



**PROFIL KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR BERMAIN  
SEPAK BOLA PADA ANAK USIA 12-15 TAHUN SEKOLAH  
SEPAK BOLA (SSB) PUSLAT SALATIGA FC**

**SKRIPSI**

Oleh :  
AGUNG ADI NUGROHO  
NIM : D0217003

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

**2022**

**PROFIL KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR BERMAIN  
SEPAK BOLA PADA ANAK USIA 12-15 TAHUN SEKOLAH  
SEPAK BOLA (SSB) PUSLAT SALATIGA FC**

Oleh :

Agung Adi Nugroho

NIM : D0217003

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

**2022**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Bermain Sepak bola Pada Anak Usia 12-15 Tahun Disekolah Sepak bola (SSB) Puslat Salatiga FC”, karya

Nama : Agung Adi Nugroho

NIM : D0217003

Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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

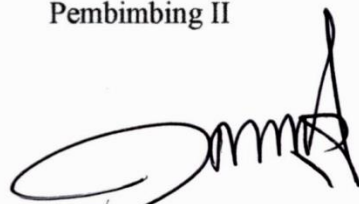
Surakarta, 24 Mei 2021

Pembimbing I



Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or  
NIDN : 0616088003

Pembimbing II



Eriek Satya H, S.Pd., M.Or  
NIDN : 0612038301

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Anak Usia 12-15 Tahun Disekolah Sepakbola (SSB) Puslat Salatiga FC”, karya

Nama : Agung Adi Nugroho

NIM : D0217003




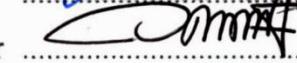
Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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 : Jumat

Tanggal : 7 Januari 2022

Dewan Penguji Skripsi :

|            | Nama Terang                       | Tanda Tangan   |
|------------|-----------------------------------|--|
| Ketua      | : Dr. Shodiq Hutomono. M.Kes      |  |
| Sekretaris | : Hartini, S.Pd, M.Or             |  |
| Anggota I  | : Agus Supriyoko S.Pd, M.Or       |  |
| Anggota II | : Eriek Satya Haprabu, 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 didalam 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 resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya persepakbolaan terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 31 Januari 2022

Yang membuat pernyataan



Agung Adi Nugroho

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto

“Ing ngarso sung tulodho, ing madyo mangun karso, tut wuri handayani”

*Didepan memberi teladan, di tengah membangun semangat, di belakang memberi dorongan dan pengaruh*

(Ki Hajar Dewantoro)

### Persembahan

Karya ini dipersembahkan kepada :

1. Bapak dan ibu orang tua tercinta yang telah memfasilitasi dan mendidik dengan baik dengan penuh kasih sayang
2. Keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan dan motivasi semangat pantang menyerah
3. Orang terdekat saya yang selalu membantu suka maupun suka
4. Teman teman saya yang selalu membantu dan sharering ilmu bermanfaat
5. Almamater PKO FKIP UTP Surakarta

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan mendapatkan gelar sarjana.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta
2. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta
3. Ketua Program Studi PKO FKIP UTP Surakarta
4. Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or. Selaku Pembimbing 1
5. Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or. Selaku Pembimbing 2
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, 14 Oktober 2021

**(A.A.N)**

## ABSTRAK

**Agung Adi Nugroho. 2021.** PROFIL KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR BERMAIN SEPAK BOLA PADA ANAK USIA 12-15 TAHUN DI SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB ) PUSLAT SALATIGA FC. Skripsi. Program studi pendidikan kepelatihan olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or, Eriek Satya H, S.Pd., M.Or

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) untuk mengetahui kondisi fisik pada pemain usia 12-15 tahun di SSB Puslat Salatiga FC, (2) untuk mengetahui teknik dasar permainan sepakbola pada pemain usia 12-15 tahun di SSB Puslat Salatiga FC.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survey dan tes pengukuran. Dengan metode survey, teknik tes dan pengukuran pengumpulan data dengan metode survey merupakan kegiatan penelitian untuk pengumpulan data pada saat tertentu. Bertujuan mengetahui keadaan alami saat itu dan mengidentifikasi keadaan saat itu secara terukur. Ada 2 tes yang di ambil dalam penelitian ini, (1) tes kondisi fisik, (2) tes teknik dasar bermain sepakbola. Adapun tes-tes yang dilakukan dalam tes kondisi fisik adalah sebagai berikut : (1) kelincahan (*shuttle run*), (2) daya tahan (*Multistage fitness test*), (3) kecepatan, (4) *sit up*, (5) *vertical jump*. Adapun langkah-langkah tes teknik dasar bermain sepakbola sebagai berikut: (1) keterampilan *dribbling*, (2) keterampilan *short pass*, (3) keterampilan *running with the ball*, (4) keterampilan *heading*, (5) keterampilan *throw in*, (6) keterampilan *shooting*.

Berdasarkan hasil analisis data, maka tersusun rangkaian tes kondisi fisik sebagai berikut: 2 anak masuk dalam kategori baik sekali atau sebesar 10%, 5 anak masuk dalam kategori baik atau sebesar 25%, 8 anak masuk dalam kategori sedang atau sebesar 40%, 5 anak masuk dalam kategori kurang atau sebesar 25% dan 0 anak masuk dalam kategori kurang sekali atau 0%. Berdasarkan hasil tes data, maka tersusun rangkaian tes teknik dasar bermain sepakbola sebagai berikut: 0 anak masuk dalam kategori baik sekali atau sebesar 0%, 0 anak masuk dalam kategori baik atau sebesar 0%. 4 anak masuk dalam kategori sedang atau sebesar 20%, 16 anak masuk dalam kategori kurang atau sebesar 80%. 0 anak masuk dalam kategori kurang sekali atau sebesar 0%.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Teknik Dasar, Sepakbola



## **ABSTRACT**

Agung Adi Nugroho. 2021. *PROFILE OF PHYSICAL CONDITIONS AND BASIC TECHNIQUES TO PLAY FOOTBALL ON CHILDREN AGed 12-15 Years Old At Social School (Ssb ) Puslat Salatiga Fc*. Essay. Sports Coaching Education Study Program, Faculty Of Teacher Training And Educational Sciences, Surakarta Development University. Supervisor: Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or, Eriek Satya H, S.Pd., M.Or

*The aims of this study were: (1) to determine the physical condition of players aged 12-15 years at SSB Puslat Salatiga FC, (2) to determine the basic techniques of playing football on players aged 12-15 years at SSB Puslat Salatiga FC.*

*The research method used is survey method and measurement test. With the survey method, test techniques and measurement of data collection with the survey method is a research activity for data collection at a certain time. Aims to know the natural state of the moment and identify the current state in a measurable manner. There are 2 tests taken in this study, (1) physical condition test, (2) basic technique test for playing football. The tests carried out in the physical condition test are as follows: (1) agility (shuttle run), (2) endurance (Multistage fitness test), (3) speed, (4) sit ups, (5) vertical jump . The steps for testing the basic techniques of playing football are as follows: (1) dribbling skills, (2) short pass skills, (3) running with the ball skills, (4) heading skills, (5) throw-in skills, (6) shooting skills.*

*Based on the results of data analysis, a series of physical condition tests is arranged as follows: 2 children are in the very good category or 10%, 5 children are in the good category or 25%, 8 children are in the moderate category or 40%, 5 children fall into the less or 25% category and 0 children fall into the less once or 0% category. Based on the results of the data test, a series of basic technical tests of playing football is arranged as follows: 0 children are in the very good category or 0%, 0 children are in the good category or 0%. 4 children are in the medium category or 20%, 16 children are in the less category or 80%. 0 children fall into the category of less than once or 0%.*

*Keywords: Physical Condition, Basic Technique, Football*

## DAFTAR ISI

|   | Halaman   |
|---|-----------|
| LEMBAR JUDUL .....                            | i         |
| LEMPABR PENGAJUAN .....                       | ii        |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....           | iii       |
| LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....              | iv        |
| PERNYATAAN KEASLIAN.....                      | v         |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....                   | vi        |
| KATA PENGANTAR .....                          | vii       |
| ABSTRAK .....                                 | viii      |
| ABSTRACT.....                                 | ix        |
| DAFTAR ISI.....                               | x         |
| DAFTAR TABEL.....                             | xii       |
| DAFTAR GAMBAR .....                           | xii       |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                         | xv        |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                | <b>1</b>  |
| A. Latar Belakang Masalah .....               | 1         |
| B. Identifikasi Masalah .....                 | 3         |
| C. Pembatasan Masalah .....                   | 3         |
| D. Perumusan Masalah.....                     | 3         |
| E. Tujuan Penelitian.....                     | 3         |
| F. Manfaat Penelitian .....                   | 4         |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>            | <b>5</b>  |
| A. Kerangka Teoritis .....                    | 5         |
| B. Penelitian yang Relevan .....              | 34        |
| C. Kerangka Pemikiran .....                   | 36        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>    | <b>38</b> |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian .....          | 38        |
| B. Metode Penelitian .....                    | 38        |
| C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling ..... | 38        |
| D. Teknik Pengumpulan Data .....              | 39        |

|  |           |
|--|-----------|
| E. Teknik Analisis Data .....                      | 40        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>42</b> |
| A. Deskripsi data hasil penelitian .....           | 42        |
| B. Pembahasan .....                                | 57        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>            | <b>59</b> |
| A. Kesimpulan.....                                 | 59        |
| B. Implikasi .....                                 | 59        |
| C. Saran-Saran.....                                | 60        |
| DAFTAR PUSTAKA .....                               | 61        |
| LAMPIRAN .....                                     | 63        |

## DAFTAR TABEL

|   | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 1. Norma Penilaian Keterampilan Sepakbola .....               | 41      |
| Tabel 2. Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik .....                 | 41      |
| Tabel 3. Hasil Tes Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola .....       | 42      |
| Tabel 4. Hasil Tes <i>Dribbling</i> .....                           | 43      |
| Tabel 5. Hasil Tes <i>Short Pass</i> .....                          | 44      |
| Tabel 6. Hasil Tes Trow In .....                                    | 45      |
| Tabel 7. Hasil Tes <i>Running With The Ball</i> .....               | 46      |
| Tabel 8. Hasil Tes <i>Heading</i> .....                             | 47      |
| Tabel 9. Hasil Tes <i>Shooting At The Ball</i> .....                | 48      |
| Tabel 10. Hasil Realibilitas Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola..... | 49      |
| Tabel 11. Range Kategori Realibilitas .....                         | 49      |
| Tabel 12. Hasil Tes Kondisi Fisik Ssb Puslat Salatiga Fc .....      | 50      |
| Tabel 13. Hasil Tes Kelincahan .....                                | 51      |
| Tabel 14. Hasil Tes Daya Tahan .....                                | 52      |
| Tabel 15. Hasil Tes kecepatan .....                                 | 53      |
| Tabel 16. Hasil Tes Kekuatan Otot Perut.....                        | 54      |
| Tabel 17. Hasil Tes Power Tungkai.....                              | 55      |
| Tabel 18. Hasil Realibilitas Teknik Kondisi Fisik.....              | 56      |
| Tabel 19. Range Kategori Realibilitas .....                         | 56      |
| Tabel 20. Pembagian Jadwal Pengambilan Tes Penelitian .....         | 64      |

## DAFTAR GAMBAR

|  | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1. Tendangan Kaki Bagian Dalam .....                                | 13      |
| Gambar 2. Tendangan Punggung Kaki .....                                    | 14      |
| Gambar 3. Tendangan Kaki Punggung Bagian Dalam .....                       | 15      |
| Gambar 4. Tendangan Dengan Punggung Kaki Bagian Luar .....                 | 16      |
| Gambar 5. Bola Menyusur Kewan Dengan Kaki Bagian Dalam .....               | 17      |
| Gambar 6. Bola Memantul Kewan Dengan Kaki Bagian Luar .....                | 18      |
| Gambar 7. Bola Memantul Kewan Dengan Punggung Kaki .....                   | 19      |
| Gambar 8. Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam .....                   | 20      |
| Gambar 9. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar .....               | 20      |
| Gambar 10. Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki .....                      | 21      |
| Gambar 11. Menyundul Bola Tanpa Melompat .....                             | 22      |
| Gambar 12. Menyundul Bola Dengan Melompat .....                            | 22      |
| Gambar 13. Melempar Bola .....   | 23      |
| Gambar 14. Menangkap Bola Bagian Bawah .....                               | 24      |
| Gambar 15. Menangkap Bola Atas .....                                       | 24      |
| Gambar 16. Meninju Bola .....  | 25      |
| Gambar 17. Menepis Bola .....  | 25      |
| Gambar 18. Menerkam Bola .....   | 26      |
| Gambar 19. Melayang Menangkap Bola .....                                   | 26      |
| Gambar 20. Melempar Bola .....   | 27      |
| Gambar 21. Menendang Bola .....  | 27      |
| Gambar 22. Histogram Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola .....            | 43      |
| Gambar 23. Histogram Keterampilan Dasar <i>Dribbling</i> .....             | 44      |
| Gambar 24. Histogram Keterampilan Dasar <i>Short Pass</i> .....            | 45      |
| Gambar 25. Histogram Keterampilan Dasar <i>Trow In</i> .....               | 46      |
| Gambar 26. Histogram Keterampilan Dasar <i>Running With The Ball</i> ..... | 47      |
| Gambar 27. Histogram Keterampilan Dasar <i>Heading</i> .....               | 48      |
| Gambar 28. Histogram Keterampilan Dasar <i>Shooting</i> .....              | 49      |
| Gambar 29. Histogram Kondisi Fisik .....                                   | 50      |

|  |     |
|--|-----|
| Gambar 30. Histrogen Kondisi Fisik Kelincahan ( <i>Shuttle Run</i> ) ..... | 52  |
| Gambar 31. Histrogen Daya Tahan ( <i>Multistage Fitness Test</i> ).....    | 53  |
| Gambar 32. Histrogen Kecepatan .....                                       | 54  |
| Gambar 33. Histrogen Kekuatan Otot Perut ( <i>Sit Up</i> ) .....           | 55  |
| Gambar 34. Histrogen Power Tungkai ( <i>Vertical Jump</i> ) .....          | 56  |
| Gambar 35. Deskriptif Tes Keterampilan Dasar .....                         | 78  |
| Gambar 36. Deskriptif Tes Kondisi Fisik .....                              | 88  |
| Gambar 37. Berdoa Dan Mengkasih Pengarahan .....                           | 127 |
| Gambar 38. <i>Tes Trow In</i> .....  | 127 |
| Gambar 39. <i>Pemasangan Tes Shooting</i> .....                            | 128 |
| Gambar 40. <i>Tes Shuttle Run</i> .....                                    | 128 |
| Gambar 42. <i>Tes Sit Up</i> .....   | 129 |
| Gambar 42. <i>Pemasangan Vertical Jump</i> .....                           | 129 |
| Gambar 43. <i>Shooting</i> .....   | 130 |
| Gambar 45. <i>Fitness Tes</i> .....  | 130 |
| Gambar 46. Pemanasan Sebelum Melakukan Tes .....                           | 131 |
| Gambar 47. Foto Tim Beserta Pelatih .....                                  | 131 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....                             | 64      |
| Lampiran 2. Deskripsi Hasil Tes Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola . | 79      |
| Lampiran 3. Deskripsi Hasil Tes Kondisi Fisik .....                    | 89      |
| Lampiran 4. Deskripsi Meghitung Realibilitas .....                     | 94      |
| Lampiran 5. Dokumentasi .....  | 127     |
| Lampiran 6. Surat Izin Penelitian Dari Prodi .....                     | 132     |
| Lampiran 7. Surat Balasan Izin Penelitian Dari SSB .....               | 133     |

