

**HUBUNGAN ANTROPOMETRI DAN KONDISI FISIK TERHADAP
KEMAMPUAN (*LONGPASS*) DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Keperlatihn Olahraga



Oleh :

Teguh Setio Winoko

1807580

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

LEMBAR HAK CIPTA

HUBUNGAN ANTROPOMETRI DAN KONDISI FISIK TERHADAP KEMAMPUAN (LONGPASS) DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Oleh :

Teguh Setio Winoko

1807580

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

©Teguh Setio Winoko 2024
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang.
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin penulis.

TEGUH SETIO WINOKO, 2024
HUBUNGAN ANTROPOMETRI DAN KONDISI FISIK TERHADAP KEMAMPUAN (LONGPASS) DALAM
PERMAINAN SEPAK BOLA
Universits Pendidikan Indonesia | respotory.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

TEGUH SETIO WINOKO

1807580

**HUBUNGAN ANTROPOMETRI DAN KONDISI FISIK TERHADAP
KEMAMPUAN (LONGPASS) DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing Akademik:

Pembimbing 1



Dr. Ira Purnamasari Mochamad Noors, M.Pd

NIP.198107072008122002

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing Akademik:

Pembimbing 2



Ridha Mustaqim, M.Pd

NIP.920200119880809101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga UPI



Dr. H. Mulyana, M.Pd

NIP. 197108041998021001

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “HUBUNGAN *ANTROPOMETRI* DAN KONDISI FISIK TERHADAP (*LONGPASS*) DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2024

Teguh Setio Winoko

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTROPOMETRI DAN KONDISI FISIK TERHADAP KEMAMPUAN (LONGPASS) DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan ukuran *Antropometri* dan kondisi fisik terhadap longpass dalam sepak bola pada atlet ps brt. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasional. Subjek peneliti adalah atlet ps brt sebanyak 20 atlet dengan umur 15 tahun. Penelitian ini adalah penelitian dengan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, serta desain (non-eksperimen). Menggunakan *Purposive*, sehingga sampel diambil dari kriteria umur 15 seluruh atlet Sepak Bola PS BRT sejumlah 20 orang. Dalam penelitian ini pengumpulan datanya menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran Instrumen pada penelitian *antropometri* menggunakan timbangan, Microto statumeter, meteran dan kondisi fisik menggunakan Tes vertical jump, tes lari 50 meter, illionois dan tes longpass. Data akan di olah menggunakan software SPSS 29. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Antropometri* dan Kondisi fisik terdapat hubungan terhadap kemampuan *Long Pass* dalam cabang olahraga Sepak bola. Dan dapat di artikan bahwa sampel yang memiliki antropometri yang baik dan kondisi fisik yang baik akan bagus juga terhadap kemampuan *Longpass* pada permainan sepak bola.

Kata kunci: Antropometri, Kondisi Fisik, Longpass, Sepak Bola

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF ANTHROPOMETRY AND PHYSICAL CONDITION ON DEEP (LONGPASS) CAPABILITY SOCCER GAME

This study aims to determine the relationship between anthropometric measurements and physical condition on long passes in football in PS BRT athletes. This research is a correlational descriptive research. The research subjects were 20 PS BRT athletes aged 15 years. This research is a type of quantitative research with a correlational approach and design (non-experimental). Using Purposive, so the sample was taken from the age criteria of 15, all 20 PS BRT Football athletes. In this research, data collection used a survey method with test and measurement techniques. Instruments in anthropometric research used scales, microstatometers, meters and physical conditions using the vertical jump test, 50 meter run test, illionois and longpass test. The data will be processed using SPSS 29 software. The results of this study show that anthropometry has no relationship with Long Pass, while Physical Condition has a relationship with increasing Long Pass in the sport of Football. And it can be interpreted that samples that have good anthropometry and good physical condition will also be good at Longpass in soccer games.

Keywords: Anthropometrics, Physical Condition, Longpass, Football

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“HUBUNGAN ANTROPOMETRI DAN KONDISI FISIK TERHADAP KEMAMPUAN (LONGPASS) DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA”**.

Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman kegelapan hingga ke zaman yang cerah dan benderang seperti saat ini. Skripsi ini diajukan guna melengkapi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Jenjang Strata Satu Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia.

Dalam proses penyusunan skripsi ini banyak tantangan yang penulis temui, namun berkat do'a dari kedua orang tua, serta motivasi dan bantuan dari orang – orang disekitar penulis, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tujuan dari penulisan Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mengikuti Sidang skripsi. Penulis menyadari dalam penulisan Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dan masih banyak kekurangan baik dalam metode penulisan maupun dalam pembahasan materi. Hal tersebut dikarenakan keterbatasan kemampuan Penulis. Sehingga Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan Skripsi.

Bandung, Agustus 2024

Teguh Setio Winoko

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.2.1 Batasan Masalah.....	4
1.2.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 Permainan Sepak Bola.....	7
2.1.1 Pengertian Sepak bola.....	7
2.1.2 Tujuan sepakbola.....	7
2.1.3 Lapangan Permainan.....	8
2.1.4 Teknik Dasar Passing Lambung (<i>longpass</i>).....	12
2.1.5 Antropometri.....	15
2.1.5.1 Ukuran Antropometri.....	15
2.1.5.2 Karakteristik Antropometri.....	18
2.1.5.3 Metode Pengukuran.....	20
2.1.5.4 Alat Uku <i>Antropometri</i>	21
2.1.5.5 Pengukuran Antropometri.....	23

2.1.6 Kondisi Fisik	24
2.1.6.1 Daya Ledak Otot (Power).....	26
2.1.6.2 Kecepatan	26
2.1.6.3 Kekuatan	27
2.1.6.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kekuatan Otot	28
2.1.6.5 Kekuatan Otot.....	28
2.2 Penelitian yang Relevan	30
2.3 Kerangka Berpikir	31
2.4 Hipotesis.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	33
3.1 Metode Penelitian.....	33
3.2 Populasi	33
3.3 Sampel.....	33
3.4 Desain Penelitian.....	34
3.5 Instrumen Penelitian.....	34
3.6 Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Deskripsi Data.....	43
4.2 Uji Normalitas	44
4.3 Uji Hipotesis	45
4.2 Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN SARAN DAN IMPLIKASI.....	52
5.1 Kesimpulan.....	52
5.2 Saran.....	52
5.3 Implikasi.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

No	Judul	Halaman
3.1	Klasifikasi Kriteria IMT	32
3.2	Klasifikasi Panjang Tungkai	33
3.3	Klasifikasi Panjang Lengan.....	34
3.4	Nilai Loncat Tegak	35
3.5	Klasifikasi Kecepatan	36
3.6	Norma Penilaian Tes Illinois	37
3.7	Norma Penilaian Tes Longpass	38
3.8	Tingkat Hubungan Koefisien Korelasi.....	39
4.1	Nilai Rata-rata Antropometri.....	40
4.2	Hasil Perhitungan Uji Normalitas	42
4.3	Uji Spearman Rho	43

DAFTAR GAMBAR

No	Judul	Halaman
2.1	Lapangan Sepak Bola.....	7
2.2	Menggiring Bola.....	8
2.3	Menyundul Bola.....	8
2.4	Lemparan Ke Dalam.....	9
2.5	Mengumpan Bola.....	9
2.6	Longpass.....	11
2.7	Teknik Dasar Passing Lambung.....	11
2.8	Antropometer.....	18
2.9	Pita Meteran.....	18
2.10	Segmometer.....	19
2.11	Timbangan.....	19
2.12	Kerangka Berfikir.....	28
3.1	Desain Penelitian.....	31
3.2	Tes Loncat Tegak.....	35
3.3	Tes Lari 50 Meter.....	36
3.4	Illinois Agilty test.....	37
3.5	Tes Longpass.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran	Halaman
1	Surat Pengesahan Judul	56
2	Surat Keterangan Penelitian.....	61
3	Data Hasil Pengukuran	62
4	Dokumentasi Foto.....	63

DAFTAR PUSTAKA

- Aksović, N., Kocić, M., Berić, D., & Bubanj, S. (2020). Explosive power in football players. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, (1), 119-134.
- Blake, M., & Solberg, V. S. H. (2023). Designing elite football programmes that produce quality athletes and future ready adults: incorporating social emotional learning and career development. *Soccer & Society*, 24(6), 896-911.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- De Villarreal, E. S., Suarez-Arrones, L., Requena, B., Haff, G. G., & Ferrete, C. (2015). Effects of plyometric and sprint training on physical and technical skill performance in adolescent soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(7), 1894-1903.
- Fang, L., Wei, Q., & Xu, C. J. (2021). Technical and tactical command decision algorithm of football matches based on big data and neural network. *Scientific Programming*, 2021(1), 5544071.
- Gardasevic, J., & Bjelica, D. (2020). Body Composition Differences between Football Players of the Three Top Football Clubs. *International Journal of Morphology*, 38(1).
- Harold M. Barrow. (1983). *A Practical approach to measurement in physical education*. Printed in the United States of Amerika.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Herwin. (2004). *Diklat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*.
- Ilham Yoga Pramana. (2012). Hubungan Antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil jauhnya Tendangan Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul Tahun 2012. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Komarudin. (2005). *Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa: University Press
- Padilla, C. J., Ferreyro, F. A., & Arnold, W. D. (2021). Anthropometry as a readily accessible health assessment of older adults. *Experimental Gerontology*, 153, 111464.
- Pullen, B. J., Oliver, J. L., Lloyd, R. S., & Knight, C. J. (2020). The effects of strength and conditioning in physical education on athletic motor skill competencies and psychological attributes of secondary school children: A pilot study. *Sports*, 8(10), 138.
- Muhajir (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Ria Febriana Effendi. (2013). *Hubungan Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Akurasi Tendangan Ke Gawang Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 2 Piyungan Kabupaten Bantul*. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rusli Lutan. (2000). *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sekulic, D., Pojskic, H., Zeljko, I., Pehar, M., Modric, T., Versic, S., & Novak, D. (2021). Physiological and anthropometric determinants of performance levels in professional futsal. *Frontiers in psychology*, 11, 621763.
- Stone, M. H., Lamont, H., Carroll, K., & Stone, M. (2021). Developing strength and power. In *Strength and conditioning for sports performance* (pp. 248-275). Routledge.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
(1994). *Teknik dan Taktik Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Suharno. (1981). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*, Yogyakarta: FPOK IKIPYogyakarta.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

- Tim Anatomi FIK UNY. (2003). *Diktat Anatomi Manusia*. Yogyakarta: Laboratorium Anatomi FIK UNY. _ (2004). *Buku Petunjuk Praktikum Fisiologi Manusia*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ucup Yusup dan Yadi Sunardi. (2000). *Kinesiologi*. Jakarta : Depdikbud UNY. (2011). *Pedoman Tugas Akhir*. Yogyakarta: UNY
- Woods, C. T., McKeown, I., O'Sullivan, M., Robertson, S., & Davids, K. (2020). Theory to practice: performance preparation models in contemporary high-level sport guided by an ecological dynamics framework. *Sports medicine-open*, 6, 1-11
- [\(PDF\) Analisis Hasil Pengukuran Antropometri pada Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola \(researchgate.net\)](#)
- [S_PKO_1903117_Chapter1.pdf \(upi.edu\)](#)