

**SURVEY KONDISI FISIK EXTRA
SEPAKBOLA SDN SUKOKERTO 01 JEMBER**

SKRIPSI

**Oleh :
Muhammad Kholilullah
NIM 1910281028**



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2025**

**SURVEY KONDISI FISIK EXTRA
SEPAKBOLA SDN SUKOKERTO 01 JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Jasmani

Oleh :

Muhammad Kholilullah

NIM 1910281028

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2025**



MOTTO

*“Menuntut ilmu adalah taqwa, Menyampaikan ilmu adalah ibadah, Mengulang-
ngulang ilmu adalah zikir, Mencari ilmu adalah jihad”*

Abu Hamid Al Ghazali



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Muhammad Kholilullah telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh

Tim Penguji

Jember, 24 Juli 2025

Pembimbing 1



Dr. Agus Prasetyo Utomo, M.Pd.
NPK. 1979081410509459

Pembimbing 2



Ahmad Bahriyanto, M.Pd
NPK. 1998010811509659

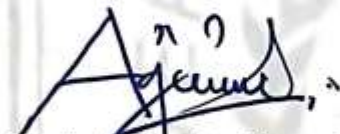
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Muhammad Kholilullah ini telah dipertahankan di depan Dewan
Penguji pada tanggal 24 Juli 2025.

Dewan Penguji,


Dr. Fopo Yono, M.Pd
NPK. 1982030211509700

Ketua


Dr. Agus Prasetyo Utomo, M.Pd.
NPK. 1979081410509459

Anggota

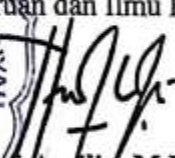

Ahmad Bahriyanto, M.Pd
NPK. 1998010811509659

Anggota

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Des Fitri Amilia, M.Pd.
NPK. 1985062510709477

Lampiran 3. Pernyataan Keaslian Tulisan

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M. Kholilullah
NIM : 1910281028
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Menyatakan dengan sungguh-sungguhnya bahwa skripsi dengan judul **“Survey Kondisi Fisik Extra Sepakbola SDN Sukokerto 01 Jember”** merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil-alihan, tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya.

Apabila pernyataan saya diatas dikemudian hari tidak benar, saya bersedia diberikan sanksi yang berlaku. Demikian surat pernyataan keaslian tulisan ini saya buat dalam keadaan sadar untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 18 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Munhammad Kholilullah
NIM 1910281028

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN LOGO	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
UNGKAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Masalah Penelitian.....	3
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	6
2.3 Peralatan Tes Kondisi Fisik.....	7
2.4 Pengertian Tes dan Pengukuran Olahraga 8.....	8
2.5 Cara Melakukan Tes Kondisi Fisik	9
2.6 Penelitian Relevan	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	17
3.1 Jenis Penelitian	17
3.2 Prosedur Penelitian.....	17
3.3 Populasi dan Sample	19
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	19
3.5 Teknik Pengumpulan Data	20
3.6 Instrumen Pengumpulan Data	22
3.7 Teknik Penganalisisan Data	24
BAB IV HASIL PENELITIAN	27
4.1 Nilai Komponen-Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola di SDN Sukokerto 01 Jember	26
BAB V PEMBAHASAN.....	37
5.1 Komponen-Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola di SDN Sukokerto 01 Jember	37
BAB VI PENUTUP	39
6.1 Kesimpulan.....	39
6.2 Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Daftar Nama Pembantu Pelaksana.....	18
Tabel 3.2 Acuan penilaian kekuatan (<i>push-up</i>) 30 detik	22
Tabel 3.3 Acuan penilaian kekuatan (<i>sit-up</i>) 30 detik	22
Tabel 3.4 Acuan Penilaian Kecepatan (<i>speed</i>) 30 meter	23
Tabel 3.5 Acuan Penilaian Kelincahan (<i>illinois test</i>).....	23
Tabel 3.6 Acuan Penilaian Daya Eksplosif (<i>Standing Broad Jump</i>).....	24
Tabel 3.7 Acuan Penilaian Daya Tahan (<i>Bleep Test</i>)	24
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Tes Kekuatan (<i>Push-up</i>).....	26
Tabel 4.2 Hasil presentase penilaian tes kekuatan (<i>push-up</i>)	28
Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Tes Kekutan (<i>Sit-Up</i>).....	28
Tabel 4.4 Hasil presentase penilaian tes kekuatan (<i>sit-up</i>) 30 detik	29
Tabel 4.5 Hasil Pengukuran Tes Kecepatan (<i>Speed</i>) 30 Meter.....	30
Tabel 4.6 Hasil Presentase Penilaian Tes Kecepatan (<i>Speed</i>) 30 Meter	31
Tabel 4.7 Hasil Pengukuran Tes Kelincahan (<i>Agility</i>) <i>Illinois Test</i>	32
Tabel 4.8 Hasil Presentase Penilaian Tes Kelincahan (<i>Illinois Test</i>).....	33
Tabel 4.9 Hasil Pengukuran Tes Power (<i>Standing Broad Jump</i>)	34
Tabel 4.10 Hasil presentase penilaian Daya Eksplosif <i>Power test</i>	34
Tabel 4.11 Hasil Pengukuran Tes Daya Tahan (<i>Bleep</i>)	35
Tabel 4.12 Hasil Presentase Penilaianai Daya Tahan (<i>Bleep Test</i>)	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 <i>Illinois test</i>	12
2.1 <i>Standing Broad Jump</i>	13
2.3 <i>Bleep Test</i>	14
3.1 Bagan Tahapan Kondisi Fisik.....	18
4.1 Hasil Presentase Kekuatan <i>Push-Up</i>	28
4.2 Hasil Presentase Kekuatan (<i>Sit-Up</i>) 30 Detik.....	30
4.3 Hasil Presentase Kecepatan (Lari 30 Meter).....	32
4.4 Hasil Presentase Kelincahan (<i>Illinois Test</i>).....	33
4.5 Hasil presentase <i>power test (standing broad jump)</i>	35
4.6 Hasil Presentase Daya Tahan (<i>Bleep Test</i>).....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	44
2 Dokumentasi... ..	47
3 Pernyataan Keaslian Tulisan.....	48
4 Riwayat Hidup	49

