



**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET SSB P4S ZETTLEMEYER
USIA 10-12 TAHUN KABUPATEN KARANGANYAR
TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh:

Nugroho Agung Prasetyo

D0418048

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

2022

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET SSB P4S ZETTLEMAYER
USIA 10-12 TAHUN KABUPATEN KARANGANYAR TAHUN 2022**

Oleh:

Nugroho Agung Prasetyo

D0418048

SKRIPSI

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

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

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Analisis Kondisi Fisik Atlet SSB P4s Zettlemeier Usia 10-12 Tahun Kabupaten Karanganyar Tahun 2022”, karya:

Nama : Nugroho Agung Prasetyo

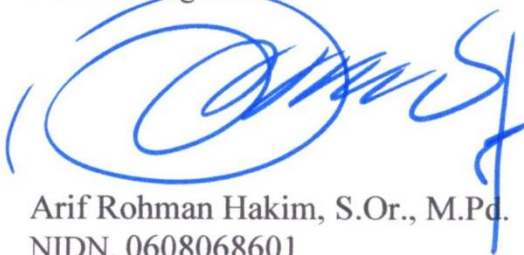
NIM : D0418048

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

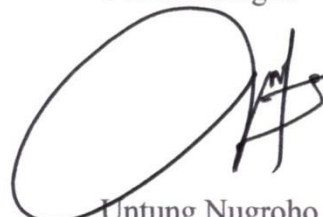
Surakarta, 19 Desember 2022

Pembimbing I



Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.
NIDN. 0608068601

Pembimbing II



Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or.
NIDN. 0609068701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Analisis Kondisi Fisik Atlet SSB P4s Zettlemeier Usia 10-12 Tahun Kabupaten Karanganyar Tahun 2022”, karya:

Nama : Nugroho Agung Prasetyo

NIM : D0418048





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 : Selasa


Tanggal : 29 November 2022

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda tangan
Ketua	: Karlina Dwijayanti, S.Pd, M.Or.	
Sekretaris	: Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd, M.Pd.	
Anggota I	: Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.	
Anggota II	: Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., 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 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, 10 Oktober 2022

Yang membuat pernyataan



Nugroho Agung Prasetyo

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Usaha dan keberanian tidak cukup tanpa adanya tujuan dan arah
perencanaan”

(Penulis)

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. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or. 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, 10 Oktober 2022

Nugroho Agung Prasetyo

ABSTRAK

Nugroho Agung Prasetyo. 2022. Analisis Kondisi Fisik Atlet SSB P4s Zettlemeier Usia 10-12 Kabupaten Karanganyar Tahun 2022. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd., II. Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum terkontrolnya latihan kondisi fisik pemain sepakbola Atlet SSB P4s Zettlemeier Usia 10-12 Kabupaten Karanganyar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang analisa kondisi fisik atlet SSB P4s Zettlemeier Usia 10-12 Kabupaten Karanganyar Tahun 2022.

Metode yang digunakan penelitian kuantitatif dengan metode analisis. Subyek dalam penelitian ini atlet sepak bola di SSB P4s Zettlemeier Usia 10-12 Kabupaten Karanganyar Tahun 2022 sebanyak 60 atlet. Teknik pengumpulan data dengan tes tes *sprint*, *vertical jump*, *sit up*, dan daya tahan aerobik. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Berdasarkan data yang diperoleh hasil analisis kondisi fisik atlet sepak bola di SSB P4s Zettlemeier Usia 10-12 Tahun Kabupaten Karanganyar secara keseluruhan semua hasil tes dalam kategori **sedang** dengan nilai 127 dan persentasi sejumlah 53%.

Kata kunci : Analisis, Kondisi Fisik, Sepak Bola.

ABSTRACT

Nugroho Agung Prasetyo. 2022. Physical Condition Analysis of SSB P4s Athletes Zettlemeyer Age 10-12 Karanganyar Regency in 2022. Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd., II. Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or.

The background of this research is the uncontrolled physical condition training of football players SSB P4s Zettlemeyer Athletes aged 10-12 Karanganyar Regency. The purpose of this study was to find out about the analysis of the physical condition of SSB P4s Zettlemeyer athletes aged 10-12 Karanganyar Regency in 2022.

The method used is quantitative research with analytical methods. The subjects in this study were soccer athletes at SSB P4s Zettlemeyer Age 10-12 Karanganyar Regency in 2022 as many as 60 athletes. Data collection techniques with sprint tests, vertical jumps, sit ups, and aerobic endurance. Analysis of the data used in this study uses a quantitative descriptive analysis technique with percentages.

Based on the data obtained from the results of an analysis of the physical condition of football athletes at SSB P4s Zettlemeyer Age 10-12 Years Karanganyar Regency as a whole all test results are in the medium category with a score of 127 and a percentage of 53%..

Keywords: Analysis, Physical Condition, Football.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
.....	i
LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING	
.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	
.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	
.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	
.....	v
KATA PENGANTAR.....	
.....	vi
ABSTRAK	
.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	
.....	viii
DAFTAR ISI	
.....	ix
DAFTAR TABEL	
.....	xi
DAFTAR GAMBAR	
.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	
.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1	
A. Latar Belakang Masalah	
.....	1

B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
1. Hakikat Analisis	6
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	6
a. Definisi Kondisi Fisik	6
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	8
c. Komponen Kondisi Fisik.....	9
d. Manfaat Kondisi Fisik	10
e. Komponen Kondisi Fisik Sepak Bola	11
3. Permainan Sepakbola	15

a. Hakikat Sepak bola.....	15
b. Teknik Dasar Sepak Bola.....	16
c. Ketrampilan Bermain Sepak Bola.....	26
d. Sejarah Perkembangan Olahraga Sepak Bola.....	27
e. Prinsip Dasar Bermain Sepak Bola.....	28
B. Penelitian yang Relevan.....	29
C. Kerangka Berpikir.....	30
D. Hipotesis.....	31
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Definisi Operasional Variabel.....	32
C. Populasi dan Sampel.....	32
D. Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Teknik Analisis Data.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
.....	
A. Deskripsi Data.....	39
.....	39
B. Hasil Analisis Data	39
.....	39
C. Pembahasan Hasil Penelitian	45
.....	45
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	48
.....	
A. Simpulan	48
.....	48
B. Implikasi	48
.....	48
C. Saran	48
.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
.....	
LAMPIRAN	51
.....	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Norma <i>Sprint</i>	34
Tabel 2. Norma Loncat Tegak	35
Tabel 3. Norma <i>Sit Up</i>	36
Tabel 4. Norma MFT	37
Tabel 5. Norma Penilaian Kondisi Fisik	37
Tabel 6. Statistik Deskriptif <i>Sprint</i>	39
Tabel 7. Distribusi Frekuensi <i>Sprint</i>	40
Tabel 8. Statistik Deskriptif <i>Vertical Jump</i>	41
Tabel 9 Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump</i>	41
Tabel 10. Statistik Deskriptif <i>Sit Up</i>	42
Tabel 11 Distribusi Frekuensi <i>Sit Up</i>	43
Tabel 12. Statistik Deskriptif Daya Tahan Aerobik.....	44
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik	44
Tabel 14. Hasil Rekapitulasi Nilai Keseluruhan	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik menendang bola dengan kaki bagian	19
Gambar 2. Teknik menendang bola dengan kaki bagian luar	20
Gambar 3. Teknik menendang bola dengan punggung kaki.....	21
Gambar 4. Teknik menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam	22
Gambar 5. Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian.....	23
Gambar 6. Teknik menendang bola dengan kaki bagian luar	24
Gambar 7. Teknik menghentikan bola dengan punggung kaki.....	24
Gambar 8. Teknik menghentikan bola dengan telapak kaki	25
Gambar 9. Kerangka Berpikir	29
Gambar 10. Histogram <i>Sprint</i>	40
Gambar 11. Histogram <i>Vertical Jump</i>	43
Gambar 12. Histogram <i>Sit Up</i>	43
Gambar 13. Histogram Daya Tahan Aerobik	45
Gambar 14. Histogram Nilai Keseluruhan.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Izin Penelitian	51
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	52
Lampiran 3. Hasil Tes <i>Sprint</i>	53
Lampiran 4. Hasil Tes Loncat Tegak	55
Lampiran 5. Hasil Tes <i>Sit Up</i>	57
Lampiran 6. Hasil Tes <i>MFT</i>	59
Lampiran 7. Hasil Persentase <i>Sprint</i>	61
Lampiran 8. Hasil Persentase Loncat Tegak	62
Lampiran 9. Hasil Persentase <i>Sit Up</i>	63
Lampiran 10. Hasil Persentase <i>MFT</i>	64
Lampiran 11. Hasil Deskriptif Statistik <i>Sprint</i>	65
Lampiran 12. Hasil Deskriptif Statistik Tegak	66
Lampiran 13. Hasil Deskriptif Statistik <i>Sit Up</i>	67
Lampiran 14. Hasil Deskriptif Statistik <i>MFT</i>	68
Lampiran 15. Rekapitulasi Deskriptif Statistik	69
Lampiran 16. Rekapitulasi Hasil Keseluruhan Tes	70
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian	71

