

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
SEPAKBOLA SMP NEGERI 13 YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk memenuhi sebagian persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

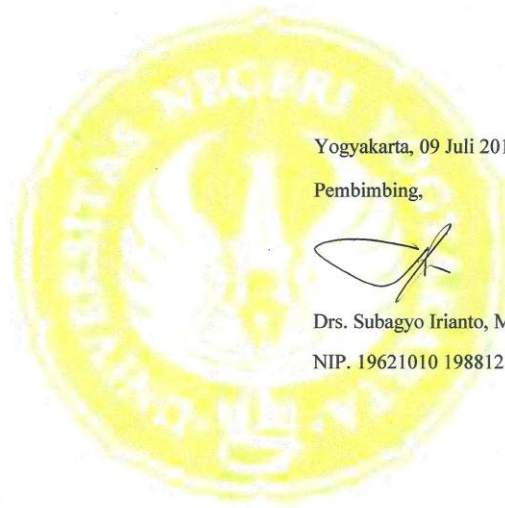


Oleh  
Musyadi Syahputra  
NIM 10601249004

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 13 Yogyakarta" yang disusun oleh Musyadi Syahputra, NIM 10601249004, ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, 09 Juli 2015

Pembimbing,

Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.

NIP. 19621010 198812 1 001

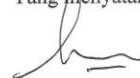
## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditundanya yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 09 Juli 2015

Yang menyatakan,




Musyadi Syahputra

NIM. 10601249004

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 13 Yogyakarta" yang disusun oleh Musyadi Syahputra, NIM 10601249004 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 11 Agustus 2015 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Subagyo Irianto, M.Pd	Ketua Penguji		4/2015
Nurhadi Santoso, M.Pd	Sekretaris Penguji		26/2015
Komarudin, M.A	Penguji I (Utama)		29/2015
R.Sunardianta, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		25/2015

Yogyakarta, September 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



Dr. Bumpis Agus Sudarko, M.S

NIP. 19600824 198601 01 001

## **MOTTO**

Melangkah lebih cepat dari yang sebelumnya dan Sekali melangkah jangan mundur  
dua langkah. (Musyadi Syahputra)

Jangan katakan tidak bisa sebelum mencoba dan terus-teruslah mencoba.

(Musyadi Syahputra)

Dengan berusaha dan berdo'a, suatu hal yang mustahil akan menjadi suatu keajaiban  
yang nyata dari-Nya. (Musyadi Syahputra)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, saya persembahkan karya sederhana ini untuk orang-orang yang sangat berarti dalam hidup saya:

1. Ketiga orang tuaku tersayang Ayahanda Malik, Ibundah Maryam dan Ibundah Sri Rahayu yang senantiasa memberikan kasih sayang, selalu memberikan doa tanpa henti, nasehat, semangat, motivasi dan dukungan serta perjuangan beliau untuk kesuksesan saya.
2. Abang-abangku dan kakak-kakakku tersayang M. Haris, Martini, Mardiah, Muslim, Marini, Leka, Wirdanis dan Jumailis yang senantiasa memberikan doa dan motivasi.
3. Ari Satriana, Nora Sulastri, S.IP. Atika Maghfirah, Risna Rianti, S.Pd.i, Putri Widi Utami, S.Pd, Among Ayu Risti, S.Pd dan Syahrial, S.Pd yang selalu memberikan perhatian, doa dan motivasi.
4. Pemerintah Daerah Kabupaten Pelalawan, khususnya Dinans Pendidikan Kabupaten Pelalawan.

# **PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 13 YOGYAKARTA**

Oleh:  
Musyadi Syahputra  
10601249004

## **ABSTRAK**

Kondisi fisik memegang peranan yang penting dalam mencapai prestasi maksimal atlet. Aspek latihan fisik lebih didahulukan karena merupakan pondasi dari suatu olahraga prestasi. Oleh karena itu, latihan fisik perlu mendapat perhatian yang serius. Berdasarkan latar belakang tersebut tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 13 Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik analisis deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta berjumlah 23 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes untuk mengetahui kondisi fisik siswa. Metode analisis yang digunakan adalah deskriptif statistik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bahwa profil kondisi fisik yang dihitung dari tes *multistage fitness*, *vertical jump*, lari 30 meter dan *Illinois agility*. Perhitungan dari keempat jenis tes tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 13 Yogyakarta masuk kategori cukup yaitu sebesar 52%. Sehingga disimpulkan bahwa kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola masih kurang optimal sebab masih terdapat siswa yang memiliki kondisi fisik yang kurang 26% dan sangat kurang 4%.

Kata kunci: *profil kondisi fisik, sepakbola, ekstrakurikuler, SMP N 13 Yogyakarta*

## **KATA PENGANTAR**

*Alhamdulillah*, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas karunia-Nya dalam menyelesaikan skripsi ini, yang dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini tidak dapat berjalan lancar karena adanya uluran tangan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. Selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta,
2. Bapak Rumpis Agus S., MS. Selaku Dekan FIK UNY yang telah berkenan memberikan fasilitas dan sarana prasarana hingga proses studi dapat berjalan dengan baik dan lancar,
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si. Selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi yang telah memberikan izin penelitian,
4. Bapak Moch. Slamet, DRS., M.S T selaku Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan masukan yang membangun selama menuntut ilmu di FIK UNY.
5. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd selaku Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan masukan-masukan yang sangat membangun,



6. Sahabat-sahabat saya: Putri Widia Utami, S.Pd. Among Ayu Risti, S.Pd, Syahrial, S.Pd. Ari Satriana, Firdaus, Ani, Amoy, Amad, Tari, Ulan, Desi, Mron, Zai Ahmad, Yoyok Wardo, Eva, Arika dan Jalani yang telah menemani, membantu, memberikan doa, dukungan, dan motivasi kepada saya.
7. Teman-teman dan tim pelatih UKM sepakbola FIK-UNY
8. Teman-teman PJKR A 2010, terimakasih atas kebersamaan dan kekompakannya
9. Teman-teman Himah PJKR Bersubsidi, IPR-Yogyakarta, IKMPI, IPMR-KP Yogyakarta dan teman-teman seperjuangan dari Program 44 Desa Tertinggal yang telah memberikan doa, dukungan dan motivasi.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Penulis ucapkan terima kasih.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan lebih lanjut. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Amin.

Yogyakarta, 09 Juli 2015

Penulis

Musyadi syahputra

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah .....	6
C. Batasan masalah.....	7
D. Rumusan masalah .....	7
E. Tujuan penelitian .....	7
F. Manfaat penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Deskripsi teori	
1. Hakikat Sepakbola .....	9
a. Pengertian Sepakbola.....	9
b. Keterampilan Bermain Sepakbola .....	10
c. Gerak Dasar Sepakbola.....	11
d. Teknik Dasar Sepakbola .....	12

e. Sistem Energi Prodominan Sepakbola.....	19
2. Hakikat Kondisi Fisik .....	21
a. Pengertian Kondisi Fisik.....	21
b. Komponen-Komponen Kondisi Fisik .....	24
c. Komponen-Kondisi Fisik Sepakbola .....	42
d. Foktor-Foktor yang Mmpengaruhi Kondisi Fisik .....	44
3. Hakikat Ekstrakurikuler .....	46
a. Pengertian Ekstrakurukuler.....	46
b. Tujuan Estrakurikuler .....	47
c. Kegiatan Esktrakurikuler .....	48
d. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama .....	50
<b>B. Penelitaian Yang Relevan.....</b>	<b>51</b>
<b>C. Kerangka Berpikir .....</b>	<b>52</b>

### **BAB III METODE PENELITIAN**

<b>A. Desain Penelitian .....</b>	<b>54</b>
<b>B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....</b>	<b>54</b>
<b>C. Populasi dan Sampel Penelitian .....</b>	<b>56</b>
1. Populasi Penelitian.....	56
2. TeknikPengumpulan Data.....	56
<b>D. Instrumen dan teknik pengumpulan data .....</b>	<b>57</b>
1. Instrumen Lokasi Penelitian .....	57
2. Teknik Pengumpulan Data.....	60
<b>E. Teknik Analisis Data.....</b>	<b>61</b>

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

<b>A. Data Hasil Penelitian.....</b>	<b>64</b>
1. Data Multistage Fitness Test.....	64
2. Data Vertical Jump .....	67
3. Data Lari 30 Meter.....	70
4. Data Illinois Agility Test .....	73
5. Hasil Profil Kondisi Fisik Penelitian .....	76
<b>B. Pembahasan.....</b>	<b>78</b>

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>82</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>82</b>

DAFTAR PUSTAKA .....	84
LAMPIRAN .....	87

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Metode Latihan Kekuatan dengan Metode Repetisi .....	31
Tabel 2. Metode Latihan Kekuatan dengan Metode Interval Intensif.....	31
Tabel 3. Metode Latihan Kekuatan dengan Metode Interval Ekstensif .....	31
Table 4. Contoh Menuh Program Latihan Kecepatan .....	34
Tabel 5. Pedoman untuk Latihan Ketahanan Aerobik .....	35
Tabel 6. . Pedoman untuk Latihan Ketahanan Anaerobik.....	35
Tabel 7. Contoh Menu Program Latihan Power .....	45
Table 8. Norma Standar Lari Multistage Fitness Test Untuk Putra .....	63
Table 9. Norma Setandar Loncat Tegak Untuk Putra .....	63
Table 10. Norma Standar Lari 30 meter untk Putra .....	64
Table 11. Norma standar Illinois Agility Run test untuk Putra .....	64
Table 12. Norma kategori Tes Kendisi Fisik .....	67
Tabel 13. Data hasil pengukuran <i>multistage fitness test</i> .....	69
Tabel 14. Deskripsi Statistik Data Prediksi VO2Mix .....	70
Tabel 15. Kategori Pada Pengukuran <i>Multistage Fitness Test</i> .....	71
Tabel 16. Data Hasil Pengukuran <i>Vertical Jump</i> .....	72
Tabel 17. Deskripsi Statistik Data <i>Vertical Jump</i> .....	73
Tabel 18. Kategori Pada Pengukuran Vertical Jump .....	74
Tabel 19. Data Hasil Pengukuran Lari 30 meter .....	75
Tabel 20. Deskripsi Statistik Data Lari 30 meter .....	76
Tabel 21. Kategori Pada Pengukuran Lari 30 Meter.....	76

Tabel 22. Hasil Pengukuran <i>Illinois Agility Test</i> .....	78
Tabel 23. Deskripsi Statistik Data <i>Illinois Agility Test</i> .....	78
Tabel 24. Kategori Pada Pengukuran <i>Illinois Agility Test</i> .....	79
Tabel 25. Hasil Perhitungan T Skor .....	81
Tabel 26. Kategori Pada Pengukuran Tes Profil Kondisi Fisik .....	82

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Salah Satu Teknik Menendang Bola,yaitu Menggunakan Punggung Kaki .....	14
Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha.....	16
Gambar 3. Salah Satu Teknik Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki.....	17
Gambar 4. Salah Satu Teknik Menyundul Bola yaitu tanpa Loncat.....	18
Gambar 5. Diagram Batang <i>Multistage Fitness Test</i> .....	66
Gambar 6. Diagram Batang <i>Vertical Jump</i> .....	69
Gambar 7. Diagram Batang Lari 30 Meter .....	72
Gambar 8. Diagram Batang <i>Illinois Agility Test</i> .....	75
Gambar 9. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik.....	77

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	88
Lampiran 2. Prosedur Pelaksanaan Tes Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Estrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 13 Yogyakarta .....	91
Lampiran 3. Formulir Tes Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Estrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 13 Yogyakarta .....	99
Lampiran 4. Formulir Perhitungan Tes Bleep.....	100
Lampiran 5. Hasil Data Multistage Fitness Test.....	101
Lampiran 6. Hasil Data Vertical Jump Test.....	102
Lampiran 7. Hasil Data lari 30 meter .....	103
Lampiran 8. Hasil Data Illinois Agility Test.....	104
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian .....	105