

**ANALISIS KONDISI FISIK (VO<sub>2</sub>MAX) ATLET SISWA  
SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) ASTON VILLA KENDUNG  
SURABAYA KELOMPOK USIA 13 SAMPAI 15 TAHUN**

**SKRIPSI**



**OLEH:  
Zazuli Ma'arif  
(185900106)**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2022**

**ANALISIS KONDISI FISIK (VO<sub>2</sub>MAX) ATLET SISWA  
SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) ASTON VILLA KENDUNG  
SURABAYA KELOMPOK USIA 13 SAMPAI 15 TAHUN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogik dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian  
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Program Studi (sesuai program studi mahasiswa)

**Zazuli Ma'arif**  
**NIM:185900106**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :Zazuli Ma'arif  
Nim :185900106  
Judul Skripsi :Analisis Kondisi Fisik (Vo2Max) atlet Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Aston Villa Kendung Surabaya Kelompok Usia 13 Sampai 15 Tahun

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui :

Surabaya 20 Januari 2022

Kaprodi Pendidikan Jasmani

Dosen Pembimbing



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

Dr. Suharti, S.Pd., M.Si., M.Pd.

NIDN. 0724097301

NIDN. 0712067403

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh Zazuli Ma'arif Dengan Judul Analisis Kondisi Fisik (Vo2Max) Atlet Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Aston Villa Kending Surabaya Kelompok Usia 13 Sampai 15 Tahun

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Pada Tanggal 20 Januari 2022

Dewan Penguji:

1. Dr. Suharti, S.Pd., M.Si., M.Pd.

Ketua

2. Moh.Hanafi S.Pd.,M.Pd.

Anggota

3. Gatot Marsigal Utomo, S.Pd.,M.Pd

Anggota

Mengesahkan  
Dekan FPP,

Dr Santika Rentika Hadi., M.Kes  
EDAGOGI DAN

Dr Santika Rentika Hadi., M.Kes

NIDN:0009026702

Mengetahui  
Ketua Program Studi

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
PRODI. PEN. P. S  
FPP  
SURABAYA

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

NIDN. 0724097301

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Analisis Kondisi Fisik (Vo2Max) Atlet Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Aston Villa Kendung Surabaya Kelompok Usia 13 Sampai 15 Tahun

Dalam proses penyusunan ini, saya banyak mendapatkan dukungan, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Dan saya menyadari tanpa bantuan dan bimbingan Bapak atau Ibu, saya tidak dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr M Subandowo, M.S, Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., MPd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Suharti, S.Pd., M.Si., M.Pd., AIFO-FIT, selaku dosen pembimbing skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pandagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Moh.Hanafi S.Pd.,M.Pd. selaku dosen penguji Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
6. Gatot Marsigal Utomo, S.Pd.,M.Pd selaku dosen penguji Pogram Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
7. Kedua orang tua adik dan kakak saya yang tercinta yang selalu memberikan dukungan dan semangat.

8. Wahyu Nugroho selaku pembimbing SSB

9. Bapak/Ibu Dosen Pendidikan Jasmani atas bekal ilmu yang diberikan selama di perkuliahan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan atau jauh dari kesempurnaan, hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang kita miliki. Oleh karena itu, besar harapan penulis untuk memberikan saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca untuk menuju yang lebih baik dan lebih sempurna. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis serta bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis yang selanjutnya.

Surabaya, 2022

Zazuli Ma'arif  
185900106

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

**Nama** :Zazuli Ma'arif

**NIM** :185900106

**Program Studi** :Pendidikan Jasmani

**Falkutas** :Falkutas Pedagogik dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri;bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat di buktikan skripsi ini hasil jiplakan maka saya bersedia di batalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya 20 Januari 2022  
Yang membuat pernyataan,  
Tanda tangan



Zazuli Ma'arif

## Daftar Isi

|  |     |
|--|-----|
| Halaman Judul .....                          | i   |
| Halaman Persetujuan .....                    | ii  |
| Halaman Pegesahan .....                      | iii |
| Kata Pengantar.....                          | iv  |
| Pernyataan Keaslian Tulisan .....            | vi  |
| DAFTAR ISI .....                             | vii |
| Daftar Tabel .....                           | ix  |
| Daftar Gambar .....                          | x   |
| Daftar Lampiran .....                        | xi  |
| <br>   |     |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                |     |
| A. Latar Belakang.....                       | 1   |
| B. Ruang lingkup Dan Pembatasan Masalah..... | 2   |
| C. Rumusan Masalah.....                      | 2   |
| D. Tujuan Penelitian .....                   | 2   |
| E. Variabel Penelitian .....                 | 3   |
| F. Manfaat Penelitian .....                  | 3   |
| <br>   |     |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>           |     |
| A. Kajian Pustaka .....                      | 4   |
| 1. Pengertian kondisi Fisik.....             | 4   |
| 2. Definisi Vo2Max.....                      | 5   |
| 3. Komponen Kondisi Fisik Vo2Max.....        | 5   |
| B. Penelitian Yang Relevan.....              | 19  |
| C. Kerangka Dan Konseptual.....              | 21  |
| D. Hipotensi Penelitian .....                | 22  |
| <br>   |     |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>        |     |
| A. Rancangan Penelitian.....                 | 23  |
| B. Populasi Dan Sample.....                  | 24  |
| C. Metode Pengumpulan Data.....              | 26  |
| D. Teknik Analisis Data .....                | 37  |



|   |           |
|---|-----------|
| <b>BAB IV Hasil penelitian Dan Pembahasan .....</b> |           |
| <b>A. Hasil Penelitian.....</b>                     | <b>38</b> |
| <b>B. Pembahasan.....</b>                           | <b>41</b> |
| <b>BAB V Penutup .....</b>                          |           |
| <b>A. Kesimpulan .....</b>                          | <b>44</b> |
| <b>B. Saran.....</b>                                | <b>45</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                         | <b>46</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                               | <b>50</b> |

## **Daftar Tabel**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>2.1 Kerangka Dan Konseptual .....</b>                     | <b>21</b> |
| <b>3.1 Jumlah Populasi Penelitian .....</b>                  | <b>24</b> |
| <b>3.2 Penilaian Norma Tes MFT .....</b>                     | <b>29</b> |
| <b>3.3 Norma Vo2Max .....</b>                                | <b>33</b> |
| <b>4.1 Hasil Bleep Tes MFT (Multistage Fitnes Tes) .....</b> | <b>40</b> |

## **Daftar Gambar**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>3.1 Ilustrasi Pelaksanaan (MFT).....</b>              | <b>28</b> |
| <b>3.2 Ukuran untuk (MFT) Bleep Test.....</b>            | <b>28</b> |
| <b>4.1 Grafik Hasil Nilai Data Analisis Vo2Max .....</b> | <b>38</b> |

## Daftar Lampiran

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Surat Permohonan Izin Penelitian .....</b>                    | <b>51</b> |
| <b>Surat Keterangan Penelitian.....</b>                          | <b>52</b> |
| <b>Nilai Analisis program Latihan Kondisi Fisik Vo2Max .....</b> | <b>53</b> |
| <b>Hasil Grafik Data Analisis Vo2Max.....</b>                    | <b>54</b> |
| <b>Dokumentasi Penelitian.....</b>                               | <b>55</b> |
| <b>Blangko Penelitian.....</b>                                   | <b>56</b> |