



**PROFIL KONDISI FISIK PADA SISWA SSB PERSEMA MANANG  
SUKOHARJO USIA 12-14 TAHUN DIMASA PANDEMI *COVID-19*  
TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**ZAKHA PRATAMA**

**D0217139**

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

**2022**

**PROFIL KONDISI FISIK PADA SISWA SSB PERSEMA MANANG  
SUKOHARJO USIA 12-14 TAHUN DIMASA PANDEMI *COVID-19*  
TAHUN 2021**

**Oleh:  
ZAKHA PRATAMA  
D0217139**

**SKRIPSI**

**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat 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 pada siswa SSB Persema Manang Usia 12-14 tahun dimasa pandemi *covid-19*”. Karya :

Nama : Zakha Pratama

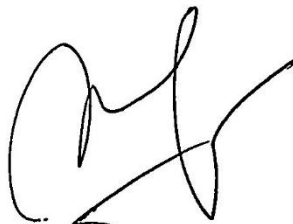
NIM : D0217139

Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

Surakarta, Februari 2022

Pembimbing I



**Dr. H. Shodiq Hutomono, M.Kes**  
NIDN. 0620056401

Pembimbing II



**Yudi Karisma Sari, S.Si., M.Or**  
NIDN. 0624018702

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Profil kondisi fisik pada siswa SSB Persema Manang Sukoharjo Usia 12-14 tahun dimasa pandemi *covid-19 Tahun 2021*”. Karya :

Nama : Zakha Pratama

NIM : D0217139

Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Jum'at

Tanggal : 8 April 2022

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

Penguji I : Dr. H. Shodiq Hutomono, M.kes

Penguji II : Yudi Karisma Sari, S.Si, 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/sangsi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya Pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Februari 2022

Yang membuat pernyataan



Zakha Pratama

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

*“sepakbola adalah seluruh ketrampilan untuk dirinya sendiri, seluruh dunia bahkan alam semesta. Saya menyukainya karena anda harus terampil memainkannya. Karena sepakbola adalah simbol kebebasan”*

(Bob Marley)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Ibu dan Bapak tercinta
2. Saudara – saudaraku tercinta
3. Teman – teman yang telah memberikan do’a dan dukungan
4. Almamaterku Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

## **KATA PENGANTAR**

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

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. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.
4. Yudi Karisma Sari, S.Si, M.Or, selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.
5. 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, 24 Februari 2022

**Z.P**

## ABSTRAK

**Zakha Pratama** 2021. Profil Kondisi Fisik Pada Siswa SSB Persema Manang Usia 12 -14 Tahun Dimasa Pandemi Covid-19. Skripsi, Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: I. Dr. H. Shodiq Hutomono, M.kes., II. Yudi Karisma Sari S.Si., M.Or.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil kondisi fisik pada siswa SSB Persema Manang Sukoharjo usia 12-14 tahun di masa pandemi Covid-19 tahun 2021.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode Survei. Populasi penelitian berjumlah 40 orang. Pengambilan sampel 30 orang menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes dan Pengukuran. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini yaitu, tes daya tahan aerobik, tes daya ledak otot tungkai, tes kecepatan, tes kelincahan. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik deskriptif.

Hasil penelitian diperoleh bahwa: profil kondisi fisik kategori “Kurang Sekali” sebesar 0% (0siswa), kategori “Kurang” sebesar 33,3% (10 siswa), kategori “Sedang” sebesar 43,3% (13siswa), kategori ”Baik” sebesar 20% (6 siswa), kategori ”Baik Sekali” 3,3% (1 siswa). Berdasarkan analisis dapat disimpulkan bahwa dalam proses latihan kondisi fisik SSB Persema Manang, Pelaksanaan program latihan hendaknya memperhatikan prinsip – prinsip latihan yang ada. Diharapkan dengan adanya perubahan serta penambahan porsi latihan fisik akan meningkatkan kondisi fisik pemain, sehingga para pemain mempunyai kondisi fisik yang lebih baik.

Kata kunci: *Profil, Kondisi Fisik,SSB, Usia 12 – 14 tahun.*



## ABSTRACT

**Zakha Pratama.** 2022. *Profile of Physical Conditions in Persema Manang Football Academy Students Age 12 -14 Years During the Covid-19 Pandemic. Undergraduate Thesis, Sports Training Education Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University Surakarta. Supervisor: I. Dr. H. Shodiq Hutomono, M.kes., II. Yudi Karisma Sari S.Si., M.Or.*

*This study aims to determine: The physical condition profile of Persema Manang Football Academy students aged 12-14 years during the COVID-19 pandemic in 2021. This research method used is the survey method.*

*This research using survey approach to collecting the data. Research participant up to 40 people. The sampling 30 people attempt using purposive sampling technique. Data collection techniques using Tests and Measurements. The variable in this study is the physical condition profile.*

*The results showed that: the profile of the physical condition is "Less Once" was 0% (0 athletes), the "Less" category was 33,3% (10 athletes), the "Medium" category was 43,3% (13 athletes), the "Good" category was 20% (6 athletes) , category "Excellent" 3,3% (1 athletes).*

*Based on the analysis, it is concluded that in the process of exercising the physical condition of Persema Manang Football Academy, the implementation of the training program should pay attention to the principles of existing exercises. It is expected that the changes and additions to the portion of physical exercise will improve the physical condition of the players, so the players will have a better physical condition.*

*Keywords: Physical Condition, Football Academy, Profile*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	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 Masalah .....	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 .....	6
A. Kerangka teoritis .....	6
1. Hakikat sepakbola .....	6
a. Pengertian Sepakbola .....	6
b. Latihan Sepakbola Menurut Tingkatan Usia.....	6
2. Hakikat Sekolah Sepak Bola .....	8
3. Hakikat Profil .....	9
4. Hakikat Kondisi Fisik.....	10
a. Pengertian kondisi fisik.....	10

b.	Komponen Kondisi fisik .....	10
c.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik....	11
d.	Manfaat Kondisi Fisik.....	12
e.	Kondisi Fisik Yang Diperlukan Dalam Sepakbola ....	12
f.	Kondisi Fisik Anak Usia 12-14 Tahun.....	14
B.	Penelitian Yang Relevan .....	15
C.	Kerangka Berpikir .....	19
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN .....	20
A.	Tempat dan waktu penelitian.....	20
B.	Metode Penelitian.....	20
C.	Populasi Sampel dan Teknik Sampling.....	21
D.	Instrumen dan Teknik Pengumpulan data .....	22
E.	Teknik Analisis Data .....	26
BAB IV	HASIL PENELITIAN .....	29
A.	Deskripsi Data .....	29
B.	Uji Reliabilitas.....	44
C.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	44
BAB V	SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	46
A.	Simpulan .....	46
B.	Implikasi .....	47
C.	Saran .....	47
DAFTAR PUSTAKA	.....	48
LAMPIRAN	.....	50

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1 Range Reliabilitas.....	27
Tabel 2. Penilaian Acuan Norma.....	27
Tabel 3 Deskripsi Data Tes Kecepatan.....	29
Tabel 4. Deskripsi hasil tes kecepatan.....	29
Tabel 5. Deskripsi Data Tes Kelincahan .....	31
Tabel 6. Deskripsi hasil tes kelincahan .....	33
Tabel 7. Deskripsi Data Tes Power Otot Tungkai.....	32
Tabel 8. Deskripsi hasil tes power otot tungkai.....	34
Tabel 9. Deskripsi Data Tes Daya Tahan .....	34
Tabel 10. Deskripsi hasil tes daya tahan.....	36
Tabel 11. Deskripsi data hasil kondisi fisik beserta klasifikasinya .....	36
Tabel 12. Hasil kondisi fisik.....	38
Tabel 13. <i>Range</i> Reliabilitas .....	44
Tabel 14. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data .....	44

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. <i>Multistage Fitness Test</i> .....	24
Gambar 2. <i>standing broad jump</i> .....	24
Gambar 3. Sprint 30 meter .....	25
Gambar 4. <i>illinois agility run</i> .....	26
Gambar 5. Diagram batang hasil tes kecepatan .....	39
Gambar 6. Diagram batang hasil tes kelincahan.....	40
Gambar 7. Diagram batang hasil tes power otot tungkai .....	41
Gambar 8. Diagram batang hasil tes daya tahan .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	50
Lampiran 2. Rekapitulasi Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	53
Lampiran 3. Rekapitulasi Data Hasil Tes Daya Tahan .....	55
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Kecepatan.....	58
Lampiran 5. Rekapitulasi Data Hasil Tes Kelincahan .....	61
Lampiran 6. Uji Reliabilitas Kecepatan Lari .....	64
Lampiran 7. Uji Reliabilitas Daya Tahan .....	67
Lampiran 8. Uji Reliabilitas Power Otot Tungkai .....	70
Lampiran 9. Uji Reliabilitas Kelincahan.....	73
Lampiran 10. Hasil Hitungan Acuan Norma Profil Kondisi Fisik . .....	76
Lampiran 11. Hasil Hitungan Acuan Norma Kecepatan .....	78
Lampiran 12, Hasil Hitungan Acuan Norma Kelincahan .....	80
Lampiran 13. Hasil Hitungan Acuan Norma Power Otot tungkai.....	82
Lampiran 14. Hasil Hitungan Acuan Norma Daya Tahan.....	84
Lampiran 15. Form Penghitungan Mft.....	86
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	116

