



**SURVEY TINGKAT KARDIORESPIRASI DAN TEKNIK DASAR
BERMAIN SEPAK BOLA SSB PUTRA KALIBOTO**

SKRIPSI

Oleh:

DIMAS WAHYU NUGROHO

NIM: D0421012

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

2025

**SURVEY TINGKAT KARDIORESPIRASI DAN TEKNIK DASAR
BERMAIN SEPAK BOLA SSB PUTRA KALIBOTO**

Oleh:

Dimas Wahyu Nugroho

D0421012

Skripsi

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

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

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survey Tingkat Kardiorespirasi dan Teknik Dasar Bermain Sepak Bola SSB Putra Kaliboto”, karya:

Nama : Dimas Wahyu Nugroho

NIM : D0421012

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 1 Juli 2025

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

NIDN. 0604088702

Pembimbing II



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

NIDN. 0609068701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survey Tingkat Kardiorespirasi dan Teknik Dasar Bermain Sepak Bola SSB Putra Kaliboto”, karya:

Nama : Dimas Wahyu Nugroho

NIM : D0421012

Prodi : Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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 : 16 Juli 2025

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.
Sekretaris	: Untung Nugroho, S.Pd. Kor., M.Or.
Penguji I	: Arif Rohman Hakim, S.Or. M.Pd.
Penguji II	: Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Pt. Dekan,



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

NIDN. 0619068401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam 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 keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 1 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Dimas Wahyu Nugroho

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

(Qs. Al-Insyirah 94: 5-6)

“Melamban bukanlah hal yang tabu, kadang itu yang kau butuh, bersandar hibahkan bebanmu”

(Perunggu-33x)

“Maka sudahilah sedihmu yang belum sudah, segera mulailah syukurmu yang pasti indah, berbahagialah”

(Fstvlst-Menantang Rasi Bintang)

“Hidup memang begitu indah, hanya itu yang kita punya”

(The Jeblogs-Bersandarlal)

“You’ll Never Walk Alone!”

(Liverpool)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Maryono dan Ibu Hartutik yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti. Terima kasih atas segala pengorbanan, nasihat, dan doa terbaik untuk saya.
2. Terima kasih kepada Bapak Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd., dan Bapak Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or., yang telah membimbing dan menemani saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada Yeni Astrya, seseorang yang selalu hadir dalam setiap langkah perjalanan ini. Terima kasih atas doa, dukungan, dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb.

Segala puji dan Syukur bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Peneliti menyadari sepenuhnya, telah banyak mendapat dukungan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak yang telah menyumbangkan pikiran, waktu, dan tenaga. Maka dari itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si., selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Saktu Rumpoko, S.Pd., M.Or., selaku Kapordi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd., dan Untung Nugroho, S.Pd. Kor., M.Or., selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak membimbing dan mengarahkan selama penulisan skripsi ini.
5. Pelatih dan Atlet SSB Putra Kaliboto yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Teman-teman saya, Mas Nanda, Agied, Ratanca, Farid, dan Rizky yang selalu menghibur dan menemani peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam pengerjaan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat dibutuhkan untuk menyempurnakan skripsi ini.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Surakarta, 1 Juli 2025

Dimas Wahyu
Nugroho

ABSTRAK

Dimas Wahyu Nugroho, 2025. Survey Tingkat Kardiorespirasi dan Teknik Dasar Bermain Sepak Bola SSB Putra Kaliboto. Skripsi, Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Pembimbing 1: Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. Pembimbing II: Untung Nugroho, S.Pd. Kor., M.Or.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: 1) Untuk mengetahui hasil tingkat kardiorespirasi atlet SSB Putra Kaliboto. Tujuan ini akan dicapai dengan mengukur dan menganalisis indikator tingkat kardiorespirasi. 2) Untuk mengetahui keterampilan teknik dasar atlet SSB Putra Kaliboto. Tujuan ini akan dicapai dengan mengamati dan menganalisis teknik dasar bermain sepak bola, seperti *control*, *passing*, dan *dribbling*.

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sampel ini adalah 35 atlet SSB Putra Kaliboto Tahun 2025 berdasarkan (Teknik Total Sampling). Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 April dan 26 April Tahun 2025. Teknik pengumpulan data melalui tes di mana data didapatkan dari tes kardiorespirasi dan tes teknik dasar sepak bola.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan: 1) Hasil tes kardiorespirasi dengan menggunakan *VO2max* SSB Putra Kaliboto dikategorikan kurang, terdapat 2 atlet (5,71%) yang mendapatkan nilai sangat baik, 11 atlet (31,43%) yang mendapatkan nilai baik, 14 atlet (40%) yang mendapatkan nilai kurang, dan 8 atlet (22,86%) yang mendapatkan nilai kurang sekali. 2) hasil tes David Lee SSB Putra Kaliboto dikategorikan baik, terdapat 2 atlet (5,71%) yang mendapatkan nilai sangat baik, 13 atlet (37,14%) yang mendapatkan nilai baik, 11 atlet (31,43%) yang mendapatkan nilai cukup, 7 atlet (20%) yang mendapatkan nilai kurang, dan 2 atlet (5,71%) yang mendapatkan nilai kurang sekali.

Kata kunci: Kardiorespirasi, Teknik Dasar, Sepak Bola

ABSTRACT

Dimas Wahyu Nugroho, 2025. *Survey of Cardiorespiratory Levels and Basic Football Playing Techniques of SSB Putra Kaliboto. Thesis, Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Surakarta, Advisor I: Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. Advisor II: Untung Nugroho, S.Pd. Kor., M.Or.*

The purpose of this study was to determine: 1) To determine the results of the cardiorespiratory levels of SSB Putra Kaliboto athletes. This objective will be achieved by measuring and analyzing cardiorespiratory level indicators. 2) To determine the basic technical skills of SSB Putra Kaliboto athletes. This objective will be achieved by observing and analyzing basic football playing techniques, such as control, passing, and dribbling.

This research method uses a quantitative method. The sample was 35 SSB Putra Kaliboto athletes in 2025 based on (Total Sampling Technique). This study was conducted on April 25 and April 26, 2025. The data collection technique was through tests where data were obtained from cardiorespiratory tests and basic soccer technique tests.

The results of this study indicate: 1) The results of the cardiorespiratory test using VO₂max SSB Putra Kaliboto were categorized as less, there were 2 athletes (5.71%) who got very good scores, 11 athletes (31.43%) who got good scores, 14 athletes (40%) who got less scores, and 8 athletes (22.86%) who got very less scores. 2) the results of the David Lee SSB Putra Kaliboto test were categorized as good, there were 2 athletes (5.71%) who got very good scores, 13 athletes (37.14%) who got good scores, 11 athletes (31.43%) who got sufficient scores, 7 athletes (20%) who got less scores, and 2 athletes (5.71%) who got very less scores.

Keywords: *Cardiorespiratory, Basic Technique, Football*

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN	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	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Kerangka Teoretis.....	7
B. Penelitian yang Relevan	21
C. Kerangka Berpikir	23
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	25
B. Metode Penelitian.....	25

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	25
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	26
E. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan	37
BAB V PENUTUP	39
A. Kesimpulan	39
B. Implikasi	39
C. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Formulir Penilaian VO2max	29
Tabel 2. Norma Keterampilan Bermain Sepak Bola Atlet Usia 14-15 Tahun.....	32
Tabel 3. Norma Penilaian VO2max	33
Tabel 4. Norma Keterampilan Bermain Sepak Bola Atlet Usia 14-15 Tahun.....	33
Tabel 5. Hasil Tes Kardiorespirasi	35
Tabel 6. Hasil Tes Teknik Dasar	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Menerima Bola dengan Kaki Bagian Dalam	11
Gambar 2. Menerima Bola dengan Kaki Bagian Luar	11
Gambar 3. Menerima Bola dengan Punggung Kaki	12
Gambar 4. Menerima Bola dengan Telapak Kaki.....	13
Gambar 5. Menerima Bola dengan Paha.....	13
Gambar 6. Menerima Bola Tinggi dengan Kepala	14
Gambar 7. Teknik Dasar Menggiring Bola	16
Gambar 8. Teknik Dasar Menembak Bola	17
Gambar 9. Menyundul Bola Tinggi	18
Gambar 10. Menyundul Bola Rendah	18
Gambar 11. Bagan Kerangka Berpikir	24
Gambar 12. Lintasan Bleep Test.....	27
Gambar 13. Area Tes.....	31
Gambar 14. Diagram Hasil Tes Kardiorespirasi.....	35
Gambar 15. Diagram Hasil Tes Teknik Dasar	36
Gambar 16. Menjelaskan Pelaksanaan Tes	59
Gambar 17. Pemanasan.....	60
Gambar 18. Pelaksanaan Tes VO ₂ max	60
Gambar 19. Pelaksanaan Tes Dribbling	61
Gambar 20. Pelaksanaan Tes Passing	62
Gambar 21. Foto Bersama Atlet SSB Putra Kaliboto	62