

**ANALISIS *STRENGTH CONDITIONING* ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA
BINTANG HARAPAN U-14 KABUPATEN BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Oleh :

FERY NUGRAHA PERMANA

4118219190061

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**ANALISIS *STRENGTH CONDITIONING* ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA
BINTANG HARAPAN U-14 KABUPATEN BEKASI**

Oleh :

FERY NUGRAHA PERMANA

41182191190061

Telah disetujui oleh :

Pembimbing

Handwritten signature of Dr. Elly Biana Mamesah, M.Pd in black ink. The signature is stylized and includes the letters 'D' and 'M'.

Dr. Elly Biana Mamesah, M.Pd

Bekasi, 29 Januari 2026

Menyetujui,
Ketua Program Studi PJKR

Handwritten signature of Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd in blue ink. The signature is stylized and includes the letters 'A' and 'H'.

Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd
NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

ANALISIS *STRENGTH CONDITIONING* ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA BINTANG HARAPAN U-14 KABUPATEN BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh :
FERY NUGRAHA PERMANA
41182191190061

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 29 Januari 2026 dan
dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd
Anggota : 1. Dr. Hasan Basri, M.Pd
: 2. Dr. Aisya Kemala, M.Pd
: 3. Mia Kusumawati, M.Pd



Bekasi, 29 Januari 2026
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Yudi Budianti, M.Pd
NIK: 45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

NOMOR : L. 0316/UNISMA.FKIP/KD/XII/2025

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Nama Mahasiswa : Fery Nugraha Permana

NPM : 41182191190061

Judul Penelitian Skripsi : *Analisis Strength Conditioning Atlet Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan U-14 Kabupaten Bekasi*

Kedua : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Ganjil T.A 2025/2026 sampai dengan semester Genap T.A 2025/2026**

Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.

Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.

Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi

Tanggal, 3 Desember 2025

Yudi Budianti, M.Pd

Dekan

Tembusan :

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Fery Nugraha Permana
NPM : 41182191190061
Program Studi : PJKR
Judul : Analisis Strength Conditioning Atlet Sekolah
Sepak Bola Bintang Harapan U-14 Kabupaten
Bekasi
Pembimbing : Dr. Elly Diana Manesjah, S.Pd, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	28/10/25	Pengajuan Judul RMC	f
2.	01/12/25	Acc Judul	f
3.	02/12/25	Konsultasi Program Latihan	f
4.	05/12/25	Revisi Judul	f
5.	18/12/25	Revisi Bab I, II, dan III	f
6.	31/12/25	Revisi Draft Sempro	f
7.	5/01/26	Acc Sempro	f
8.	10/01/26	Revisi Bab I, II, & III	f

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	12/01/26	Revisi instrumen tes	f
10	13/01/26	Buat Bab <u>IV</u>	f
11	15/01/26	Revisi Bab <u>IV</u> & buat bab <u>V</u>	f
12	17/01/26	Buat draft skripsi	f
13	20/01/2026	ACC sidang	f

Bekasi, 21 Januari 2026.....

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek



Dr. Aridhotul Haqiyah, M Pd

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : FERY NUGRAHA PERMANA

NPM : 41182191190061

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Universitas Islam 45

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “*Analisis Strength Conditioning Atlet Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan U-14 Kabupaten Bekasi*” dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 13 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



Fery Nugraha Permana

41182191190061

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat *strength conditioning* atlet Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan U-14 Kabupaten Bekasi. *Strength conditioning* merupakan komponen penting dalam menunjang performa atlet sepak bola usia dini yang meliputi kemampuan fisik seperti daya ledak, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan kelenturan.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah seluruh atlet Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan U-14 yang berjumlah 25 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* sehingga diperoleh 20 atlet sebagai subjek penelitian. Instrumen tes yang digunakan meliputi *Standing Long Jump Test* (daya ledak), *Sprint 30 Meter Test* (kecepatan), *Illinois Agility Run Test* (kelincahan), *Bleep Test* (daya tahan), dan *Sit and Reach Test* (kelenturan).

Secara keseluruhan, tingkat *strength conditioning* atlet Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan U-14 Kabupaten Bekasi berada pada kategori **Cukup**. Hasil ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia perkembangan, program latihan yang diterapkan, intensitas latihan, serta asupan gizi dan kedisiplinan atlet. Penelitian ini merekomendasikan perlunya penyusunan program latihan yang lebih terstruktur dan sistematis, khususnya untuk meningkatkan komponen daya ledak dan daya tahan atlet.

Kata kunci: *Strength Conditioning*, Kondisi Fisik, Sepak Bola, Atlet U-14

ABSTRACT

This study aims to analyze the strength conditioning level of athletes at Bintang Harapan Soccer School U-14, Bekasi Regency. Strength conditioning is an essential component in supporting the performance of youth soccer athletes, encompassing physical abilities such as power, speed, agility, endurance, and flexibility.

This study utilized a quantitative descriptive method with a survey, test, and measurement approach. The study population consisted of all 25 Bintang Harapan U- 14 athletes. Sampling was conducted using a purposive sampling technique, resulting in 20 athletes as research subjects. The test instruments included the Standing Long Jump Test (explosive power), 30-Meter Sprint Test (speed), Illinois Agility Run Test (agility), Bleep Test (endurance), and Sit and Reach Test (flexibility).

*Overall, the strength conditioning level of Bintang Harapan U-14 Soccer School athletes in Bekasi Regency is in the **Fair** category. This result is influenced by various factors such as developmental age, the implemented training program, training intensity, as well as nutritional intake and athlete discipline. This study recommends the need for a more structured and systematic training program, specifically to improve the athletes' explosive power and endurance components.*

Keywords : Strength Conditioning, Physical Condition, Soccer, U-14 Athletes

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“ANALISIS STRENGTH CONDITIONING ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA BINTANG HARAPAN U-14 KABUPATEN**

BEKASI”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dan motivasi selama proses penulisan. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setulus-

tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M. Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Ibu Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik dan juga Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan ilmu, motivasi, bimbingan dan pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
6. Pimpinan, pelatih dan para siswa di Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan Kabupaten Bekasi yang telah memberikan izin serta fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
7. Kedua orang tua penulis Bapak Maryani dan Ibu Onih Nur’aeni atas segala doa, dukungan moral, serta motivasi yang menjadi kekuatan utama dalam menyelesaikan studi.
8. Untuk Kakak dan Keponakan tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan serta semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Untuk teman-teman mahasiswa yang tidak mengenal lelah dalam memberikan dukungan langsung maupun tidak langsung hingga selesai skripsi ini.

10. Untuk Siti Herlina yang telah memberikan dukungan semangat, moral, motivasi, dan juga doa baiknya kepada penulis sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai, aku sayang kamu.
11. Dan terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada band musik Perunggu, Rumahsakit, Feast, Hindia, Lomba Sihir, Efek Rumah Kaca, The Adams, Alkateri, Goodnight Electric, The Upstairs, Pure Saturday dan masih banyak lagi atas karya- karya yang telah menghibur dan menemani penulis selama masa perkuliahan, termasuk saat pengerjaan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan, baik dalam aspek teoritis maupun teknis. Oleh karena itu, penulis membuka diri terhadap segala kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan di masa mendatang.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan jasmani dan olahraga, serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Bekasi, 13 Januari 2026
Penyusun,

Fery Nugraha Permana
NPM. 41182191190061

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	7
1. Batasan Masalah.....	7
2. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	8
1. Secara Teoritis.....	8
2. Manfaat Praktis	9
E. Definisi Operasional	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	12
A. Kerangka Teori	12
1. Hakikat Sepak Bola	12
2. Sarana dan Pra Sarana Permainan Sepak Bola	15
3. Teknik Dasar Sepak Bola	19
B. Karakteristik Sepak Bola	26
C. Kondisi Fisik Dalam Sepak Bola	26
D. Pengertian <i>Strength Conditioning</i>	28
E. Komponen <i>Strength Conditioning</i> dalam Sepak Bola.....	30
1. Kelincahan (<i>Agility</i>).....	30
2. Kecepatan (<i>speed</i>)	33

3. Daya Ledak (<i>Power</i>).....	34
4. Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	36
5. Kelenturan (<i>Flexibility</i>).....	38
F. <i>Strength Conditioning</i> pada Atlet Sekolah Sepak Bola	40
G. Profil Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan.....	41
H. Penelitian yang Relevan	42
I. Kerangka Berpikir	45
J. Hipotesis Penelitian	48
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	49
A. Metode Penelitian	49
B. Populasi dan Sampel.....	51
1. Populasi.....	51
2. Sampel	51
C. Tempat dan Waktu Penelitian	53
1. Tempat Penelitian.....	53
2. Waktu Penelitian	54
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	55
1. Desain Penelitian	55
2. Instrumen Penelitian	57
E. Prosedur Analisis Data.....	73
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	74
A. Deskripsi Data.....	74
B. Hasil Penelitian	75
C. Pembahasan.....	82
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Sepak Bola	16
Gambar 2. 2 Bola Sepak.....	17
Gambar 2. 3 Sepatu Sepak Bola	18
Gambar 2. 4 <i>Jersey</i> Sepak Bola.....	19
Gambar 2. 5 Teknik <i>Passing</i>	21
Gambar 2. 6 Teknik <i>Dribbling</i>	22
Gambar 2. 7 Teknik <i>Shooting</i>	23
Gambar 2. 8 Teknik <i>Heading</i>	24
Gambar 2. 9 Teknik <i>Control</i> Paha.....	25
Gambar 2. 10 Latihan <i>Combination zig-zag drill</i>	32
Gambar 2. 11 <i>Pick up Sprints</i>	34
Gambar 2. 12 <i>Squat Jump</i>	36
Gambar 2. 13 <i>Interval Training</i>	38
Gambar 2. 14 Peregangan Dinamis	39
Gambar 2. 15 Kerangka Berpikir.....	47
Gambar 3. 1 <i>Standing Long Jump Test</i>	60
Gambar 3. 2 <i>Sprint 30 Meter Test</i>	62
Gambar 3. 3 <i>Illinois Agility Run Test</i>	65
Gambar 3. 4 <i>Bleep Test</i>	70
Gambar 3. 5 <i>Sit and Reach Test</i>	72
Gambar 4. 1 Hasil <i>Standing Long Jump Test</i>	76
Gambar 4. 2 Hasil <i>Sprint 30 Meter Test</i>	77
Gambar 4. 3 Hasil <i>Illinois Agility Test</i>	78
Gambar 4. 4 Hasil <i>Bleep Test</i>	80
Gambar 4. 5 Hasil <i>Sit and Reach Test</i>	81

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Menu Program <i>Interval Training</i>	37
Tabel 2. 2 Penelitian Yang Relevan.....	43
Tabel 3. 1 Norma <i>Standing Long Jump Test</i>	59
Tabel 3. 2 Norma Nilai <i>Sprint 30 Meter Test</i>	62
Tabel 3. 3 Norma <i>Illinois Agility Run Test</i>	65
Tabel 3. 4 Formulir <i>Bleep Test</i>	68
Tabel 3. 5 Norma <i>Bleep Test</i>	69
Tabel 3. 6 Jumlah Level dan <i>Shuttle Bleep Test</i>	70
Tabel 3. 7 Norma <i>Sit and Reach Test</i>	72
Tabel 4. 1 Hasil <i>Standing Long Jump Test</i>	75
Tabel 4. 2 Hasil <i>Sprint 30 Meter Test</i>	76
Tabel 4. 3 Hasil <i>Illinois Agility Run Test</i>	78
Tabel 4. 4 Hasil <i>Bleep Test</i>	79
Tabel 4. 5 Hasil <i>Sit and Reach Test</i>	81
Tabel 4. 6 Hasil Tes Keseluruhan.....	85



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : *Perpus. 26098/Ak.03/E/V2026*

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : *Fery Nugraha Permana*
NPM : *41182191190061*
Program Studi : *PJKR*

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

*Analisis Strength Conditioning Atlet Sekolah Sepak Bola
Bintang Harapan U-14 Kabupaten Bekasi*

Dinyatakan **lolos / tidak lolos** (*coret yang tidak perlu*) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase *30%* pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, *21 Januari 2026*

Mengetahui,
Kepala Program Studi

(.....)
Dr. Ardirotul Hidayah, M.Pd

Staf Perpustakaan FKIP



(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$