



**SURVEI KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN *SHOOTING*
SEPAK BOLA SSB SIMO KRADENAN GROBOGAN
TAHUN 2024**

SKRIPSI

**Disusun Oleh:
BIBIT RIZA SAPUTRA
NIM. D0420031**

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

2025

**SURVEI KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN SHOOTING
SEPAK BOLA SSB SIMO KRADENAN GROBOGAN
TAHUN 2024**

**Disusun Oleh:
BIBIT RIZA SAPUTRA
NIM. D0420031**

SKRIPSI

Diajukan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan *Shooting* Sepak Bola SSB Simo Kradenan Grobogan Tahun 2024”, Karya :

Nama : Bibit Riza Saputra

NIM : D0420031

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 14 Oktober 2024

Menyetujui,

Pembimbing I,



Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or
NIDN. 06009068701

Pembimbing II,



Dr. Slamet Santoso, M.Pd
NIDN. 0611128502

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Shooting Sepak bola SSB Simo Kradenan Grobogan Tahun 2024”, Karya :

Nama : Bibit Riza Saputra

NIM : D0420031

Prodi : Pendidikan Jasmani

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 : Rabu

Tanggal : 15 Januari 2025

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or

Sekretaris : Dr. Slamet Santoso, M.Pd

Anggota I : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or

Anggota 2 : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd

Disahkan
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 adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain ataupun kutipan dengan cara cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian maupun 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 pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 15 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



METERAI
TEMPEL
1EAMX090993926

Bibit Riza Saputra

MOTO DAN PERSEMBAHAN

“Hidup itu indah Jika kau menikmantinya”

(Bibit Riza Saputra)

Persembahan

Bapak dan Ibu Tercinta

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan seperjuangan Angkatan 2020

Almamater tercinta Penjas FKIP UTP Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, Karna berkat limpahan karunia dan rahmatNya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Memang tidak mudah dalam menyelesaikan skripsi dengan berbagai hambatan yang dilalui oleh penulis, tapi berkat rahmat Alloh SWT dan dengan dorongan dari berbagai pihak telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga tak lupa penulis sampaikan kepada pihak yang telah ikut serta membantu terselesainya skripsi ini diantaranya :

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Yang Saya Banggakan Progam Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Untung Nugroho, S.Pd.Kor, M.Or. Sebagai pembimbing I, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Dr. Slamet Santoso, M.Pd. Sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan suport dalam terselesainya penyusunan skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga semua amal dan kebaikan dari seluruh pihak terkait dalam penyusunan skripsi ini mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh karenanya penulis memohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bisa memajukan pengetahuan dibidang pendidikan.

Surakarta, 15 Januari 2025

Bibit Riza Saputra

ABSTRAK

Bibit Riza Saputra. 2024. Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan *Shooting* Sepak bola SSB Simo Kradenan Grobogan Tahun 2024, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Untung Nugroho, S.Pd.Kor, M.Or, II. Dr. Slamet Santoso, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik dan kemampuan menendang atlet SSB Simo Kradenan Grobogan. Penelitian ini merupakan penelitian *Kuantitatif* menggunakan metode *Deskriptif*. Subyek penelitian ini adalah atlet SSB Simo Kradenan Grobogan, dengan jumlah 25 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen Tes kondisi fisik yang terdiri dari 5 item tes yaitu: Tes *sit and reach*, lari 60 meter, *shuttle run*, *back and leg dynamometer*, *cooper test*, koordinasi mata-kaki dan tes kemampuan *shooting*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Penelitian ini merupakan penelitian survei tes. Sebagaimana telah disampaikan oleh Sugiyono (2019 : 24) bahwa survei merupakan: (1) suatu studi ekstensif dan luas yang dipolakan untuk memperoleh informasi- informasi khusus (2) satu inspeksi atau pengujian. Dalam penelitian ini, survei kondisi dalam komponen sepak bola tersebut menggunakan alat tes untuk mengetahui kelentukan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan dan koordinasi kaitanya dengan kondisi fisik pemain sepak bola. Karena itu, survei dalam penelitian ini digunakan dengan istilah “survei tes”.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik dan kemampuan menendang atlet SSB Simo Kradenan Grobogan yaitu, Hasil kondisi fisik atlet SSB Simo Kradenan Grobogan menunjukkan kategori sedang. Berdasarkan hasil tes, *Sit and reach* rata-rata 15,24, lari 50 meter rata-rata 5,29, *shuttle run* rata-rata 16,01, *back and leg dynamometer* rata-rata 44,28, *cooper test* rata-rata 10,81, koordinasi mata-kaki rata-rata 9,72, dan keterampilan *shooting* rata rata 13,64.

Kata kunci: *kondisi fisik, shooting, bola*

ABSTRACT

Bibit Riza Saputra. 2024. *Survey of Physical Condition and Shooting Skills of SSB Simo Kradenan Grobogan Football in 2024, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University. Advisors: I. Untung Nugroho, S.Pd.Kor, M.Or, II. Dr. Slamet Santoso, M.Pd.*

The purpose of this study was to determine the physical condition and kicking ability of SSB Simo Kradenan Grobogan athletes. This study is a quantitative study using a descriptive method. The subjects of this study were SSB Simo Kradenan Grobogan athletes, with a total of 25 students. The data collection technique used a physical condition test instrument consisting of 5 test items, namely: Sit and reach test, 60 meter run, shuttle run, back and leg dynamometer, cooper test, eye-foot coordination and shooting ability test. The data analysis technique used in this study was descriptive statistical analysis with percentages.

This study is a test survey study. As stated by Sugiyono (2019: 24) that a survey is: (1) an extensive and broad study that is patterned to obtain specific information (2) an inspection or test. In this study, the survey of conditions in the components of football uses a test tool to determine flexibility, speed, agility, endurance, strength and coordination in relation to the physical condition of football players. Therefore, the survey in this study is used with the term "test survey".

The results of the study showed that the physical condition and kicking ability of SSB Simo Kradenan Grobogan athletes were, The results of the physical condition of SSB Simo Kradenan Grobogan athletes showed a moderate category. Based on the test results, Sit and reach averaged 15.24, 50-meter run averaged 5.29, shuttle run averaged 16.01, back and leg dynamometer averaged 44.28, cooper test averaged 10.81, eye-foot coordination averaged 9.72, and shooting skills averaged 13.64.

Keywords: *physical condition, shooting, ball*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI	iv
PERNYATAAN	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Sepak bola.....	8
2. Kondisi Fisik.....	20
3. Komponen-komponen Kondisi Fisik.....	21
4. Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepak bola.	28
5. Keterampilan Shooting Sepak Bola	29
6. Prinsip-Prinsip Latihan	30
7. Karakteristik Siswa SSB Simo Kradenan.....	32

B. Penelitian Yang Relevan.....	33
C. Kerangka Berfikir	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	37
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
B. Metode Penelitian	37
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	37
D. Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
1. Kelentukan (Sit And Reach)	41
2. Kecepatan (Lari 50m).....	42
3. Kelincahan (Shuttle Run).....	44
4. Kekuatan (Back and Leg Dynamometer).....	45
5. Daya Tahan (Cooper Test).....	47
6. Koordinasi Mata Kaki	48
7. Keterampilan Shooting.....	50
B. Pembahasan	51
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	53
A. Simpulan	53
B. Implikasi	53
C. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1. Menendang dengan kaki bagian dalam.	10
Gambar 2. 2. Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam.....	11
Gambar 2. 3. Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar	12
Gambar 2. 4. Menendang dengan kura-kura kaki penuh.	13
Gambar 2. 5. Menggiring Bola.	16
Gambar 2. 6. Menyundul bola dengan sikap berdiri di tempat.	17
Gambar 2. 7. Menyundul Bola dengan Melompat.	17
Gambar 2. 8. Merampas bola.	18
Gambar 2. 9. Lemparan ke dalam.	18
Gambar 2. 10. Gerak tipu.	19
Gambar 2. 11. Kerangka Berfikir.....	35
Gambar 4. 1 Diagram Frekuensi Kelentukan	42
Gambar 4. 2 Diagram Frekuensi Tes Kecepatan	43
Gambar 4. 3 Diagram Frekuensi Tes Kelincahan	45
Gambar 4. 4 Diagram Frekuensi Tes Kekuatan	46
Gambar 4. 5 Diagram Frekuensi Tes Daya Tahan.....	48
Gambar 4. 6 Diagram Frekuensi Tes Koordinasi Mata Kaki.....	49
Gambar 4. 7 Diagram Frekuensi Tes Keterampilan <i>Shooting</i>	51
Gambar 5. 1 <i>Tes Sit and Reach</i>	58
Gambar 5. 2 Lari 50 Meter.....	60
Gambar 5. 3 <i>Shuttle Run</i>	61
Gambar 5. 4 <i>Back and Leg Dynamometer</i>	63
Gambar 5. 5 Tes Menembak Bola Ke Gawang.....	67
Gambar 5. 6 Tes Sit and Reach.....	75
Gambar 5. 7 Tes Lari 50 meter	75
Gambar 5. 8 <i>Shuttle Run</i>	76
Gambar 5. 9 Tes Daya Tahan Jantung & Paru.....	76
Gambar 5. 10 Tes <i>Back and Leg Dynanometer</i>	77
Gambar 5. 11 Tes Koordinasi Mata & Kaki	77

Gambar 5. 12 Tes menembak bola ke gawang	78
Gambar 5. 13 Foto Bersama SSB Simo	78

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1. Norma Kategori.....	40
Tabel 4. 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelentukan	41
Tabel 4. 2 Statistik Deskriptif Hasil Tes Kelentukan.....	41
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kecepatan	42
Tabel 4. 4 Statistik Deskriptif Hasil Tes Kecepatan.....	43
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Hasil Tes kelincahan	44
Tabel 4. 6 Statistik Deskriptif Hasil Tes kelincahan	44
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Hasil Tes kekuatan.....	45
Tabel 4. 8 Statistik Deskriptif Hasil Tes kekuatan	46
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Hasil Tes daya tahan	47
Tabel 4. 10 Statistik Deskriptif Hasil Tes daya tahan	47
Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Hasil Tes koordinasi mata kaki.....	48
Tabel 4. 12 Statistik Deskriptif Hasil Tes koordinasi mata kaki	49
Tabel 4. 13 Distribusi Frekuensi Hasil Tes keterampilan <i>shooting</i>	50
Tabel 4. 14 Statistik Deskriptif Hasil Tes keterampilan <i>shooting</i>	50