

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN  
SEPAK BOLA PS UNMUH JEMBER**

**SKRIPSI**

Oleh :

**JONI ISKANDAR**

**1810281014**



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA**

**2022**

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN  
SEPAK BOLA PS UNMUH JEMBER**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam  
Menyelesaikan Program Studi Pendidikan Olahraga



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal Skripsi Oleh Joni Iskandar ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji  
Oleh tim penguji

Jember 21 juli 2022

Pembimbing I



Ahmad Sulaiman, M.Pd

NPK.1990011111510698

Pembimbing II



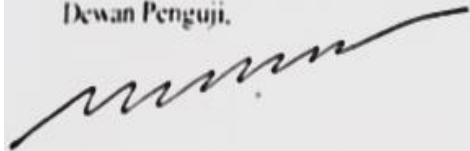
Topik Yono, M.Pd.

NPK. 1982030211509700

## HALAMAN PENGESAHAN

Proposal Skripsi oleh Joni Iskandar ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 juli 2022.

Dewan Penguji,



Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd

Ketua

NPK. 1986040811509694



Ahmad Sulaiman, M.Pd

Anggota

NPK. 1990011111510698



Topo Yond, M.Pd.

Anggota

NPK. 198203021150970

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Kukuh Munandar, M.Kes.

NIP. 196411141991031003

## MOTTO

“Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah.” (Thomas Alva Edison)

Tiada hadiah yang lebih baik dari orang tua kepada anaknya, kecuali pendidikan / moral yang baik.

Masa lalu adalah pengetahuan dan pelajaran, masa sekarang adalah kenyataan dan perjuangan, sedang masa yang akan datang adalah cita-cita dan harapan.

Tiada derita tanpa akhir dan tiada kesulitan tanpa batas yakinlah setiap kesulitan diiringi dengan kemudahan.



## PRAKATA

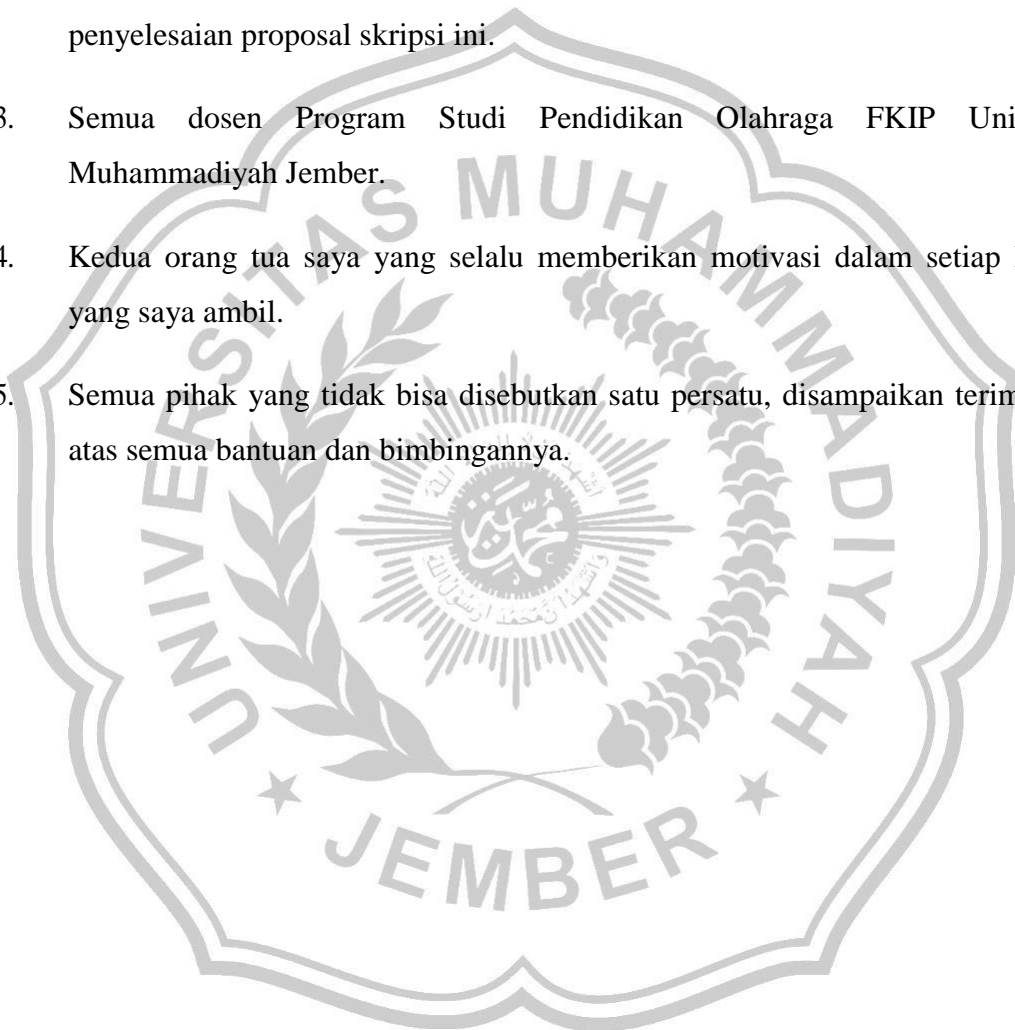
Alhamdulillah puji syukur kepada Allah. Berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala hal yang telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca.

Skripsi ini berjudul tinjauan kondisi fisik pemain sepak bola PS UNMUH JEMBER 2022

Skripsi ini memuat bab I sampai bab VI. Bab I berisi pendahuluan, Bab II berisi kajian pustaka dan hipotesis tindakan, Bab III berisi metode penelitian, Bab IV berisi hasil penelitian, Bab V berisi pembahasan, dan Bab VI berisi kesimpulan dan saran. Atas kekurangan yang terjadi pada penulisan skripsi ini, penulis menerima kritik dan saran dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi bersama untuk perbaikan

## UNGKAPAN TERIMA KASIH

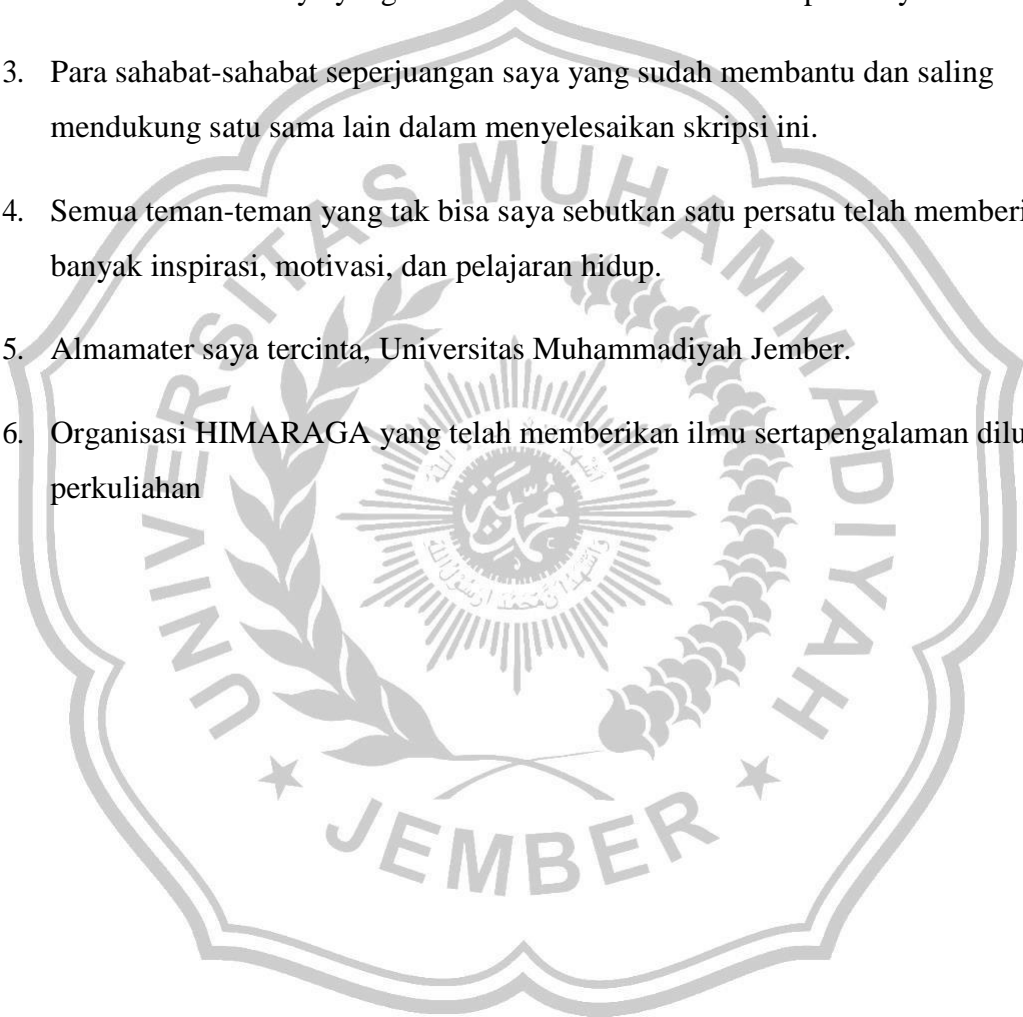
1. Ahmad Sulaiman, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ahmad Sulaiman, M.Pd., dan Topo Yono, M.Pd sebagai dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan serta masukan selama penyelesaian proposal skripsi ini.
3. Semua dosen Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan motivasi dalam setiap langkah yang saya ambil.
5. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, disampaikan terima kasih atas semua bantuan dan bimbingannya.



## PERSEMBAHAN

Skripsi ini dengan hormat dipersembahkan kepada:

1. Ayah dan ibu tercinta yang telah berperan memberikan banyak hal dalam pendidikan saya.
2. Saudara-saudara saya yang selalu memberikan motivasi kepada saya.
3. Para sahabat-sahabat seperjuangan saya yang sudah membantu dan saling mendukung satu sama lain dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Semua teman-teman yang tak bisa saya sebutkan satu persatu telah memberikan banyak inspirasi, motivasi, dan pelajaran hidup.
5. Almamater saya tercinta, Universitas Muhammadiyah Jember.
6. Organisasi HIMARAGA yang telah memberikan ilmu sertapengalaman diluar jam perkuliahan





## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN LOGO .....	iii
MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN .....	vi
PRAKATA.....	vii
UNGKAPAN TERIMAKASIH.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Pembatasan masalah .....	4
1.4 Perumusan masalah.....	4
1.5 Tujuan penelitian .....	5
1.6 Manfaat penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 kajian teori.....	7
2.2 teknik dasar sepak bola .....	8
2.3 kondisi fisik.....	10
2.4 kerangka konseptual.....	22
2.5 pertanyaan penelitian .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>28</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	28
3.2 tempat dan waktu .....	28

3.3 populasi dan sampel .....	28
3.4 sampel .....	29
3.5 definisi oprasional .....	29
3.6 jenis dan sumber data .....	30
3.7 sumber data .....	30
3.8 instrumen penelitian .....	30
3.9 teknik pengumpulan data .....	30
3.10 prosedur penelitian .....	33
3.11 teknik analisis data .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>35</b>
4.1 Hasil penelitian.....	35
4.2 deskripsi data.....	35
4.3 analisis data.....	35
4.4 pembahasan.....	37
<b>BAB V PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
<b>BAB VI PENUTUP.....</b>	<b>41</b>
6.1 kesimpulan .....	41
6.2 Saran.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>43</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.10 daftar Nama Panitia Pelaksana tes .....	33
Tabel 4.3 tabel distribusi frekuensi daya tahan aerobik.....	36
Histogram tingkat daya tahan aerobik pemain sepak bola ps unmuh .....	36



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.4 kerangka konseptual kondisi fisik..... 25



## DAFTAR LAMPIRAN

Gambar 1 surat permohonan ijin penelitian.....	45
Gambar 2 hasil penelitian .....	46
Gambar 3 form penghitungan multistage (MFT).....	47
Gambar 4 dokumentasi .....	48
Gambar 5 riwayat hidup.....	50

