

**ANALISIS KONDISI FISIK SSB TUNAS REMAJA
USIA 15 TAHUN**

SKRIPSI



**MOKHAMMAD SAIKHUR ROSIDI
NIM 175900104**

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

**ANALISIS KONDISI FISIK SSB TUNAS REMAJA
USIA 15 TAHUN**

SKRIPSI

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

MOKHAMMAD SAIKHHHUR ROSIDI

NIM : 175900104

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

HALAMAN PERSETUJUAN

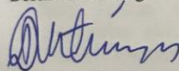
Nama : Mokhammad Saikhur Rosidi
NIM : 175900104
Judul : Analisis Kodisi Fisik SSB Tunas Remaja Usia 15 Tahun

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 15 Desember 2020

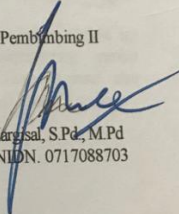
Mengetahui:

Dosen Pembimbing I



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes
NIDN. 0720046203

Dosen Pembimbing II



Gatot Mangsal, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0717088703

Kaprod. Pendidikan Jasmani

Achmad Nurvadi, S.Pd, M.Pd
NPP 0724097301



SURAT PERNYATAAN KEORISINILAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mokhammad Saikhur Rosidi
NIM : 175900104
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogik Dan Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa

- (1) Skripsi yang diujikan ini benar – benar hasil kerja saya sendiri (bukan hasil jiplakan baik sebagian maupun seluruhnya)
- (2) Apabila pada kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini hasil jiplakan, saya akan menanggung resiko diperkarakan oleh Jurusan Pendidikan Jasmani dan Fakultas Pedagogik Dan Psikologi Adi Buana Surabaya

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat

Surabaya, 11 Februari 2021

Yang membuat pernyataan



F 175900104

R 6000
ENAM RIBU RUPIAH

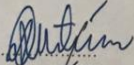
Mokhammad Saikhur Rosidi

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Mohkammad Saikhur Rosidi dengan judul “ analisis kondisi fisik ssb tunas remaja usia 15 tahun

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 22 februari 2021

Dewan penguji :

- 1. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes Ketua... 
NIDN 0720046203
- 2. Gatot Margisal Utomo, S.Pd.,M.Pd Anggota.....
NIDN 0708108805
- 3. Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd. Anggota.....
NIDN 0712127502

Mengesahkan
Dekan FPA



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes
NIDN 0720046203

Mengetahui
Dekan PPG



Achmad Sunyati, S.Pd., M.Pd
NIDN 0724097301

ABSTRAK

Mokhammad Saikhur Rosidi. 2021. Analisis kondisi fisik SSB Tunas Remaja Usia 15 Tahun Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing I Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Pembimbing II, Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Analisis, Sepakbola, Kondisi Fisik.

Dalam olahraga sepak bola, seorang atlet selain harus mempunyai teknik dan mental yang bagus, juga harus memiliki kondisi fisik yang prima agar mampu mengalahkan lawan. Apabila seorang atlet tidak ditunjang dengan daya tahan yang bagus maka tidak dapat bermain dengan maksimal. Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet SSB TUNAS REMAJA.

Tujuan dari penelitian ini yaitu ingin mengetahui besarnya kekuatan, kelentukan, dan kecepatan yang dimiliki oleh atlet SSB TUNAS REMAJA. Sasaran penelitian ini adalah atlet SSB TUNAS REMAJA.

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan melakukan tes yang meliputi otot lengan, otot perut, kelentukan, dan kecepatan. Teknik

analisis data menggunakan rumus mean (rata-rata), standar deviasi, dan prosentase.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan: bahwa pada kekuatan otot lengan 5 atlet (50%) masuk dalam katerogi kurang. Pada kekuatan otot perut 6 atlet (60%) masuk kategori sedang. Pada kelentukan 5 atlet (50%) masuk kategori kurang. Pada kecepatan lari 30m 5 atlet (50%) masuk dalam kategori baik.

Penelitian memberi saran kepada pelatih untuk melakukan pembenahan kondisi fisik melalui latihan yang dilakukan secara berlanjut dan memperhatikan aspek-aspek kondisi fisik yang dirasa masih perlu ditingkatkan seperti latihan khususnya kekuatan otot lengan.

ABSTRACT

Mokhammad saikhur rosidi. 2021. Analysis of the physical condition of SSB Shoots of adolescents aged 15 years of physical education study program. Faculty of pedagogy and psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Supervisor first Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Second Gatot Margisal Utomo, S.Pd.,M.Pd.

Keywords: Analysis, Football, Physical Condition.

In the sport of football, an athlete must not only have good technique and mentality, but must also have excellent physical condition to be able to beat opponents. If an athlete is not supported by good endurance, he cannot play optimally. The problem in this study is the size of the ability level of the physical condition possessed by TUNAS REMAJA athletes.

The purpose of this study is to determine the magnitude of arm muscle strength, abdominal muscle strength, flexibility, and speed possessed by TUNAS REMAJA athletes. The target of this research is the athletes of TUNAS REMAJA SSB.

This type of research is quantitative with descriptive methods. Data collection techniques are performed by performing tests that include arm muscles, abdominal muscles, flexibility, and speed. The data analysis technique uses the formula mean (average), standard deviation, and percentage.

From the results of the study it can be concluded: that the arm muscle strength of 5 athletes (50%) are included in

the low category. In the abdominal muscle strength, 6 athletes (60%) were in the moderate category. In the selection, 5 athletes (50%) are in the poor category. At a running speed of 30m 5 athletes (50%) fall into the good category.

Research gives advice to trainers to improve their physical condition through continuous training and pay attention to aspects of their physical condition that still need improvement, such as training, especially arm muscle strength.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah hirobbila'alamin, segala puji bagi penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya berupa kekuatan fisik maupun mental, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik. Dan tidak lupa juga sholawat serta salam tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya ke jalan yang terang benderang yaitu AD-Dinul Islam.

Penulisan skripsi ini merupakan karya penulis yang dilakukan dengan semaksimal mungkin. Akan tetapi memerlukan adanya perbaikan dan pengembangan pada kegiatan berikutnya. Dalam kegiatan ini banyak pihak yang terlibat didalamnya, untuk itu penulis ingin menghaturkan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. **Dr. M. Subandowo, MS.** Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Dekan FPP Universitas Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Santika Rentika Hadi dan Gatot margisal utomo S.Pd., M.Pd. Dosen pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
5. Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd. Dosen penguji sidang skripsi S1 Pendidikan Jasmani.
6. Bapak/ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

7. Kedua orang tua, yang selalu memberikan nasehat, do'a, dan motivasi dalam menyelesaikan Skripsi.
8. Teman-teman Prodi PENJAS angkatan 2017, yang telah memberi semangat kepada saya dalam menyelesaikan Skripsi
9. Para Pengurus SSB TUNAS REMAJA, yang telah bekerja sama dan mendukung saya dalam menyelesaikan Skripsi.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih atas segala bantuan dan kerja sama yang diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Dan semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi Program Studi Pendidikan Jasmani. Sebagai penutup, semoga Allah SWT memberi berkat dan anugerah-Nya kepada kita semua.

Sidoarjo, 5 Februari 2021

Mokhammad Saikhur Rosidi

MOTTO

**“KEBERHASILAN DAN KESUKSESAN AKAN
TERCAPAI JIKA KITA MAU BERUSAHA DAN
BERDOA”**

**“KESUKSESAN DAPAT KITA LIHAT DARI APA
YANG KITA KERJAKAN SEKARANG”**

**“BUKAN HASIL YANG AKAN KITA CAPAI TAPI
BAGAIMANA PROSES YANG TELAH KITA
LALUI”**

(Mokhammad Saikhur Rosidi)

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| Halaman Judul | i |
| Halaman Persetujuan | ii |
| Halaman Pengesahan | iii |
| Pernyataan Keaslian Skripsi..... | ix |
| Abstrak | v |
| Halaman Motto | xi |
| Kata Pengantari..... | x |
| Daftar Isi..... | xii |
| Daftar Tabel | xiv |
| Daftar Gambar | xv |
| Daftar Lampiran..... | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar belakang..... | 1 |
| B. Batasan masalah..... | 5 |
| C. Rumusan Masalah..... | 6 |
| D. Tujuan Penelitian | 6 |
| E. Variabel Penelitian..... | 7 |
| F. Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II LANDASAN TEORI | |
| A. Kajian Pustaka | 8 |
| B. Kerangka Konseptual..... | 18 |
| C. Penelitian Relevan | 19 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian | 21 |
| B. Sasaran Penelitian | 22 |
| C. Tempat dan Tanggal Penelitian..... | 22 |
| D. Definisi Operasional | 23 |
| E. Instrumen penelitian..... | 24 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian | 31 |
| B. Pembahasan | 36 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|-----------------------------|-----------|
| A. Kesimpulan | 38 |
| B. Saran | 39 |
| DAFTAR PUSTAKA | 40 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| 3.1 Norma kekuatan otot lengan laki – laki | 30 |
| 3.2 Norma kekuatan perut lengan laki – laki..... | 31 |
| 3.3 blep test | 32 |
| 3.4 norma kecepatan lari norma 30 meter laki -laki | 33 |
| 4.1 sebaran data usia atlet | 36 |
| 4.2 prentase kategori otot lengan | 37 |
| 4.3 presetase kategori otot perut..... | 38 |
| 4.4 presentase kategori kelentukan | 39 |
| 4.5 presentasekategori kecepatan lari 30 m..... | 40 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|-----------------------------------|----|
| 2.1 Gerakan <i>Shooting</i> | 14 |
| 2.2 Otot Perut..... | 15 |

Lampiran

| | |
|--|----|
| Surat ijin penelitian | 42 |
| Surat balasan penelitian | 43 |
| Tabel Persiapan Perhitungan..... | 44 |
| Tabel perhitungan rata rat strandart deiviasi dan presentase | 47 |
| Out spp for windows 16.0 | 51 |
| Dokumentasi | 52 |