

**PROFIL KONDISI FISIK PADA SISWA SEKOLAH SEPAK
BOLA GAGAK MUDA USIA 14 TAHUN**



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

MAHADI DWIPUTRA

6315164450

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2023

PROFIL KONDISI FISIK PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA GAGAK MUDA USIA 14 TAHUN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pada siswa sekolah sepak bola Gagak Muda yang berusia 14 tahun. Kondisi fisik pemain sangatlah penting untuk mencapai prestasi yang maksimal. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan desain deskriptif. Subyek dari penelitian ini adalah siswa sekolah sepak bola Gagak Muda yang berusia 14 tahun, dengan jumlah 30 orang. Dalam penelitian ini menggunakan beberapa tes untuk mengetahui daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan kaitannya dengan kondisi fisik pemain sepak bola. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran kondisi tes kondisi fisik siswa Sekolah Sepak Bola Gagak Muda usia 14 tahun pada tahun 2023. Instrumen dalam penelitian ini meliputi tes *speed* (lari 20 meter), tes *flexibility* (*sit and reach*), tes *power* (*standing broad jump*) Tes *agility* (*Illinois*), dan tes *endurance* atau lari multi tahap (*beep test*). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian yang diperoleh bahwa kondisi fisik keseluruhan diketahui bahwa pada umumnya siswa Sekolah Sepak Bola Gagak Muda dengan usia 14 Tahun memiliki kondisi fisik siswa dalam kategori kurang. Dari 5 item tes yang dilaksanakan, ternyata kondisi fisik siswa Sekolah Sepak Bola Gagak Muda dengan usia 14 Tahun semuanya memperoleh kategori kurang, sedangkan pada tes *endurance* yang memperoleh kategori kurang.

Kata kunci; kondisi fisik, siswa sekolah sepak bola, usia 14 tahun


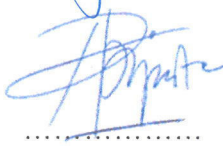
PHYSICAL CONDITIONS PROFILE OF 14 YEARS OLD GAGAK MUDA FOOTBALL SCHOOL

ABSTRACT

This study aims to determine the physical condition of 14-year-old students at the Gagak Muda's football school. The physical condition of the players is very important to achieve maximum performance. This research is a survey research with a descriptive design. The subjects of this study were the 14-year-old students of Gagak Muda's football school, with a total of 30 students. In this study, several tests were used to determine endurance, speed, agility and flexibility in relation to the physical condition of soccer players. The data collection technique used test and measurement techniques to test the physical condition of the 14-year-old Gagak Muda's football school students in 2023. The instruments in this study included speed tests (running 20 meters), flexibility tests (sit and reach), power tests (standing broad jump) agility test (Illinois), and an endurance test or multi-stage run (beep test). The data analysis technique used in this research is statistical calculation using descriptive analysis. The results of the study showed that the overall physical condition of the 14-year-old Gagak Muda's football school students in general had the physical condition of students in the less category. Of the 5 test items that were carried out, it turned out that the physical condition of the 14-year-old Gagak Muda's football school students all received the adequate category, while the endurance test obtained the less category.

Keywords; physical condition, football school students, 14 years old

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I (Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.) NIP. 198506182015041002		22/8/2023
Pembimbing II (Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si.) NIP. 197004171999031002		4/9/2023

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Dr. Iwan Hermawan, S.Pd., M.Pd.) NIP. 197505142001121001	Ketua		4/9/2023
2. (Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.) NIP. 0030128607	Sekretaris		24/8/2023
3. (Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.) NIP. 198506182015041002	Anggota		22/8/2023
4. (Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si.) NIP. 197004171999031002	Anggota		4/9/2023
5. (Ari Subarkah, S.Pd., M.Pd.) NIP. 197404022005011003	Anggota		24/8/2023

Tanggal Lulus : 7 Agustus 2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam daftar pustaka. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 21 Agustus 2023
Yang membuat pernyataan,



Mahadi Dwiputra
No. Reg. 6315164450



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Mahadi Dwiputra
NIM : 6315164450
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga/Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : mahadidwiputra@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :
Profil Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Gagak Muda Usia 14 Tahun

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 5 September 2023

Penulis

(Mahadi Dwiputra)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan doa dari Ayah saya Agus Widiyanto dan Mama saya Suryati, serta dukungan dari Kakak saya tercinta Asti Asokawati, S.Si., M.Sc dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan Skripsi.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si**, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga sekaligus selaku Dosen Pembimbing II, **Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing I dan **Ari Subarkah, S.Pd, M.Pd.** selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Kepada Pihak Pengurus dan Coaching Staff SSB Gagak Muda, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Agustus 2023

Peneliti

MD

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Pembatasan Masalah.....	11
D. Perumusan Masalah	11
E. Kegunaan Penelitian	11
BAB II KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	13
A. Kerangka Teori	13
1. Hakikat Profil.....	13
2. Hakikat Sepak Bola	135
3. Hakikat Kondisi Fisik	137
4. Karakteristik Usia 14 Tahun.....	19
5. Manfaat Kondisi Fisik	25
6. Komponen-Komponen Kondisi Fisik Bagi Pemain Sepakbola.....	26
7. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	31
B. Kerangka Berpikir.....	34

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Tujuan Penelitian	36
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	36
C. Metode Penelitian	36
D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel	39
E. Instrumen Penelitian	40
F. Teknik Pengumpulan Data	43
G. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	45
A. Deskripsi Data.....	45
1. Karakteristik Data <i>Testee</i>	45
B. Deskripsi Indikator	46
1. <i>Flexibility (Sit and Reach)</i>	46
2. <i>Power (Standing Broad Jump)</i>	47
3. <i>Speed 20 Meter</i>	48
4. <i>Agility(Illinois)</i>	49
5. <i>Endurance Beep Test</i>	51
6. Perbandingan Indikator.....	52
7. Pembahasan	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN DATA	60
LAMPIRAN DOKUMENTASI	63



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Piramida Usia Sepak Bola.....	5
Gambar 2.1 Tahapan Perkembangan	22
Gambar 2.2 <i>Soccer Stage</i>	23
Gambar 2.3 Pengembangan Pemain	24
Gambar 2.4 <i>Golden Triangle</i> Komponen Fisik	26
Gambar 2.5 Faktor-Faktor Yang Menentukan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola..	32
Gambar 3.1 <i>Sit And Reach</i>	41
Gambar 3.2 Lari 20 Meter.....	41
Gambar 3.3 <i>Standing Board Jump</i>	42
Gambar 3.4 <i>Illinois Agility Test</i>	43
Gambar 3.5 <i>Beep Test</i>	43
Gambar 4.1 Indikator <i>Flexibility</i>	47
Gambar 4.2 Indikator <i>Power</i>	48
Gambar 4.3 Indikator <i>Speed</i>	49
Gambar 4.4 Indikator <i>Agility</i>	50
Gambar 4.5 Indikator <i>Endurance</i>	52
Gambar 4.6 Indikator Hasil Tes	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Ciri Klasifikasi pada Kelompok Olahraga	14
Tabel 3.1 Norma Komponen Kondisi Fisik	44
Tabel 4.1 Indikator Data <i>Testee</i>	45
Tabel 4.2 Indikator <i>Flexibility (Sit and Reach)</i>	46
Tabel 4.3 Indikator <i>Power (Standing Broad Jump)</i>	47
Tabel 4.4 Indikator <i>Speed (20 Meter)</i>	47
Tabel 4.5 Indikator <i>Agility (Illinois)</i>	49
Tabel 4.6 Indikator <i>Endurance (Beep Test)</i>	51
Tabel 4.7 Indikator Hasil Tes	52