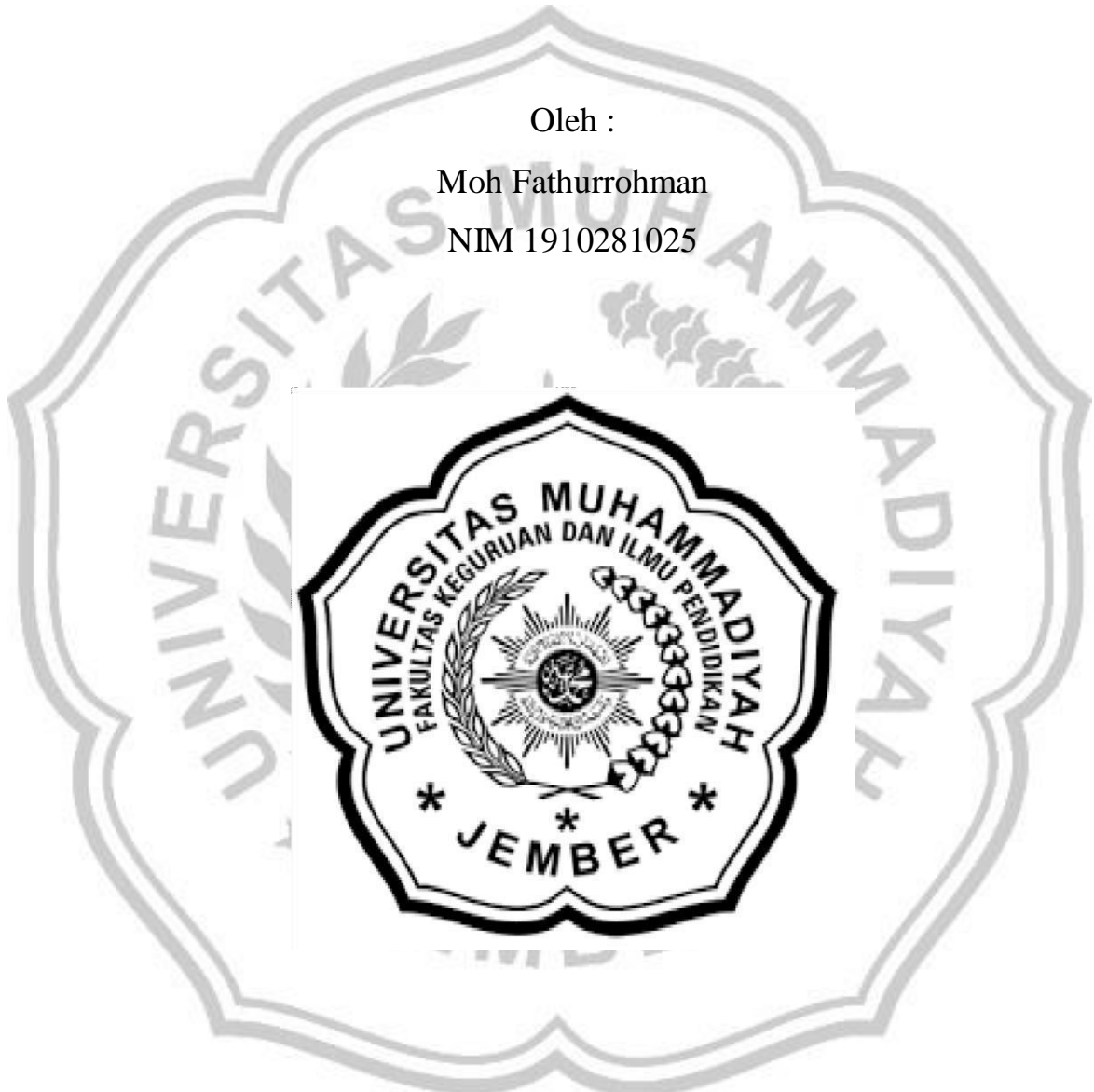


**SURVEY KONDISI FISIK DI SSB (SEKOLAH SEPAK BOLA)
CENDANA**

SKRIPSI

Oleh :

Moh Fathurrohman
NIM 1910281025



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

2023

**SURVEY KONDISI FISIK DI SSB (SEKOLAH SEPAK BOLA)
CENDANA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Olahraga

Oleh :

Moh Fathurrohman

NIM 1910281025

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

2023



MOTTO

"Ilmu yang sejati, seperti barang berharga lainnya, tidak bisa diperoleh dengan mudah. Ia harus diusahakan, dipelajari, dipikirkan, dan lebih dari itu, harus selalu disertai doa. Ilmu adalah yang memberikan manfaat, bukan yang sekadar hanya dihafal." - Imam Syafi'i

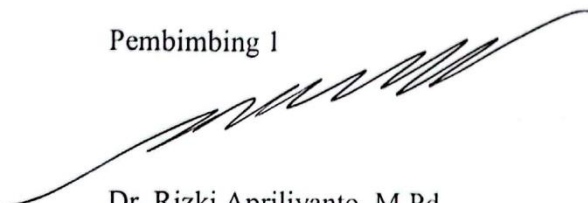


HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal skripsi oleh Moh Fathurrohman telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh Tim Penguji

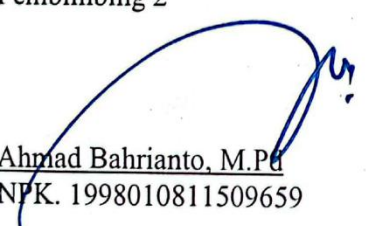
Jember, 21 Juli 2023

Pembimbing 1



Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd
NPK. 1986040811509694

Pembimbing 2



Ahmad Bahrianto, M.Pd
NPK. 1998010811509659

HALAMAN PENGESAHAN

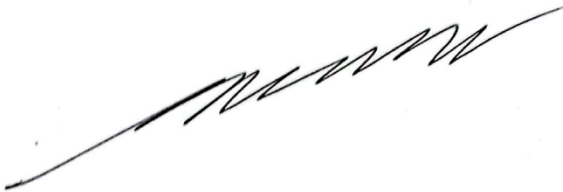
Skripsi oleh Moh Fathurrohman ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 Juli 2023

Dewan Penguji



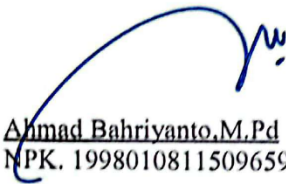
Ahmad Sulaiman, M.Pd
NPK. 199011111510698

Ketua



Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd
NPK. 1986040811509694

Anggota



Ahmad Bahriyanto, M.Pd
NPK. 1998010811509659

Anggota

Mengetahui
Dekan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Kukuh Munandar, M.Kes
NIP. 196411141991031103

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 pembaca.

Skripsi ini berjudul “Survey Kondisi Fisik di SSB Cendana”. Skripsi ini memuat Bab I sampai Bab VI. Bab I berisi pendahuluan, Bab II berisi kajian pustaka dan hipotesis, Bab III berisi metode penelitian, Bab IV berisi hasil penelitian, Bab V berisi kesimpulan, dan Bab VI berisi kesimpulan dan saran.

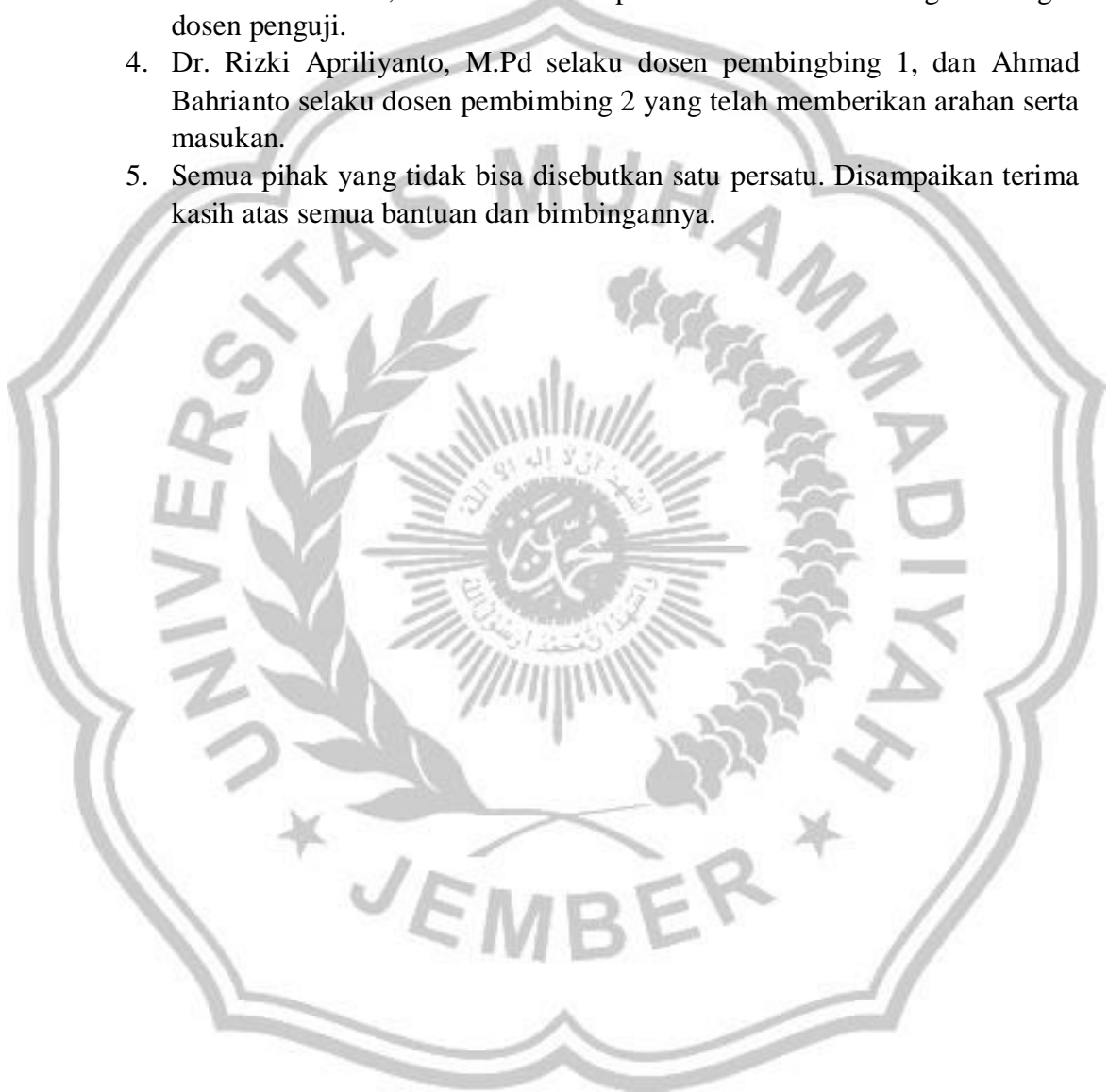
Atas kekurangan yang terjadi pada penulisan skripsi ini, penulis menerima kritik dan saran dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi bersama untuk perbaikan selanjutnya.



UNGKAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengungkapkan syukur kehadiran Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini. Demikian juga penulis mengungkapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, atas segala upaya, bimbingan, dan arahan dari semua pihak. Sekali lagi penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya

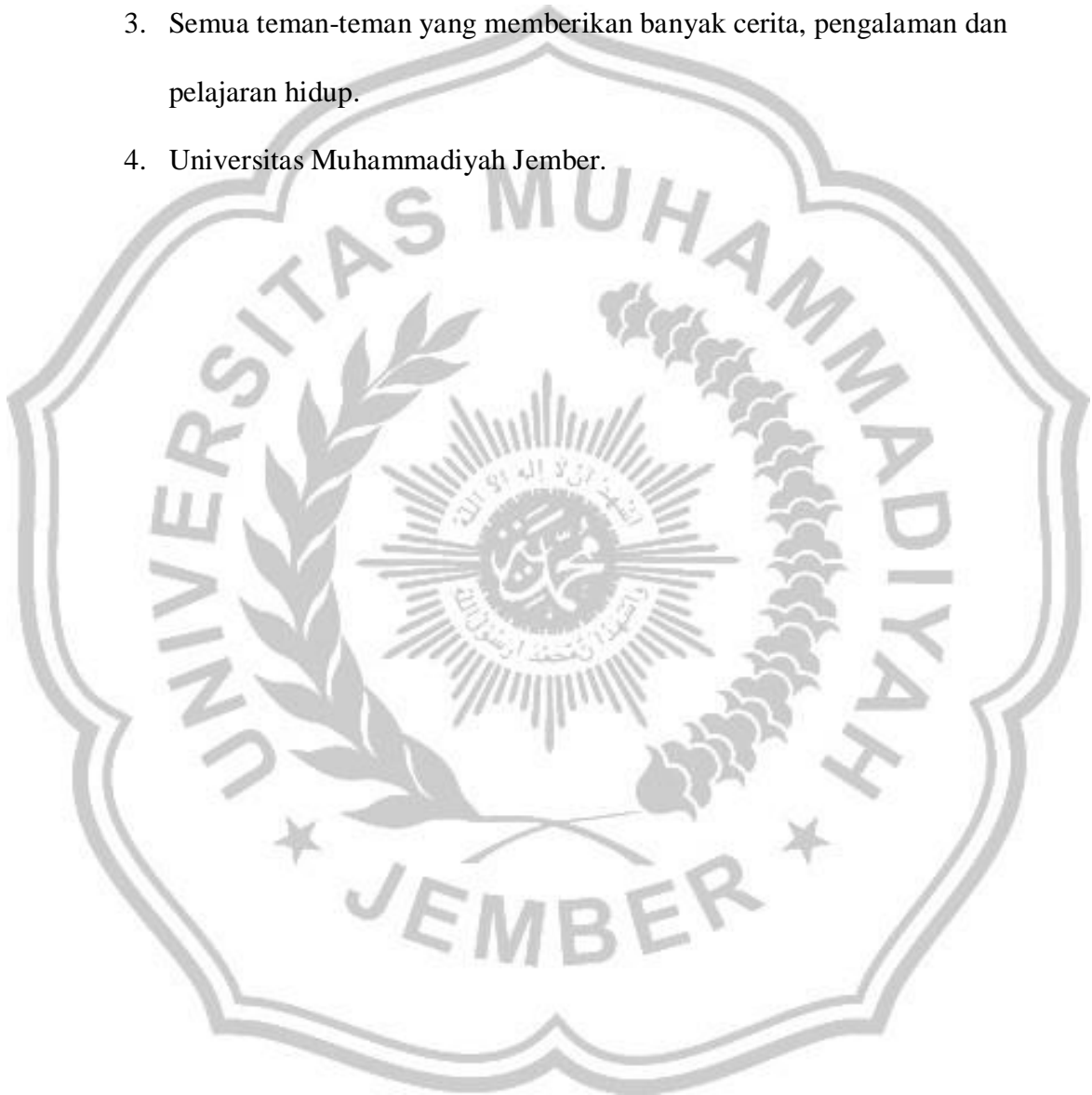
1. Allah SWT.
2. Kedua orang tua yang telah mendukung dan memberikan do'a dan motivasi.
3. Ahmad Sulaiman, M.Pd selaku Kaprodi Pendidikan Olahraga sekaligus dosen penguji.
4. Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd selaku dosen pembimbing 1, dan Ahmad Bahrianto selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan arahan serta masukan.
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. Kedua orang tua dan keluarga saya.
2. Para guru dan Dosen.
3. Semua teman-teman yang memberikan banyak cerita, pengalaman dan pelajaran hidup.
4. Universitas Muhammadiyah Jember.



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN LOGO	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA.....	vii
UNGKAPAN TERIMAKASIH	viii
PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Masalah Penelitian.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Definisi Operasional	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
1.6 Ruang Lingkup Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Kajian Pustaka.....	6

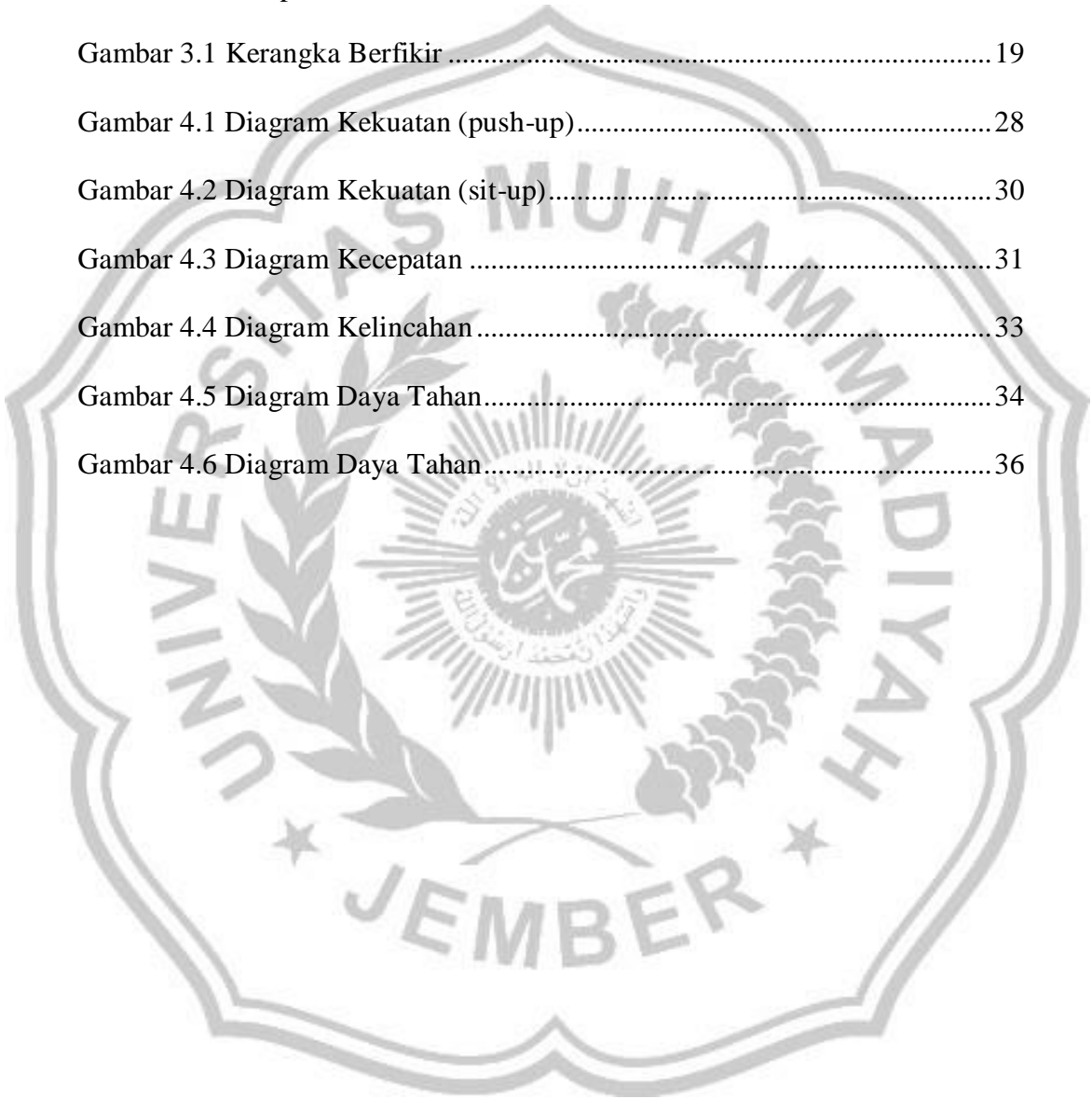
2.2 Hipotesis	7
2.3 Peralatan Tes Kondisi Fisik	7
2.4 Pengertian Tes dan Pengukuran Olahraga.....	8
2.5 Cara Melakukan Tes Kondisi Fisik	10
2.6 Penelitian Relevan	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
3.1 Jenis Penelitian.....	18
3.2 Prosedur Penelitian	18
3.3 Populasi dan Sample.....	20
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	20
3.5 Teknik Pengumpulan Data	20
3.6 Instrumen Pengumpulan Data	22
3.7 Teknik Penganalisisan Data	25
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	27
4.1 Deskripsi Data.....	27
BAB V PEMBAHASAN	37
5.1 Pembahasan Sesuai Dengan Temuan	37
BAB VI PENUTUP.....	39
6.1 Kesimpulan.....	39
6.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Daftar Nama Pembantu Pelaksana.....	19
Tabel 3.2 Acuan Penilaian Kekuatan (push-up).....	23
Tabel 3.3 Acuan Penilaian Kekuatan (sit-up).....	23
Tabel 3.4 Acuan Penilaian Kecepatan.....	24
Tabel 3.5 Acuan Penilaian Kelincahan	24
Tabel 3.6 Acuan Penilaian Daya Eksplosif.....	25
Tabel 3.7 Acuan Penilaian Daya Tahan	25
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Tes Kekuatan (push-up).....	27
Tabel 4.2 Hasil Persentase Penilaian Tes Kekuatan (push-up)	28
Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Tes Kekuatan (sit-up).....	29
Tabel 4.4 Hasil Persentase Penilaian Tes Kekuatan (sit-up)	29
Tabel 4.5 Hasil Pengukuran Tes Kecepatan	30
Tabel 4.6 Hasil Persentase Penilaian Tes Kecepatan	31
Tabel 4.7 Hasil Pengukuran Tes Kelincahan.....	32
Tabel 4.8 Hasil Persentase Penilaian Tes Kelincahan.....	32
Tabel 4.9 Hasil Pengukuran Tes Power Test.....	33
Tabel 4.10 Hasil Persentase Penilaian Power Test.....	34
Tabel 4.11 Hasil Pengukuran Bleep Test.....	35
Tabel 4.12 Hasil Persentase Penilaian Bleep Test.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Illinois Test	12
Gambar 2.2 Standing Broad Jump	14
Gambar 2.3 Bleep Test.....	15
Gambar 3.1 Kerangka Berfikir	19
Gambar 4.1 Diagram Kekuatan (push-up).....	28
Gambar 4.2 Diagram Kekuatan (sit-up).....	30
Gambar 4.3 Diagram Kecepatan	31
Gambar 4.4 Diagram Kelincahan.....	33
Gambar 4.5 Diagram Daya Tahan.....	34
Gambar 4.6 Diagram Daya Tahan.....	36



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Ijin	43
Lampiran 2 Surat Balasan Dari Club	44
Lampiran 3 Hasil Penelitian	45
Lampiran 4 Dokumentasi.....	46
Lampiran 5 Keaslian Tulisan.....	48
Lampiran 6 Riwayat Hidup.....	49

