



***SURVEY KONDISI FISIK SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)
BINARISKA TEMANGGUNG TAHUN 2024***

SKRIPSI

Oleh:

DINO NUR SAHID

NIM. D0420093

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

2025

SURVEY KONDISI FISIK SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)
BINARISKA TEMANGGUNG TAHUN 2024

Oleh :
Dino Nur Sahid
D0420093

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Survey Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Binariska Temanggung Tahun 2024”, karya :

Nama : Dino Nur Sahid
NIM : D0420093
Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Disetujui:

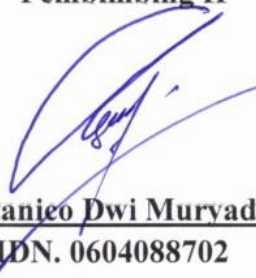
Surakarta, 4 Februari 2025

Pembimbing I



Sunjovo, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0615027906

Pembimbing II



Dr. Agustanieo Dwi Murvadi, M.Pd
NIDN. 0604088702

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI





Skripsi dengan judul “Survey Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Binariska Temanggung Tahun 2024”, karya:

Nama : Dino Nur Sahid
NIM : D0420093
Prodi : Pendidikan Jasmani.

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan


Pada hari : Senin
Tanggal : 10 Februari 2025

Dewan Penguji Skripsi

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.	
Sekretaris	: Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd	
Anggota I	: Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or	
Anggota II	: Dr. Slamet Santoso, 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 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 sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 04 Februari 2025

Yang Membuat Pernyataan



Dino Nur Sahid

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto

“Bersemangatlal hal-hal yang bermanfaat bagimu. Minta tolonglah pada Allah, jangan engkau lemah.”

(**HR. Muslim**)

Persembahan

Ayahanda dan Ibunda Tercinta.

Adik - adikku Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-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. Prof. Dr. Winarti, M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
4. Sunjoyo,S.Pd., M.Pd, sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan,
5. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd, sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu. Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu peneliti mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi, khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 04 Februari 2025
Yang Membuat Pernyataan

Dino Nur Sahid

ABSTRAK

Dino Nur Sahid 2025. Survey Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Binariska Temanggung Tahun 2024. Skripsi, Progam Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : I. Sunjoyo,S.Pd., M.Pd., M.Pd., II. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar atau fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik siswa SSB Binariska.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan tes fisik. Populasi dalam penelitian ini adalah 48 siswa SSB Binariska. Sampel yang digunakan penelitian Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 48 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan tes yang berupa tes fisik yang terdiri 5 item tes yaitu: tes lari 30 meter, tes *zig-zag run*, tes *vertical jump*, tes *v sit and reach*, dan tes *mft*. teknik analisis menggunakan persentase *microsoft excel*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Kondisi fisik SSB Binariska dapat dijelaskan dari 48 responden yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali ada 5 siswa (10%) , baik ada 8 siswa (17%), kategori cukup ada 20 siswa (42%), kategori kurang ada 13 siswa (27%), dan 2 siswa termasuk dalam kategori kurang sekali (4%). Berdasarkan Distribusi Frekuensi SSB Binariska masuk dalam kategori “Cukup” dimana terdapat 20 siswa dengan persentase 42%.

Kata Kunci :Kondisi Fisik, Sepak Bola, Siswa Binariska

ABSTRACT

Dino Nur Sahid 2025. *Survey of the Physical Condition of Binariska Temanggung Football School (SSB) Students in 2024. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Surakarta. Supervisor: I. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd., M.Pd., II. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.*

Physical condition is an important element and is the basis or foundation for developing techniques, tactics, strategy and mental development. This research aims to determine the physical condition of SSB Binariska students.

This research is quantitative descriptive research, the data collection technique used is physical tests. The population in this study were 48 SSB Binariska students. Sample used for research. The number of samples in this research was 48 students. The data collection technique used in this research was a test in the form of a physical test consisting of 5 test items, namely: 30 meter run test, zig-zag run test, vertical jump test, v sit and reach test, and mft test. analysis technique using Microsoft Excel percentage.

Based on the research results, it shows that the physical condition of SSB Binariska can be explained from 48 respondents, including 5 students (10%) in the very good classification, 8 students (17%) in the good category, 20 students (42%) in the fair category, 20 students (42%) in the poor category. 13 students (27%), and 2 students were in the very poor category (4%). Based on the Frequency Distribution, SSB Binariska is in the "Enough" category where there are 20 students with a percentage of 42%.

Key words : *Physical Condition, Football, Student Binariska*

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	i
LEMBAR PENGAJUAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Kajian Pustaka.....	6
1. Hakikat Kondisi Fisik	6
2. Faktor-faktor Mempengaruhi Kondisi fisik.....	7
3. Komponen Kondisi Fisik.....	8
4. Komponen Kondisi Fisik untuk Pemain Sepak Bola.....	9
5. Tujuan Kondisi Fisik.....	15
6. Permainan Sepak Bola.....	16
7. Sekolah Sepak Bola (SBB).....	20

B. Penelitian yang Relevan.....	21
C. Kerangka Berpikir.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
B. Rancangan atau Desain Penelitian.....	25
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	25
D. Teknik Pengumpulan Data.....	26
E. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Deskripsi Data	32
B. Rekapitulasi Hasil Penelitian.....	32
C. Hasil Penelitian Kondisi Fisik.....	33
D. Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
A. Kesimpulan.....	41
B. Implikasi.....	41
C. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Kecepatan lari 30 Meter Usia 10-12 Tahun.....	27
Tabel 2. Norma Kecepatan lari 30 Meter Usia 13-15 Tahun.....	27
Tabel 3. Norma <i>Vertical Jump</i> Usia 10-12 Tahun	28
Tabel 4. Norma <i>Vertical jump</i> Usia 13-15 Tahun.....	28
Tabel 5. Norma Penilaian Lari Zig-zag Usia 10-12 Tahun.....	28
Tabel 6. Norma Penilaian Lari Zig-zag Usia 13-15 Tahun	29
Tabel 7. Norma Penilaian MFT Usia 10-12 Tahun.....	29
Tabel 8. Norma Penilaian MFT Usia 13-15 Tahun	29
Tabel 9. Norma Test <i>V Sit Reach</i>	30
Tabel 10. Kategorisasi Norma Penilaian.....	31
Tabel 11. Indikator Keberhasilan.....	31
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik SSB Binariska.....	32
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tes Lari 30 meter SSB Binariska.....	33
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tes Zig-zag Run SSB Binariska.....	34
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tes <i>V Sit and Reach</i> SSB Binariska.....	35
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tes <i>Vertical Jump</i> SSB Binariska.....	36
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tes MFT SSB Binariska.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tes Lari 30 m.....	10
Gambar 2. Tes <i>Vertical Jump</i>	11
Gambar 3. Tes <i>V Sit and Reach</i>	13
Gambar 4. Tes Zig-zag run.....	14
Gambar 5. <i>Tes MFT</i>	15
Gambar 6. Kerangka Berpikir.....	23
Gambar 7. Histogram Tes Kondisi Fisik Keseluruhan.....	33
Gambar 8. Histogram Tes Lari 30 m	34
Gambar 9. Histogram Tes zig-zag run.....	35
Gambar 10. Histogram <i>Tes V Sit and Reach</i>	36
Gambar 11. Histogram <i>Tes Vertical Jump</i>	37
Gambar 12. Histogram <i>Tes MFT</i>	38
Gambar 13. Tes Lari 30 m.....	58
Gambar 14. Tes Zig-zag Run.....	58
Gambar 15. Tes <i>Vertical Jump</i>	59
Gambar 16. <i>Tes V Sit and Reach</i>	59
Gambar 17. <i>Tes MFT</i>	60