

ANALISIS KONDISI FISIK PADA ATLET SEKOLAH

SEPAKBOLA PUTRAMUDA U-17 BALARAJA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan

Gelar Sarjana

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi



OLEH:

AHMAD BAGUS SUBAKTI

41182191190075

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS “45” BEKASI

2024

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**ANALISIS KONDISI FISIK PADA ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA
PUTRAMUDA U-17 BALARAJA**

Oleh :

Ahmad Bagus Subakti

41182191190075

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



Habibie, S.Sos., M.Pd.
NIDN : 0408088401

Tanggal ~~02 Februari~~ 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
NIK. 45101122011035

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

ANALISIS KONDISI FISIK PADA ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA PUTRAMUDA U-17 BALARAJA

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Ahmad Bagus Subakti
41182191190075

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 02 Februari 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, M.Pd.	(.....)
Sekretaris	: Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.	(.....)
Penguji I	: Dr. Bujang, Drs., M.Si	(.....)
Penguji II	: Yunita Lasma, M.Pd	(.....)
Penguji III	: Andini Dwi Intani, M.Or	(.....)

Bekasi,
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi


Yudi Budianti, M.Pd.
NIDN. 04-140171-02

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ahmad Bagus Subakti
Nomer Pokok Mahasiswa : 41182191190075
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang berjudul "**Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Putramuda U-17 Balaraja**" ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan Plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan kesarjanaaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 02 Februari 2024

Saya yang menyatakan


Ahmad Bagus Subakti

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Q.S Al Baqarah Ayat 286)

“karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

(Q.S Al-Insyirah Ayat 5)

“Orang lain gak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories* nya. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun gak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, tetap berjuang ya.”

“Hadiah terbaik adalah apa yang kamu miliki dan takdir terbaik adalah yang sedang kamu jalani.”

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, pendengar terhebat saya, para dosen PJKR unisma Bekasi, teman-teman, tentunya pembimbing skripsi saya. Yang telah memberikan semangat, motivasi dan dukungan serta do’a sehingga pada akhirnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

ABSTRAK

Ahmad Bagus Subakti, NPM: 41182191190075, “Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Putramuda U-17 Balaraja” Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data dan gambaran mengenai “Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Putramuda U-17 Balaraja”. Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Mini Kecamatan Balaraja.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif guna memberikan gambaran dari data-data yang akan diperoleh dari hasil penelitian. Untuk menguji butir tes penulis dengan beberapa butir tes yaitu *bleep test*, *sit up*, *push up*, *shuttle run*, lari 30 meter, tes berdiri satu kaki, tes kelenturan bagian atas, dan juga tes loncat tegak.

Hasil Penelitian bahwa kondisi fisik atlet ssb putramuda u-17 balaraja ini melalui butiran tes yang digunakan, dalam *bleep test*, hanya 1 atlet yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali, adapun 2 atlet masuk dalam klasifikasi baik, kasifikasi sedang 12 atlet, yang masuk klasifikasi kurang sebanyak 8 atlet dan sisanya masuk kedalam klasifikasi kurang sekali, untuk lebih singkatnya hasil tes keseluruhan akan dimasukan dalam tabel.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka disarankan bagi atlet yang masih dalam katagori kurang untuk tes kondisi fisik bisa untuk ditingkatkan kembali, dengan cara berolahraga yang teratur, waktu tidur yang cukup dan makan makanan yang bergizi agar badan selalu dalam kondisi fisik yang baik. Untuk coach agar bisa lebih meningkatkan program latihan yang terkait dengan kondisi fisik atlet.

Kata Kunci : Analisis, Kondisi Fisik, Atlet Sepakbola

ABSTRACT

Ahmad Bagus Subakti, NPM: 41182191190075, "Analysis of Physical Conditions in Athletes at the U-17 Balaraja Youth Football School" Thesis, Department of Physical Education, Health, and Recreation, Islamic University "45" Bekasi.

This research aims to obtain data and descriptions regarding "Analysis of the Physical Conditions of the U-17 Balaraja Youth Football School Athletes." This research was carried out at the Mini Stadium, Balaraja District.

The research method used in this research is a quantitative descriptive method to provide an overview of the data that will be obtained from the research results. To test the test items, the author uses several test items, namely the bleep test, sit-ups, push-ups, shuttle run, 30-meter run, one-leg standing test, and also the upper flexibility test.

The results of the research show that the physical condition of the SSB PutraYoung U-17 Balaraja athletes is based on the test details used; in the bleep test, only 1 athlete is classified as very good, while 2 athletes are classified as good, 12 athletes are classified as moderate, and those are classified as poor. As many as eight athletes and the rest are classified as less, for brevity, the overall test results will be included in the table.

Based on the research results obtained, it is recommended that athletes who are still in the deficient category for physical condition tests can improve again, by exercising regularly, getting enough sleep and eating nutritious food so that the body is always in good physical condition. For coaches to further improve training programs related to the athlete's physical condition.

Keywords: *Analysis, Physical Condition, Football Athlete*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat, Rahmat taufik dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Putramuda U-17 Balaraja” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada bapak Habibie, M.Pd. selaku pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus dan Ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd.,M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti S.Pd.,M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. Sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Bapak Habibie, M.Pd. Sebagai dosen pembimbing skripsi saya.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskesrek FKIP UNISMA Bekasi

yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat ilmu serta pengalaman yang begitu berharga.

6. Bapak H. Ahmad Sukarni, Drs dan Ibu Hj Siti Rohimah. Selaku orang tua penulis yang sangat penulis cintai dan penulis banggakan. Terimakasih atas segala do'a, dukungan, dan motivasi nya selama ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan masa perkuliahan dan skripsi ini dengan tepat pada waktu nya.
7. Almaa Zahratul Fatihah, Perempuan yang selalu sabar menanti penulis menyelesaikan skripsi ini dan juga selalu jadi salah satu pemacu penulis untuk secepat mungkin menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas perhatian, kesabaran serta support nya.
8. Bapak Agus Mulyadi selaku ketua umum SSB Putramuda Balaraja yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian dalam penelitian ini.
9. Dan juga tentunya kepada Coach SSB Putramuda Balaraja yang telah membantu keberlangsungan penelitian saya sehingga bisa terlaksana dengan baik dan maksimal.
10. Teman-Teman atlet SSB Putramuda Balaraja yang telah mensukseskan dan membantu penulis dalam melaksanakan penelitian ini.
11. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi PJKR yang telah memberikan masukan kepada penulis baik selama dalam mengikuti perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi ini.

12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dankritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	3
1. Batasan Masalah.....	3
2. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Definisi Operasional	4
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Kerangka Teori	7
B. Penelitian Yang Relevan.....	32
C. Kerangka Berfikir	34
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	36
A. Metode Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
D. Desain dan Instrumen Penelitian	38

E. Prosedur Analisis Data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Deskripsi Data.....	56
B. Pembahasan.....	68
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75
DAFTAR LAMPIRAN	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Mengoper Bola	12
Gambar 2.2 Teknik Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	14
Gambar 2.3 Menendang Bola (<i>Shooting</i>)	16
Gambar 2.4 Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	18
Gambar 2.5 Mengontrol Bola	19
Gambar 3.1 Tes bleep	43
Gambar 3.2 Form Level Bleep Test.....	44
Gambar 3.3 Tes <i>Sit Up</i>	45
Gambar 3.4 Tes Kecepatan 30 Meter.....	46
Gambar 3.5 Tes <i>Shuttle Run</i>	48
Gambar 3.6 Tes <i>Push Up</i>	49
Gambar 3.7 Tes Berdiri Satu Kaki.....	50
Gambar 3.8 Tes Kelentukan Tubuh	52
Gambar 4.1 Hasil Tes Daya Tahan Tubuh.....	57
Gambar 4.2 Hasil Tes Kekuatan Otot Perut.....	59
Gambar 4.3 Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan	60
Gambar 4.4 Hasil Tes Kelincahan Tubuh	62
Gambar 4.5 Hasil Tes Kecepatan 30 Meter	63
Gambar 4.6 Hasil Tes Keseimbangan Tubuh	65
Gambar 4.7 Hasil Tes Kelentukan Tubuh Bagian Atas	66
Gambar 4.8 Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Tes Bleep	43
Tabel 3.2 Norma Tes Baring Duduk.....	45
Tabel 3.3 Norma Tes Kecepatan 30 Meter	46
Tabel 3.4 Norma <i>Shuttle Run</i>	47
Tabel 3.5 Norma Tes <i>Push Up</i>	49
Tabel 3.6 Norma Tes Keseimbangan Statis	50
Tabel 3.7 Norma Tes Kelentukan Statis	51
Tabel 3.8 Norma Tes Loncat Tegak.....	53
Tabel 4.1 Hasil Tes Daya Tahan Tubuh	57
Tabel 4.2 Hasil Tes Kekuatan Otot Perut	58
Tabel 4.3 Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan.....	60
Tabel 4.4 Hasil Tes Kelincahan Tubuh.....	61
Tabel 4.5 Hasil Tes Kecepatan 30 Meter	63
Tabel 4.6 Hasil Tes Keseimbangan Tubuh	64
Tabel 4.7 Hasil Tes Kelentukan Tubuh Bagian Atas.....	66
Tabel 4.8 Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai	67
Tabel 4.9 Hasil Tes Keseluruhan	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Analisis Data	80
Lampiran 2 Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	81
Lampiran 3 Tes <i>Push Up</i>	82
Lampiran 4 Tes <i>Shuttle Run</i>	83
Lampiran 5 Tes Kecepatan 30 Meter.....	84
Lampiran 6 Tes Berdiri Satu Kaki	85
Lampiran 7 Tes Kelentukan Tubuh	86
Lampiran 8 Tes Loncat Tegak	87
Lampiran 9 Surat Keterangan Pembimbing.....	89
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian	90
Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian	91
Lampiran 12 Frekuensi Bimbingan.....	92
Lampiran 13 Dokumentasi.....	93
Lampiran 14 Daftar Riwayat Hidup	96