

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 1 SLAHUNG**

SKRIPSI



**Rangga Turna Ghatfana
NIM 175900072**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 1 SLAHUNG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi
Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian Persyaratan dalam memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**Rangga Turna Ghathfana
NIM 175900072**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : **Rangga Turna Ghathfana**
NIM 175900072

Judul Skripsi : “Profil Kondisi Fisik Siswa
Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA
Negeri 1 Slahung”

Surabaya, 21 Desember 2020

Pembimbing I,



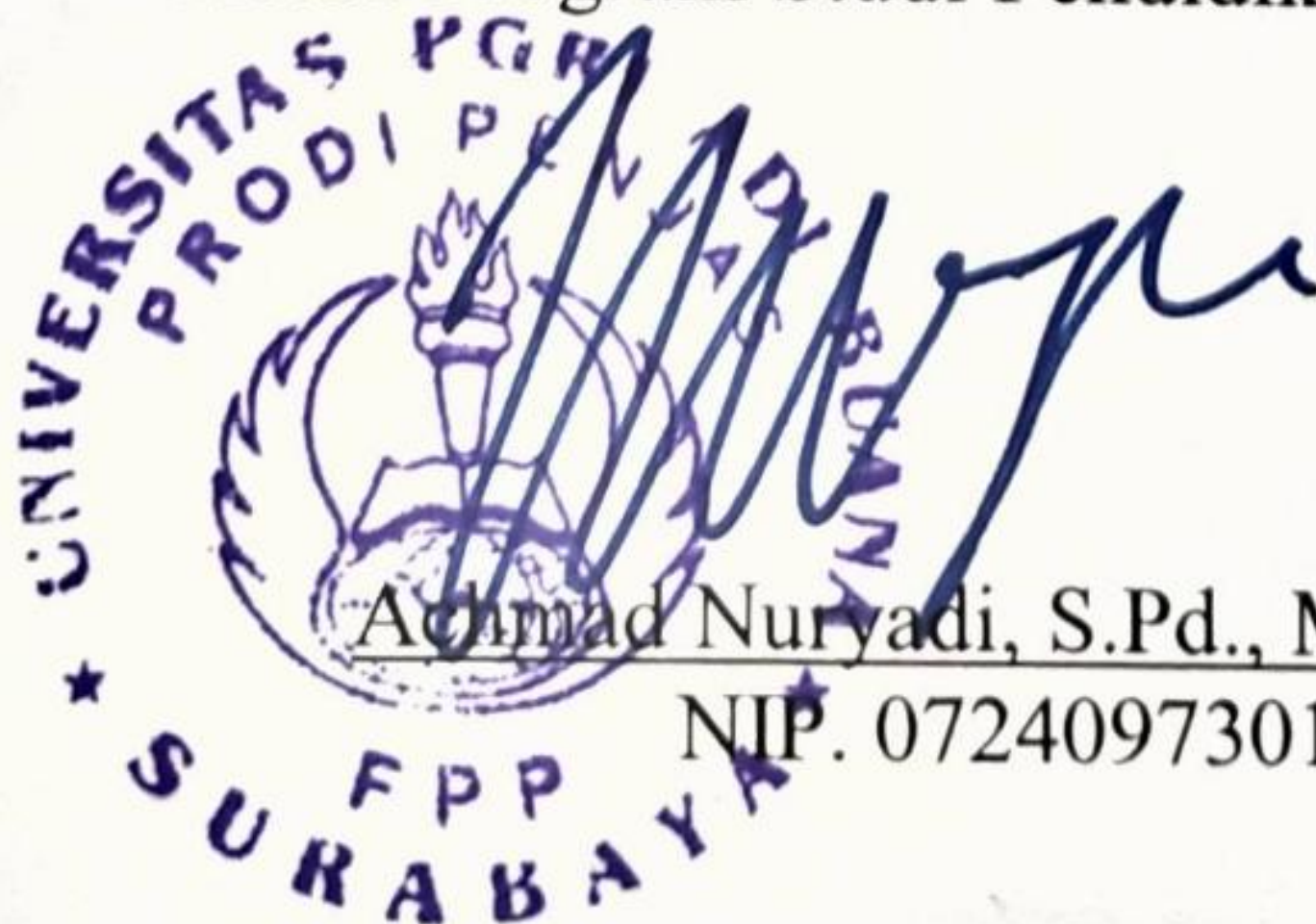
Dr. Ujang Rohman, M.Kes.
NIP. 196407291992031003

Pembimbing II,



Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.
NPP. 1507739

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 0724097301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Rangga Turna Ghathfana, NIM 175900072 dengan judul
“Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA
Negeri 1 Slahung”

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 17
Februari 2021

Dewan Penguji:

1. Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

Ketua

2. Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

Anggota.....

3. Dr. Sumardi, M.Kes.

Anggota.....

Mengesahkan

Dekan FPP

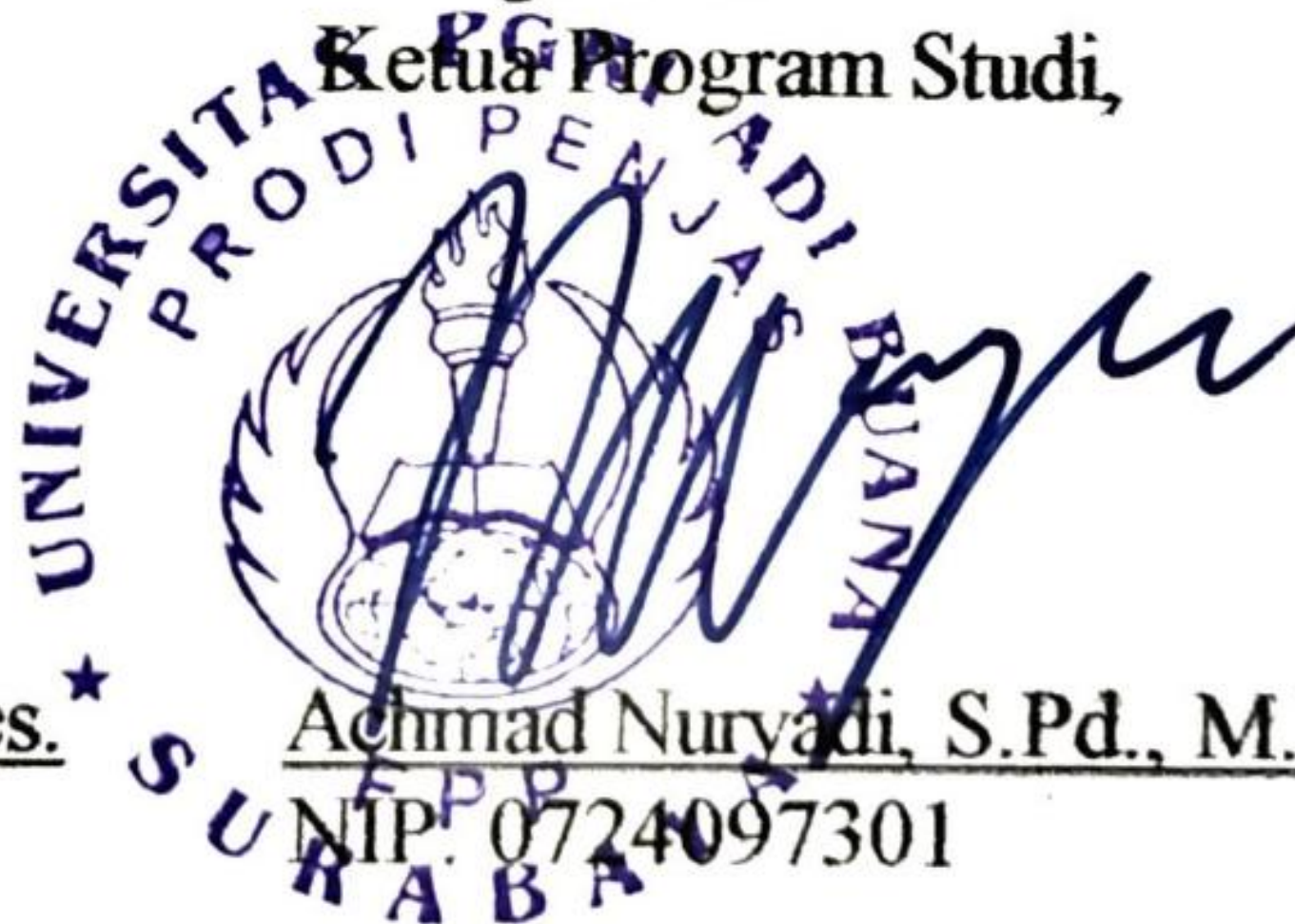


Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.

NIP. 196702091992031002

Mengetahui

Ketua Program Studi,



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

NIP. 0724097301

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas karunia, hidayah, dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Negeri 1 Slahung“ dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Negeri 1 Slahung. Disadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Dr. M. Subandowo, MS. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan izin untuk menuntut ilmu dan memberikan fasilitas belajar bagi penulis.
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes. Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan ijin penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani yang telah memberikan izin penelitian ini dan memberikan dorongan kepada penulis.
4. Dr. Ujang Rohman, M.Kes. dan Riga Mardhika, S.Pd., M.Or. Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan sehingga terselesaikannya tugas akhir skripsi ini.
5. Semua teman-teman seperjuangan Pendidikan Jasmani C angkatan 2017. Terima kasih atas dukungan dan bantuannya.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga amal baik dari berbagai pihak tersebut mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT. Di sadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, kritik dan saran sangat diharapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Surabaya, 11-02-2021

Rangga Turna Ghathfana

PERSEMBAHAN

Seiring doa dan rasa syukur kehadiran Allah SWT, karya ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orangtua saya Bapak Catur dan Ibu Septiana yang dengan segenap jiwa dan raga selalu membimbing, memberi arahan, nasehat, semangat, motivasi, kasih sayang, doa, serta pengorbanan tak ternilai, dan juga untuk saudara saya yang selalu memberi inspirasi, semangat, dan motivasi.
2. Segenap keluarga besar yang selalu memberikan semangat, dukungan, motivasi, dan doanya

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rangga Turna Ghathfana
NIM : 175900072
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

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

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

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 11 Januari 2021
Pernyataan,

Rangga Turna Ghathfana



DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Tujuan Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Deskripsi Teori	6
B. Penelitian yang Relevan	16
C. Kerangka Berfikir	17
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Desain Penelitian	19
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel	19
D. Instrumen Penelitian dan Teknik pengumpulan	20
E. Teknik Analisis Data	25
F. Kondisi Fisik Secara Keseluruhan	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Hasil Penelitian.....	28
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	28
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	35
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	37
A. Simpulan.....	37
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	37
C. Saran	37
D. Keterbatasan Penelitian	37
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1 Norma skor untuk tes lari 2,4 km	21
2 Norma skor untuk tes lari cepat 6 detik dalam satuan yard	22
3 Norma skor untuk tes sit and reach	23
4 Norma skor untuk tes lari 4 x 5 meter	24
5 Norma skor untuk tes leg dynamometer	25
6 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Kondisi Fisik Siswa	29
7 Hasil Tes Lari 2,4 km	30
8 Hasil Tes Lari Cepat 6 Detik dalam satuan yard	31
9 Hasil Tes Sit and Reach.....	32
10 Hasil Tes Lari 4 x 5 meter	33
11 Hasil Tes Leg Dynamometer	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
Gambar 1 Kerangka Berfikir	18
Gambar 2 Alat sit and reach	23
Gambar 3 Kekuatan otot tungkai.....	25
Gambar 4 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Kondisi Fisik	30
Gambar 5 Hasil Tes Lari 2,4 km	31
Gambar 6 Hasil Tes Lari Cepat 6 Detik	32
Gambar 7 Hasil Tes Sit and Reach.....	33
Gambar 8 Hasil Tes Lari 4 x 5 meter	34
Gambar 9 Hasil Tes Leg Dynamometer.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1 Permohonan Izin Penelitian.....	42
2 Surat Balasan.....	43
3 Tes lari 2,4 km.....	44
4 Tes Leg Dynamometer.....	45
5 Tes Lari Cepat 6 Detik.....	46
6 Tes Sit and Reach.....	47
7 Tes Lari 4 x 5 meter.....	48
8 Hasil Tes Keseluruhan.....	49
9 Dokumentasi Penetian.....	50