



**PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA DI SSB PSG BEGAJAH  
KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

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

Oleh:

Rizky Mahendra

D0416039

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

**2022**

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA DI SSB PSG BEGAJAH  
KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN 2022**

Oleh:

Rizky Mahendra

D0416039

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

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

**2022**

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan judul : “Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola di SSB PSG Begajah Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022”, karya:

Nama : Rizky Mahendra

NIM : D0416039

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 8 Agustus 2022

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Nuruddin Priya B.S, M.Or.  
NIDN. 0603126201

Agustanico Dwi Muryadi., M.Pd.  
NIDN.0604088702

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola di SSB PSG Begajah Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022”, karya:

Nama : Rizky Mahendra

NIM : D0416039

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 : Kamis

Tanggal : 28 Juli 2022

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda tangan
Ketua	: Untung Nugroho, S.Pd.Kor, M.Or.	.....
Sekretaris	: Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd.	.....
Anggota I	: Dr. Nuruddin Priya B.S, 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 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 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, 8 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan

Rizky Mahendra

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa.”

**(Ridwan Kamil)**

### **Persembahan**

Ayahanda dan Ibunda Tercinta.

Adik - adikku Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Dr. Winarti, M.Si. Sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan ( UTP ) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan ( UTP ) Surakarta.
3. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan ( UTP ) Surakarta.
4. Dr. Nuruddin Priya B.S, M.Or. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Agustanico Dwi Muryadi., M.Pd. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
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, 8 Agustus 2022

Rizky Mahendra

## ABSTRAK

**Rizky Mahendra.** 2022. Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola di SSB PSG Begajah Kabupaten Sukoharjo Tahun 2021. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Dr. Nuruddin Priya B.S, M.Or., II. Agustanico Dwi Muryadi., M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet SSB PSG Begajah Kabupaten Sukoharjo Tahun 2021.

Metode yang digunakan penelitian kuantitatif dengan metode analisis. Subyek dalam penelitian ini Atlet Sepak Bola di SSB PSG Begajah Kabupaten Sukoharjo sebanyak 30 atlet dengan metode *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dengan tes tes *sprint* dengan lari 20 meter, tes *power* dengan *vertical jump*, tes kelentukan dengan *sit and reach*, tes kekuatan otot perut dengan *push up*, tes kelincahan dengan lari 4x5 meter, tes kekuatan otot perut dengan *sit up*, dan tes daya tahan aerobik dengan MFT.

Berdasarkan data yang diperoleh hasil tes *sprint* dikategorikan baik, *vertical jump* dikategorikan sangat kurang, *sit up* dikategorikan cukup, *push up* dikategorikan cukup, *agility* dikategorikan baik, *flexibility* dikategorikan sangat kurang, dan daya tahan aerobik dikategorikan cukup.

Kata kunci : Profil, Kondisi Fisik, Sepak Bola.



## **ABSTRACT**

**Rizky Mahendra.** 2022. *Profile of the Physical Condition of Soccer Athletes at SSB PSG Begajah, Sukoharjo Regency in 2021. Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Dr. Nuruddin Priya B.S, M.Or., II. Agustanico Dwi Muryadi., M.Pd.*

*The purpose of this study was to determine the physical condition of the SSB PSG Begajah athletes, Sukoharjo Regency in 2021.*

*The method used is quantitative research with analytical methods. The subjects in this study were soccer athletes at SSB PSG Begajah, Sukoharjo Regency, as many as 30 athletes using purposive sampling method. The data collection technique was a sprint test with a 20-meter run, a power test with a vertical jump, a flexibility test with sit and reach, an abdominal muscle strength test with push ups, a agility test with a 4x5 meter run, an abdominal muscle strength test with sit ups, and a test. aerobic endurance with MFT.*

*Based on the data obtained, the results of the sprint test are categorized as good, vertical jumps are categorized as very poor, sit ups are categorized as sufficient, push ups are categorized as sufficient, agility is categorized as good, flexibility is categorized as very poor, and aerobic endurance is categorized as sufficient..*

*Keywords: Profile, Physical Condition, Football.*

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II. LANDASAN TEORI .....</b>	<b>7</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	7
1. Hakikat Profil .....	7
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	7
3. Permainan Sepakbola .....	16
4. SSB Begajah .....	20
B. Penelitian yang Relevan.....	21

C. Kerangka Berfikir .....	22
D. Hipotesis .....	23
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
A. Desain Penelitian .....	24
B. Definisi Operasional Variabel .....	24
C. Populasi dan Sampel.....	24
D. Teknik Pengumpulan Data.....	25
E. Teknik Analisis Data.....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>
A. Deskripsi Data.....	33
B. Hasil Analisis Data .....	33
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	43
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>46</b>
A. Simpulan .....	46
B. Implikasi .....	46
C. Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1 Norma Penilaian Kondisi Fisik .....	31
Tabel 2. Statistik Deskriptif <i>Sprint</i> .....	33
Tabel 3 Distribusi Frekuensi <i>Sprint</i> .....	33
Tabel 4. Statistik Deskriptif <i>Vertical Jump</i> .....	34
Tabel 5 Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump</i> .....	35
Tabel 6. Statistik Deskriptif <i>Sit Up</i> .....	36
Tabel 7 Distribusi Frekuensi <i>Sit Up</i> .....	36
Tabel 8. Statistik Deskriptif <i>Push Up</i> .....	37
Tabel 9 Distribusi Frekuensi <i>Push Up</i> .....	38
Tabel 10. Statistik Deskriptif <i>Agility</i> .....	39
Tabel 11. Distribusi Frekuensi <i>Agility</i> .....	39
Tabel 12. Statistik Deskriptif <i>Flexibility</i> .....	40
Tabel 13. Distribusi Frekuensi <i>Flexibility</i> .....	41
Tabel 14. Statistik Deskriptif Daya Tahan Aerobik.....	42
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik .....	41

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	22
Gambar 2. Histogram <i>Sprint</i> .....	34
Gambar 3. Histogram <i>Vertical Jump</i> .....	35
Gambar 4. Histogram <i>Sit Up</i> .....	37
Gambar 5. Histogram <i>Push Up</i> .....	38
Gambar 6. Histogram <i>Agility</i> .....	40
Gambar 7. Histogram <i>Flexibility</i> .....	41
Gambar 8. Histogram Daya Tahan Aerobik .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Hasil Tes <i>Push Up</i> .....	50
Lampiran 2. Hasil Tes <i>Sit Up</i> .....	51
Lampiran 3. Hasil Tes MFT .....	52
Lampiran 4. Hasil Tes <i>Sprint</i> .....	53
Lampiran 5. Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> .....	54
Lampiran 6. Hasil Tes <i>Agility</i> .....	55
Lampiran 7. Hasil Tes <i>Flexibility</i> .....	56
Lampiran 8. Rekapitulasi Statistik Deskriptif .....	57
Lampiran 9. Hasil Distribusi Frekuensi <i>Push Up</i> .....	58
Lampiran 10. Hasil Distribusi Frekuensi <i>Sit Up</i> .....	59
Lampiran 11. Hasil Distribusi Frekuensi <i>MFT</i> .....	60
Lampiran 12. Hasil Distribusi Frekuensi <i>Sprint</i> .....	61
Lampiran 13. Hasil Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump</i> .....	62
Lampiran 14. Hasil Distribusi Frekuensi <i>Agility</i> .....	63
Lampiran 15. Hasil Distribui Frekuensi <i>Flexibility</i> .....	64
Lampiran 15. Rekapitulasi Tes dan Hasil Persentase .....	65
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian .....	66
Lampiran 17. Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 18. Surat Balasan Penelitian .....	72