang <i>Vo2Max</i> .....	42
Gambar 11 Diagram Batang Bridge Up.....	43
Gambar 12 Petunjuk <i>Squat Jump</i> .....	53
Gambar 13 Petunjuk Posisi Lari 50 Meter .....	54
Gambar 14 Petunjuk Tes <i>Sit &amp; Reach</i> .....	55
Gambar 15 Petunjuk <i>Vertical Jump</i> .....	56
Gambar 16 Petunjuk <i>Shuthle Run</i> .....	57
Gambar 17 Petunjuk Tes <i>MFT</i> .....	58
Gambar 18 Petunjuk <i>Bridge Up</i> .....	59
Gambar 19 Penelitian <i>Vertical Jump</i> .....	74
Gambar 20 Penelitian <i>Squat Jump</i> .....	74
Gambar 21 Penelitian Lari 50 Meter.....	75
Gambar 22 Penelitian <i>Bridge Up</i> .....	76
Gambar 23 Penelituian <i>Vo2Max</i> .....	76
Gambar 24 Penelitian <i>Sit and Reach</i> .....	76
Gambar 25 Penelitian <i>Shuthle Run</i> .....	77

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	51
Lampiran 2. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian .....	52
Lampiran 3. Petunjuk Tes .....	53
Lampiran 4. Hasil Tes .....	60
Lampiran 5. Rekapitulasi Hasil Tes .....	67
Lampiran 6. Distribusi Frekuensi Profil Kemampuan Fisik Predominan .....	68
Lampiran 7. Distribusi Frekuensi <i>Squat Jump</i> .....	68
Lampiran 8. Distribusi Frekuensi Lari 50 Meter .....	69
Lampiran 9. Distribusi Frekuensi <i>Sit and Reach</i> .....	70
Lampiran 10. Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump</i> .....	70
Lampiran 11. Distribusi Frekuensi <i>Shuttle Run</i> .....	71
Lampiran 12. Distribusi Frekuensi <i>MFT</i> .....	72
Lampiran 13. Distribusi Frekuensi <i>Bridge Up</i> .....	72
Lampiran 14. Dokumentasi Tes .....	74

