

**ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK
PEMAIN U16 PERSIS SOLO**



SKRIPSI

Oleh :

YOLLA ARDIANSYAH PRATAMA

K5617100

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
2022**

ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN U16 PERSIS SOLO

Oleh :

YOLLA ARDIANSYAH PRATAMA

K5617100

Skripsi

**Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**FAKULTAS KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA
DESEMBER 2021**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yolla Ardiansyah Pratama

NIM : K5617100

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pemain U16 Persis Solo” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 10 Desember 2021
Yang membuat pernyataan



Yolla Ardiansyah Pratama

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Yolla Ardiansyah Pratama

NIM : K5617100

Judul Skripsi : Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pemain U16 PERSIS SOLO

Skripsi ini disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

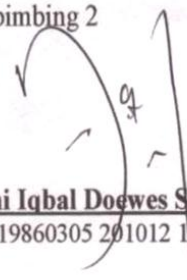
Surakarta, 25 November 2021

Pembimbing 1



Drs. Bambang Wijanarko M.Kes.
NIP. 19620518 198702 1001

Pembimbing 2




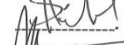


Rumi Iqbal Doewes S.Pd., M.O
NIP. 19860305 201012 1005

PENGESAHAN

Nama : Yolla Ardiansyah Pratama
 NIM : K5617100
 Judul Skripsi : Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pemain U16 PERSIS SOLO

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Jumat, 10 Desember 2021, dengan hasil Lulus dan Revisi

Tim Penguji Skripsi:

| | Nama Terang | Tanda Tangan | Tanggal |
|------------|--|--|-----------|
| Ketua | : Dr. Haris Nugroho, S.Pd., M.Or |  | 22-2-2022 |
| Sekretaris | : Dr. Satria Yudi Gontara, S.Pd., M.Or |  | 24-2-2022 |
| Anggota I | : Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes |  | 21-1-2022 |
| Anggota II | : Rumi Iqbal Doewes, S.Pd, M.Or |  | 21-1-2022 |

Skripsi ini telah disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga pada:

Hari : Selasa
 Tanggal : 22 Februari 2022


Mengesahkan,

Dekan Fakultas Keolahragaan
 Universitas Sebelas Maret,




 Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd
 NIP. 19680523 199303 1 012 7

Kepala Program Studi PKOR
 Universitas Sebelas Maret,


 Dr. Haris Nugroho, S.Pd., M.Or
 NIP. 19720208 199903 1 003

ABSTRAK

ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN U16 PERSIS SOLO

Skripsi, Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta. 10 Desember 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kondisi fisik pemain U16 persis Solo yang meliputi *Vertical jump*, *leg dynamometer*, lari 50 meter, *shuttle run*, *bleeptest*. Metode penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain penelitian survey. Penelitian dilaksanakan di lapangan Baturan 25 September 2021. Penelitian mengambil sampel sebanyak 30 orang pemain.

Hasil penelitian menggambarkan bahwa kondisi fisik aspek *vertical jump* pemain U16 Persis Solo mempunyai rata-rata sebesar 66,7667 dan sebagian besar kategori baik sekali sebanyak 13 atlet (43,33%). Rata-rata tingkat kondisi fisik aspek lari 50 meter pemain U16 Persis Solo mempunyai rata-rata sebesar 6,8917 dan sebagian besar dikategorikan baik sebanyak 16 atlet (53,33 %). Rata-rata tingkat kondisi fisik aspek *shuttle run* pemain U16 Persis Solo mempunyai rata-rata sebesar 13,2343 dan sebagian besar dikategorikan baik sebanyak 26 atlet (86,67 %). Rata-rata tingkat kondisi fisik aspek *bleeptest* pemain U16 Persis Solo mempunyai rata-rata sebesar 8,957 dan sebagian besar dikategorikan kurang dan sedang sebanyak 11 atlet (36,67 %).

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa rata-rata kondisi fisik pemain U16 Persis Solo secara keseluruhan mempunyai rata-rata sebesar 3,9 dan sebagian besar dikategorikan baik sebanyak 23 atlet (76,67 %).

Kata Kunci: analisis, kondisi fisik, Sepakbola

ABSTRACT**ANALYSIS OF THE PHYSICAL CONDITION OF U16 PLAYERS
PERSIS SOLO**

Thesis, Faculty of Sport, Universitas Sebelas Maret Surakarta. 10 December 2021.

This study aims to see the level of physical condition of U16 players in Solo which includes Vertical jump, leg dynamometer, 50 meter run, shuttle run, bleep test. This research method is a descriptive research with a survey research design. The research was carried out in the Baturan field on September 20, 2021. The study took a sample of 30 players.

The results of the study illustrate that the physical condition of the vertical jump aspect of U16 Persis Solo players has an average of 66.7667 and most of the categories are very good as many as 13 athletes (43.33%). The average level of physical condition of the 50 meter running aspect of U16 Persis Solo players has an average of 6.8917 and most of them are categorized as good as many as 16 athletes (53.33%). The average level of physical condition aspect of U16 Persis Solo players' shuttle run has an average of 13.2343 and most of them are categorized as good as many as 26 athletes (86.67%). The average level of physical condition aspect of the U16 Persis Solo U16 players has an average of 8.957 and most of them are categorized as poor and moderate as many as 11 athletes (36.67%).

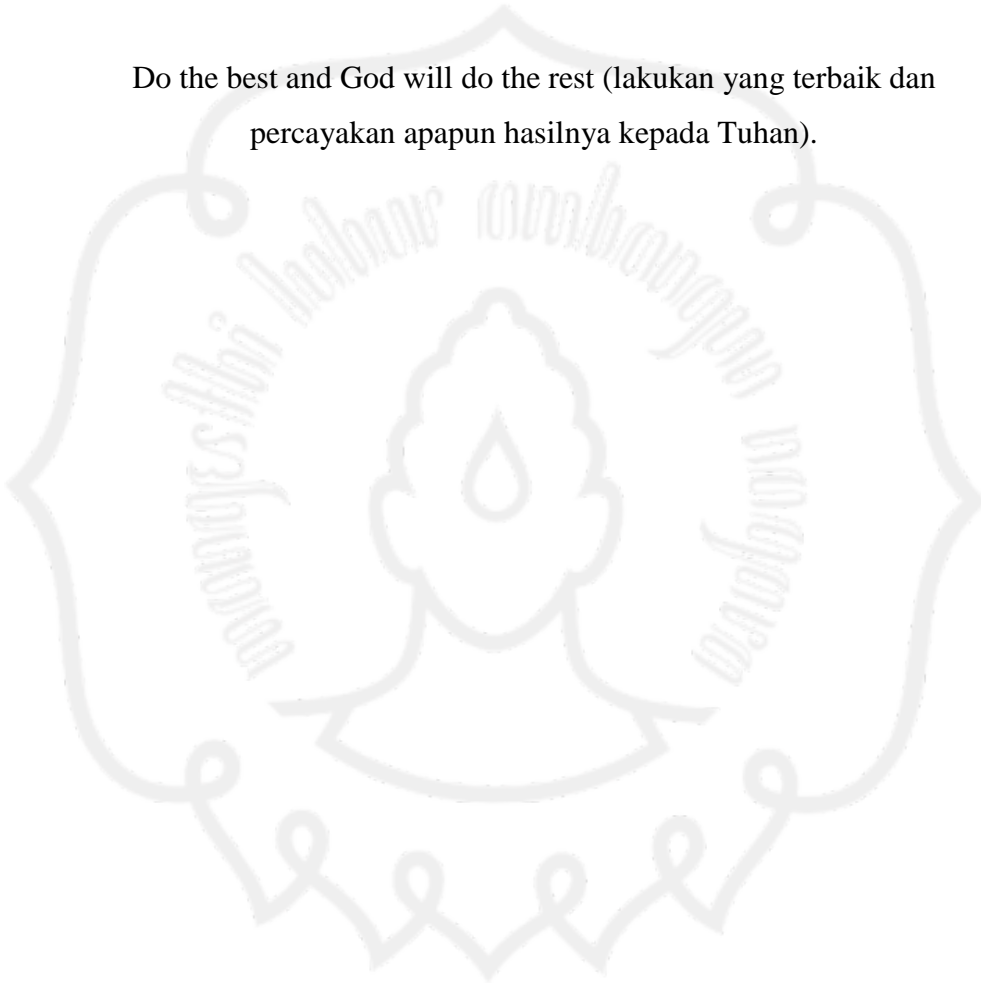
In this study it can be concluded that the average physical condition of U16 Persis Solo players as a whole has an average of 3.9 and most of them are categorized as good as many as 23 athletes (76.67%).

Keywords: analysis, physical condition, Football

MOTTO

“Banyak orang gagal karena mereka tidak menyadari kalau langkah mereka telah mendekati kesuksesan sedikit lagi. Tapi mereka memutuskan untuk berhenti dan menyerah”. (Penulis)

Do the best and God will do the rest (lakukan yang terbaik dan percayakan apapun hasilnya kepada Tuhan).



PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya Bapak Mulyono dan Ibu Surati serta seluruh keluarga saya sebagai tanda bakti dan cinta yang telah memberikan semangat, do'a dan pengorbanan yang tak pernah berhenti mengalir serta selalu memberikan yang terbaik untukku.
2. Penyemangatku Venia Dwi Wandira, yang telah memberikan dukungan, motivasi dan do'a yang telah diberikan kepada saya.
3. Seluruh teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Sebelas Maret Surakarta angkatan 2017, yang telah kebersamai dan saling mendukung untuk maju.
4. Almamaterku Universitas Sebelas Maret Surakarta.
5. Seluruh sahabat dan teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membatu kelancaran dalam perjalanan studi saya

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Allah yang telah memberikan ilmu, inspirasi serta kemuliaan. Atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Profil Antropometri Dan Kondisi Fisik Atlet Profesional Sepak bola Indonesia”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan banyak terimakasih kepada:

1. Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd. Dekan Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Dr. Haris Nugroho, S.Pd., M.Or. Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
3. Drs. Bambang Wijanarko M.Kes. selaku pembimbing I yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
4. Rumi Iqbal Doewes, S.Pd., M.Or. selaku pembimbing II memberikan pengarahan dan motivasi dalam menyusun skripsi ini.
5. Pelatih U16 Persis Solo yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Para pemain U16 Persis Solo yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
7. Seluruh dosen dan staff Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
8. Teman-teman PKOR untuk semangat, motivasi, dan pengalaman.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan peneliti. Peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan pengemban ilmu.

Surakarta, 10 Desember 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

| | |
|---|----------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN..... | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | iv |
| PENGESAHAN..... | v |
| ABSTRAK..... | vi |
| ABSTRACT..... | vii |
| MOTTO..... | viii |
| PERSEMBAHAN..... | ix |
| KATA PENGANTAR..... | x |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 4 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 4 |
| D. Rumusan Masalah..... | 4 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 4 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA..... | 6 |
| A. Kajian Pustaka..... | 6 |
| 1. Hakikat Sepakbola..... | 6 |
| a. Pengertian Sepakbola..... | 6 |
| b. Sistem Energi Predominan Sepakbola..... | 20 |
| 2. Hakikat Kondisi Fisik..... | 22 |
| a. Pengertian kondisi fisik..... | 22 |
| b. Komponen-komponen Kondisi Fisik..... | 23 |
| c. Komponen-Komponen Kondisi Fisik Sepakbola..... | 30 |

| | | |
|---------|--|----|
| | d. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik | 34 |
| | e. Manfaat Kondisi Fisik | 35 |
| | B. Kerangka Berfikir..... | 36 |
| BAB III | METODE PENELITIAN..... | 37 |
| | A. Tempat dan Waktu Penelitian | 37 |
| | B. Desain Penelitian..... | 37 |
| | C. Populasi dan Sampel | 37 |
| | D. Teknik Pengambilan Sempel..... | 38 |
| | E. Teknik Pengumpulan Data..... | 38 |
| | F. Teknik Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen..... | 38 |
| | G. Teknik Analisis Data..... | 43 |
| | H. Prosedur Penelitian..... | 45 |
| BAB IV | HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 46 |
| | A. <i>Vertical Jump</i> | 46 |
| | B. Lari 50 Meter..... | 47 |
| | C. <i>Shuttle Run</i> | 49 |
| | D. <i>Bleep test</i> | 50 |
| | E. Kondisi Fisik Keseluruhan | 51 |
| | F. Pembahasan..... | 52 |
| BAB V | KESIMPULAN DAN SARAN..... | 56 |
| | A. Kesimpulan..... | 56 |
| | B. Implikasi..... | 56 |
| | C. Saran..... | 57 |
| | DAFTAR PUSTAKA | 58 |
| | LAMPIRAN..... | 60 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel III. 1 Norma skala skor untuk tes <i>vertical jump</i> | 43 |
| Tabel III. 2 Norma Tes Lari Cepat 50 Meter | 44 |
| Tabel III. 3 Norma Skala Skor Untuk Tes Shuttle Run. | 46 |
| Tabel III.4 Norma VO2max..... | 43 |
| Tabel III.5 Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Sepakbola (Putra..... | 44 |
| Tabel IV.1 Statistik Deskriptif Pada Pengamatan Vertical Jump | 47 |
| Tabel IV.2 Distribusi Frekuensi Vertical Jump | 46 |
| Tabel IV.3 Statistik Deskriptif Pada Pengamatan Lari 50 Meter..... | 47 |
| Tabel IV.4 Distribusi Frekuensi Lari 50 Meter..... | 47 |
| Tabel IV.5 Statistik Deskriptif Pada Pengamatan Shuttle Run..... | 49 |
| Tabel IV.6 Distribusi Frekuensi Shuttle Run..... | 49 |
| Tabel IV.7 Statistik Deskriptif Pada Pengamatan Bleeptest..... | 50 |
| Tabel IV.8 Distribusi Frekuensi Bleeptest..... | 50 |
| Tabel IV.9 Statistik Deskriptif Pada Pengamatan Kondisi Fisik | 51 |
| Tabel 1.10 Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik | 51 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar II.1 Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam | 9 |
| Gambar II. 2 Menendang Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam..... | 10 |
| Gambar II.3 Menendang Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar | 11 |
| Gambar II.4 Menendang Dengan Kura-Kura Kaki Penuh..... | 12 |
| Gambar II. 5 Menggiring Bola..... | 15 |
| Gambar II.6 Menyundul Bola Dengan Sikap Berdiri Di Tempat | 16 |
| Gambar II. 7 Menyundul Bola Dengan Melompat | 17 |
| Gambar II. 8 Merampas bola..... | 17 |
| Gambar II.9 Lemparan ke dalam..... | 18 |
| Gambar II.10 Gerak tipu. | 19 |
| Gambar III. 1 Tes <i>Vertical Jump</i> | 39 |
| Gambar III.2 Lari 50 meter | 40 |
| Gambar III.3 <i>Shuttle Run</i> | 42 |
| Gambar III.4 <i>BleepTest</i> | 43 |
| Gambar 1.5 Langkah-Langkah Penelitian..... | 45 |
| Gambar IV.1 Histogram <i>Vertical Jump</i> | 47 |
| Gambar IV.2 Histogram Lari 50 Meter..... | 48 |
| Gambar IV.3 Histogram <i>Bleeptest</i> | 51 |
| Gambar IV.4Histogram Kondisi Fisik | 52 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Daftar Nama Pemain Sebagai Sempel Penelitian | 61 |
| Lampiran 2. Rekapitulasi Data Hasil Test | 62 |
| Lampiran 3. Hasil Perhitungan..... | 65 |
| Lampiran 4. Dokumentasi | 67 |
| Lampiran 5. Surat Ijin Menyusun Skripsi | 70 |



