

**ANALISIS PROFIL FISIK TIM SEPAKBOLA SSB EXELEN
JUNIOR UJUNG BATU TAHUN 2025**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH

MANGIHUT RAJA SIMBOLON
NIM: 2134052

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENGETAHUAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2025**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

Menyatakan bahwa

MANGIHUT RAJA SIMBOLON
NIM. 2134052

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pada tanggal 30 september 2025

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**ANALISIS PROFIL FISIK TIM SEPAKBOLA SSB EXELEN JUNIOR UJUNG
BATU**

SKRIPSI

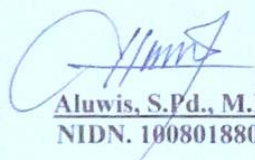
Nama : MANGIHUT RAJA SIMBOLON

NIM : 2134052

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Disetujui Oleh

Pembimbing I,


Aluwis, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1008018805

Pembimbing II,


Muhammad Prawibowo, M.Pd
NUPTK. 3747777678130122

Menyetujui,

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan


Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

MANGIHUT RAJA SIMBOLON
NIM. 2134052

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 30 september 2025 sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. **Aluwis, S.Pd., M.Pd**
NIDN. 1008018805
Ketua
2. **Muhammad Prawibowo, M.Pd**
Nuptk. 374777678130122
Sekretaris
3. **Riwaldi Putra, M.Pd**
NIDN. 1020099201
Anggota
4. **Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes**
NIDN. 1020099201
Anggota
5. **Dr. Deri Putra, M.Pd**
NIDN. 1028098901
Anggota

Tanda Tangan



LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : MANGIHUT RAJA SIMBOLON

NIM : 2134052

Program studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : **ANALISIS PROFIL FISIK TIM SEPAKBOLA SSB EXELENTE JUNIOR UJUNG BATU TAHUN 2025**, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 29 juli 2026

Yang menyatakan,



MANGIHUT RAJA SIMBOLON

NIM 2134052

ANALISIS PROFIL FISIK TIM SEPAKBOLA SSB EXELENT JUNIOR UJUNG BATU TAHUN 2025

MANGIHUT RAJA SIMBOLON

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan profil fisik pemain tim sepak bola SSB Exelent Junior Ujung Batu Tahun 2025, yang meliputi komponen daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya ledak otot. Profil fisik merupakan aspek fundamental yang sangat menentukan performa dan keberhasilan seorang atlet sepak bola. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian melibatkan 16 orang pemain tim SSB Exelent Junior Ujung Batu yang diambil menggunakan teknik total *sampling*. Data dikumpulkan melalui serangkaian tes fisik standar dan kemudian dikategorikan berdasarkan norma penilaian yang relevan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kondisi fisik tim secara umum berada pada tingkat yang rendah. Secara keseluruhan, 56% pemain berada dalam kategori "Kurang Sekali", dan 44% berada dalam kategori "Kurang". Profil fisik per komponen menunjukkan bahwa aspek kelincahan merupakan komponen yang paling mengkhawatirkan, dengan 63% pemain dikategorikan "Kurang Sekali". Sementara itu, hasil daya tahan menunjukkan 50% pemain berada di kategori "Sedang", dan 50% lainnya di kategori "Kurang" dan "Kurang Sekali".

Profil fisik pemain tim sepak bola SSB Exelent Junior Ujung Batu Tahun 2025 berada di bawah standar optimal. Oleh karena itu, diperlukan program latihan fisik yang lebih intensif dan terfokus, terutama pada peningkatan kelincahan dan daya ledak otot, guna mencapai performa yang maksimal dalam kompetisi.

Kata Kunci: Profil Fisik, Sepak Bola, Daya Tahan, Kecepatan, Kelincahan.

**ANALYSIS OF THE PHYSICAL PROFILE OF THE SSB EXELEN
T JUNIOR UJUNG BATU FOOTBALL TEAM IN 2025**

MANGIHUT RAJA SIMBOLON

*Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2025*

ABSTRACT

This study aims to analyze and describe the physical profile of the SSB Exelent Junior Ujung Batu football team players in 2025, which includes the components of endurance, speed, agility, strength, and muscle explosive power. The physical profile is a fundamental aspect that highly determines the performance and success of a football athlete. This research employed a quantitative descriptive method. The study sample involved 16 players from the SSB Exelent Junior Ujung Batu team, selected using a total sampling technique. Data was collected through a series of standard physical tests and then categorized based on relevant assessment norms.

The results of the analysis indicate that the team's overall physical condition is at a low level. Generally, 56% of the players fall into the "Very Poor" category, and 44% are in the "Poor" category. Component-specific physical profiles show that the agility aspect is the most concerning, with 63% of players categorized as "Very Poor." Meanwhile, the endurance results show that 50% of the players are in the "Moderate" category, and the other 50% are in the "Poor" and "Very Poor" categories.

The physical profile of the SSB Exelent Junior Ujung Batu football team players in 2025 is below the optimal standard. Therefore, a more intensive and focused physical training program is needed, especially for improving agility and muscle explosive power, in order to achieve maximum performance in competition.

Keywords: *Physical Profile, Football, Endurance, Speed, Agility.*

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat merampungkan penyusunan laporan survei ini yang berjudul “Analisis Profil Fisik Tim Sepakbola SSB Exelent Junior Ujung Batu Tahun 2025”. Laporan ini disusun sebagai salah satu upaya untuk memahami kondisi fisik tim sepakbola dalam konteks pembinaan olahraga.

Dalam keterbatasan ilmu dan pemahaman yang dimiliki, peneliti dengan kerendahan hati menerima segala kritik dan saran konstruktif dari berbagai pihak demi penyempurnaan di masa mendatang. Proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, arahan, dorongan, dan motivasi yang signifikan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Bapak Aluwis M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I, dan Bapak Muhammad Prawibowo M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II, atas kesabaran dan dedikasi dalam memberikan bimbingan serta arahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
2. Dosen Penguji I, Dosen Penguji II, Dosen Penguji III, atas sumbangsih saran dan masukan yang berharga dalam penyempurnaan skripsi ini.
3. Dr. Pipit Rahayu, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), atas pelayanan optimal yang telah diberikan selama masa perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
4. Dr. Hardianto, S.Pd.,M.Pd, selaku Rektor Universitas Pasir Pangaraian, atas kesempatan yang telah diberikan kepada peneliti untuk menyelesaikan pendidikan tinggi ini.

5. Pelatih dan Oficial Tim Sepakbola SSB Exelent Junior Ujung Batu, atas perkenan dan dukungannya sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
6. Para pemain Tim Sepakbola SSB Exelent Junior Ujung Batu, atas kesediaan dan partisipasinya sebagai responden yang sangat membantu dalam penelitian ini.
7. Orang tua tercinta, Ayahanda dan Ibunda, atas curahan doa, bimbingan, serta dukungan material dan moral yang tak ternilai hingga terselesaikannya skripsi ini.
8. Seluruh rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2021/2022 yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas kebersamaan dan dukungan yang telah terjalin.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi perbaikan dan kelengkapan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, khususnya bagi peneliti, dan umumnya bagi perkembangan ilmu pendidikan di Indonesia.

Pasir Pangaraian, 29 Oktober 2025

Mangihut Raja Simbolon

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Rumusan Masalah	6
1.4. Tujuan Penelitian	6
1.5. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1. Kajian Teori.....	9
2.1.1. Hakikat Kondisi Fisik.....	9
2.1.2. Komponen-Komponen Kondisi Fisik.....	11
2.1.3. Manfaat Kondisi Fisik	13
2.1.4. Komponen Kondisi Fisik Dominan Dalam Sepak Bola.....	17
2.1.5. Keterampilan Teknik Dasar Bola Kaki	20
2.2. Penelitian Relevan	22
2.3. Kerangka Konseptual.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1. Jenis dan Desain Penelitian	26
3.2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
3.3. Populasi Dan Sampel	27

3.4. Instrumen Penelitian.....	28
3.5. Teknik Pengumpulan Data	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian	38
4.2. Pembahasan Hasil penelitian	48
BAB V PENUTUP	
5.1. Kesimpulan.....	52
5.2. Rekomendasi	52
DAFTAR PUSTAKA	54

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Nama Sampel	27
Table 3.2 Norma Kekuatan Otot tungkai	30
Tabel 3.3. Norma Kecepatan Lari 30 Meter.....	31
Tabel 3.4. Norma Power (<i>Vertical Jump</i>).....	32
Tabel 3.5 Norma Tes Duduk Raih Ujung Kaki (<i>Inci</i>)	35
Tabel 3.6. Skor Baku.....	36
Tabel 4.1 Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Tungkai.....	38
Tabel 4.2 Norma <i>Illinois Agility Run Test</i>	39
Tabel 4.3 Norma Power (<i>Vertical Jump</i>)	41
Tabel 4.4 Norma Tes Duduk Raih Ujung Kaki (<i>Inci</i>).....	42
Tabel 4.4 Skor Baku.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Golden Traigel	18
Gambar 3.1 Lari 30 Meter	30
Gambar 3.3 Tes Illinois Agility Run Test	32
Gambar 3.4 Lompat Tegak.....	33
Gambar 3.5 Pengukuran fleksibilitas	36
Gambar 4.1 Histogram Distribusi	39
Gambar 5 Lampiran 9.....	64