



**SURVEI KONDISI FISIK PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA  
(SSB) “GANESHA PUTRA” USIA 13-15 TAHUN  
KABUPATEN GROBOGAN TAHUN 2022**

Oleh :

Dodi Dede Widodo

D0217011

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

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

**2023**

**SURVEI KONDISI FISIK PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA  
(SSB) “GANESHA PUTRA” USIA 13-15 TAHUN  
KABUPATEN GROBOGAN TAHUN 2022**

Oleh :  
Dodi Dede Widodo  
D0217011

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

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

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) “GANESHA PUTRA” Usia 13-15 Tahun Kabupaten Grobogan Tahun 2022”, Karya :

Nama : Dodi Dede Widodo

NIM : D0217011

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

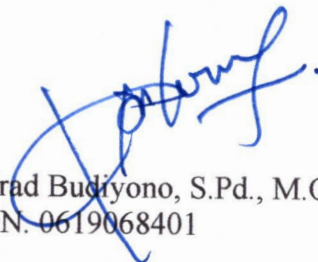
Surakarta, 28 Februari 2023

Pembimbing I



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd.  
NIDK. . 8800201019

Pembimbing II



Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or.  
NIDN. 0619068401

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul: “Survei Kondisi Fisik pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) “GANESHA PUTRA” Usia 13-15 Tahun Kabupaten Grobogan Tahun 2022”, karya:

Nama : Dodi Dede Widodo

NIM : D0217011

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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 : Senin

Tanggal : 24 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda tangan
Ketua	: Drs. Herywansyah, M.Or	.....
Sekretaris	: Jasmani, S.Pd., M.Or	.....
Anggota I	: Dr. Joko Sulistyono, M.Pd	.....
Anggota II	: Kodrad Budiyo, 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 dan 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, 9 Juni 2022

Yang membuat pernyataan



Dodi Dede Widodo

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

“Bumi cukup untuk memenuhi kebutuhan setiap orang,tetapi bumi tidak cukup untuk memenuhi ketamakan setiap orang.”

**( Mahatma Gandhi)**

“Bertahan dalam keadaan yang paling sulit kemudian bisa bangkit lagi tanpa batas, dengan cara berkolaborasi, berbagi dan peduli serta mengedepankan kepentingan bersama dan mengebelakangkan ego.”

**(penulis)**

### **Persembahan**

1. Bapak Rohman tercinta.
2. Ibu Marmi tercinta.
3. Keluarga Adik Putri Dede Dahlia tercinta.
4. Dosen Pembimbing 1 dan Dosen Pembimbing 2.
5. Dosen PKOFKIP UTP.
6. Rekan PKOFKIP UTP angkatan 2017.
7. Sahabat saya Nur Rohman Dwi Prastyo, S.Pd.
8. Rekan ORMAWA UTP.
9. Rekan BEM Universitas UTP.
10. Rekan Alumni UTP.
11. Almamaterku Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP UTP Surakarta.

## KATA PENGANTAR

Dengan segala kerendahan hati perkenankan penulis memanjatkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Survei Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) “GANESHA PUTRA” Usia 13-15 Tahun Kabupaten Grobogan Tahun 2022” untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan, dukungan dan dorongan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi dan skripsi dapat diselesaikan dengan baik, oleh karena itu peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku pembimbing I dan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd.,M.Or selaku Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or., sebagai pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
5. Segenap pengurus, pelatih, dan siswa sekolah sepakbola (SSB) Ganesha putra Kabupaten Grobogan, yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
6. Kedua orang tua dan segenap keluarga besar saya, yang telah memberikan arahan dan semangat untuk menyusun skripsi ini.
7. Nur Rohman Dwi Prastyo, S.Pd, sebagai sahabat saya, yang selalu memotivasi dan mengarahkan dalam menyusun skripsi ini.
8. Segenap rekan alumni Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, yang telah membantu, mengarahkan, dan memberikan dorongan dalam Menyusun skripsi ini.

9. Ucapan terimakasih kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini. Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka tegur, sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan.

Semoga Allah SWT membalas jasa Bapak/ Ibu/ Saudara dengan pahala yang berlimpah. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang Pendidikan Jasmani.

Surakarta, 9 Juni 2022

Penulis



## ABSTRAK

**Dodi Dede Widodo**. 2022. Survei Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) “GANESHA PUTRA” Usia 13-15 Tahun Kabupaten Grobogan Tahun 2022. Skripsi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: I. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd., Pembimbing II. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or.

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 juga menjelaskan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Permasalahan penelitian ini adalah : Dari ditemukannya permasalahan yang ada tidak semuanya dijadikan masalah dalam penelitian ini, oleh sebab itu dari permasalahan yang ada di atas tidak semuanya dijadikan masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada permasalahan “.Survei Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) “GANESHA PUTRA” Usia 13-15 Tahun Kabupaten Grobogan Tahun 2022.”.

Penelitian deskriptif kuantitatif : Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Maka, populasi yang ada dalam penelitian ini adalah 104 siswa SSB Ganesha Putra U13-U15 Tahun, maka peneliti mengambil teknik *purposive sampling* untuk mengambil sampelnya sebanyak 25 siswa SSB Ganesha Putra U-13-U15 Tahun.

Keseimpulan yang dari penelitian ini adalah : Komponen kondisi fisik tersebut meliputi: Tes kekuatan otot tungkai, kelentukan, lari 50 meter, kelincahan, daya tahan ( lari 15 menit ) dan koordinasi mata kaki pada siswa SSB U-13-U15 Ganesha Putra diukur dengan menggunakan tes dengan alat back & leg, lari 50 meter, shuttle run, lari 15 menit (bleeptest), sit & reach dan middle soccer test.

Berdasarkan simpulan hasil SSB Ganesha Putra Grobogan U-13-U-15 Tahun 2022 kekuatan otot tungkai, kelentukan, kecepatan lari, kelincahan, daya tahan ( lari 15 menit ) dan koordinasi mata kaki. Maka hasil presentase hasil kondisi fisik terdapat 1 siswa (4%) dalam kategori sangat baik, 7 siswa (28%) dalam kategori baik, 8 siswa (32%) dalam kategori cukup, 8 siswa (32%) dalam kategori kurang baik, 1 siswa (4%) dalam kategori sangat kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori cukup sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada siswa sepakbola SSB Ganesha Putra U-13-U15 Tahun Kabupaten Grobogan Tahun 2022.

**Kata kunci:**Kondisi Fisik.

## **ABSTRACT**

**Dodi Dede Widodo**. 2022. *Survey of Physical Conditions for "GANESHA PUTRA" Football School (SSB) Students Aged 13-15 Years in Grobogan Regency in 2022. Sports Coaching Education Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University, Surakarta. Advisor: I. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd., Supervisor II. Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or.*

*Sport is a form of physical activity contained in games, competitions and intensive activities in order to obtain the relevance of victory and optimal performance. In Law Number 3 of 2005 concerning the National Sports System article 1 paragraph 4 also explains that "Sport is all systematic activities to encourage, foster, and develop physical, spiritual and social potential.*

*The problems of this research are: From the discovery of existing problems, not all of them were used as problems in this study, therefore, from the problems above, not all of them were used as problems in this study, they were limited to the problem ". Physical Condition Survey for Football School Students (SSB) "GANESHA PUTRA" Age 13-15 Years, Grobogan Regency, 2022. "*

*Quantitative descriptive research: The population is also not just the number of objects/subjects studied, but includes all the characteristics/traits possessed by the subject or object. So, the population in this study were 104 students of SSB Ganesha Putra U13-U15 years, so the researchers used a purposive sampling technique to take a sample of 25 students of SSB Ganesha Putra U-13-U15 years.*

*The conclusions from this study were: Components of the physical condition included: Tests of leg muscle strength, flexibility, 50 meter running, agility, endurance (15 minute run) and ankle coordination in SSB U-13-U15 Ganesha Putra students were measured using tests with back & leg tools, 50 meter run, shuttel run, 15 minute run (bleep test), sit & reach and mittle soccer test.*

*Based on the results of SSB Ganesha Putra Grobogan U-13-U-15 Year 2022 leg muscle strength, flexibility, running speed, agility, endurance (run 15 minutes) and ankle coordination. So the results of the percentage of physical condition results are 1 student (4%) in the very good category, 7 student (28%) in the good category, 8 student (32%) in the moderate category, 8 student (32%) in the poor category, 1 student (4%) in the very less category. The highest frequency is in the sufficient category so that it can be known the level of physical condition of SSB Ganesha Putra U-13-U15 football students in Grobogan Regency in 2022.*

*Keywords: Physical Condition*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	1
HALAMAN PENGAJUAN.....	2
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	3
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	4
PERNYATAAN.....	5
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	6
KATA PENGANTAR.....	7
ABSTRAK.....	9
<i>ABSTRACT</i> .....	10
DAFTAR ISI.....	11
DAFTAR GAMBAR.....	13
DAFTAR TABEL.....	14
DAFTAR LAMPIRAN.....	15
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pembatasan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Rumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kajian Teori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Permainan Sepakbola.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Kondisi Fisik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Komponen-komponen Kondisi Fisik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepakbola.	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Berfikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Pendekatan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Teknik Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Tempat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Waktu Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Populasi dan Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Populasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
1. Pengembangan Instrumen.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Langkah-langkah Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>	
F. Teknik Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>	
A. Deskripsi Data Variabel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Hasil Survei Tingkat Kondisi Fisik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>	
2. Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BABV SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Simpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Implikasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Saran-saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTARPUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Menendang dengan kaki bagian dalam. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2. Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3. Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4. Menendang dengan kura-kura kaki penuh. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 5. Menggiring Bola. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 6. Menyundul bola dengan sikap berdiri di tempat.	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 7. Menyundul Bola dengan Melompat. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 8. Merampas bola. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 9. Lemparan ke dalam. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 10. Gerak tipu. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 11. Lari 50 Meter.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 12. <i>Shuttle Run</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 13. <i>Cooper Test</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 14. <i>Back and Leg Dynamometer</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 15. Tes Koordinasi Mata dan Kaki.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 16. Diagram Kondisi Fisik Siswa SSB Ganesha Putra U13-U15 Tahun Kabupaten Grobogan Tahun 2022. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 17. Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 18. Diagram Batang Kelentukan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 19. Diagram Batang Kecepatan Lari .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 20. Diagram Batang Kelincahan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 21. Diagram Batang Daya Tahan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

Gambar 22. Diagram Batang Koordinasi Mata Kaki..... **Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Norma <i>Sit and Reach Test</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 2. Norma Tes Lari 50 Meter.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. Norma Laki-laki .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. Norma Laki-Laki.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 5. Norma Kategori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 6. <i>Descriptive</i> Tingkat Kondisi Fisik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 7. <i>Descriptive</i> Kekuatan Otot Tungkai .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 8. <i>Descriptive</i> Kelentukan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 9. <i>Descriptive</i> Kecepatan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 10. <i>Descriptive</i> Kelincahan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 11. <i>Descriptive</i> Daya Tahan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 12. <i>Descriptive</i> Koordinasi Mata-Kaki .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>	
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Kelincahan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Daya Tahan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>	



**DAFTAR LAMPIRAN**

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 2. Dokumentasi Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>