



**GAMBARAN KECEPATAN (*SPEED*) PADA ATLET SEPAK
BOLA PERSITA TANGERANG**

SKRIPSI

NURUL AURAH FITRYA

2110715007

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA

2025



**GAMBARAN KECEPATAN (*SPEED*) PADA ATLET SEPAK
BOLA PERSITA TANGERANG**

SKRIPSI

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

NURUL AURAH FITRYA

2110715007

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA

2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nurul Aurah Fitrya

NIM : 2110715007

Tanggal : 18 Desember 2024

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 18 Desember 2024

Yang Menyatakan,



(Nurul Aurah Fitrya)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Aurah Fitrya
NIM : 2110715007
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul: **“Gambaran Kecepatan (*Speed*) Pada Atlet Sepak Bola Persita Tangerang”** Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 18 Desember 2024

Yang Menyatakan,



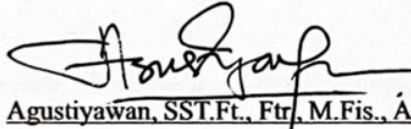
Nurul Aurah Fitrya

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Nurul Aurah Fitriya
NIM : 2110715007
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana
Judul : Gambaran Kecepatan (*Speed*) Pada Atlet Sepak Bola
Persita Tangerang

Telah berhasil dipertahankan dihadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Agustiawan, SST.Ft., Ftr., M.Fis., AIFO

Ketua Penguji

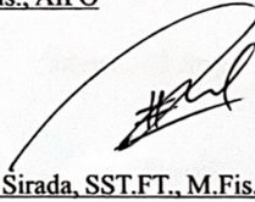


Fidyatul Nazhira, S.Fis., M.Fis., Ftr., AIFO

Penguji I

Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Andy Sirada, SST.FT., M.Fis., AIFO

Penguji II



Rabia, S.Ft., M.Biomed, AIFO

Koordinator Prodi Fisioterapi Program Sarjana

Ditetapkan di: Jakarta

Tanggal ujian: 18 Desember 2024

GAMBARAN KECEPATAN (*SPEED*) PADA ATLET SEPAK BOLA PERSITA TANGERANG

Nurul Aurah Fitrya

Abstrak

Latar Belakang: Kecepatan (*speed*) merupakan komponen dari *physical fitness* yang dapat meningkatkan performa atlet, mengurangi risiko cedera, dan mempengaruhi karir atlet sepak bola. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui gambaran kecepatan (*speed*) pada atlet sepak bola berdasarkan usia, berat badan, tinggi badan, IMT, dan gaya hidup. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* dengan sampel sebanyak 28 atlet sepak bola yang diperoleh dari rumus *slovin* di Persita Tangerang yang dipilih melalui ketentuan inklusi dan eksklusi, data menggunakan tes *sprint* 30 meter dan kuesioner *Fantastic Lifestyle Questionnaire*. **Hasil Penelitian:** Usia, berat badan, tinggi badan, IMT, dan gaya hidup merupakan karakteristik yang mempengaruhi tingkat kecepatan (*speed*) pada atlet sepak bola. Atlet dengan berat badan ideal, tinggi badan optimal, IMT yang normal serta gaya hidup dengan kategori sangat baik memiliki kecepatan yang lebih unggul. **Kesimpulan:** Kecepatan (*speed*) pada atlet dipengaruhi oleh karakteristik usia, berat badan, tinggi badan, IMT dan gaya hidup yang perlu diperhatikan karena sangat berpengaruh terhadap performa dan perjalanan karir atlet sepak bola.

Kata Kunci: Atlet Sepak Bola; Gaya Hidup; Indeks Massa Tubuh (IMT); Kecepatan; *Physical Fitness*

DESCRIPTION OF SPEED IN PERSITA TANGERANG SOCCER ATHLETES

Nurul Aurah Fitrya

Abstract

Background: Speed is a component of physical fitness that can improve athlete performance, reduce the risk of injury, and influence the careers of soccer athletes. **Research purpose:** Knowing the description of speed in soccer athletes based on age, weight, height, BMI, and lifestyle. **Methods:** This study used a descriptive quantitative design with a cross sectional approach with a sample of 28 soccer athletes obtained from the slovin formula at Persita Tangerang selected through inclusion and exclusion provisions, data using a 30-meter sprint test and a Fantastic Lifestyle Questionnaire. **Results:** Age, weight, height, BMI, and lifestyle are characteristics that affect the level of speed in soccer athletes. Athletes with ideal body weight, optimal height, normal BMI and an excellent lifestyle have higher speed. **Conclusions:** Speed in athletes is influenced by the characteristics of age, weight, height, BMI and lifestyle that need to be considered because it greatly affects the performance and career path of soccer athletes.

Keyword: Body Mass Index (BMI); Lifestyle; Physical Fitness; Soccer Athletes; Speed

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Gambaran Kecepatan (*Speed*) Pada Atlet Sepak Bola Persita Tangerang” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan di Program Studi Fisioterapi Sarjana. Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kecepatan (*speed*) pada atlet sepak bola Persita Tangerang.

Penulisan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak Agustiyawan, SST.Ft., Ftr., M.Fis., AIFO selaku dosen pembimbing yang telah membimbing penulis selama proses penyusunan, kepada para dosen Program Studi Fisioterapi yang telah memberikan sejuta ilmunya kepada penulis, kepada orang tua penulis yaitu Bapak Andi Muh. Ali Rahman dan Ibu Muthia yang telah mendukung serta memfasilitasi pendidikan penulis, serta kakak dan juga adik-adik, Ambo Nasir dan Nenek Nikma, keluarga besar, pasangan serta para rekan angkatan pertama S1 Fisioterapi UPNVJ 2021 dan para sahabat yang selalu ada dan memberikan dukungan juga menyemangati penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini tentu tidak sempurna karena sesungguhnya kesempurnaan hanya Milik Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu kritik dan saran sangat berarti bagi penulis guna membantu memperbaiki dari kekurangan penulisan penelitian skripsi ini agar dapat memberikan manfaat serta dapat dikembangkan lagi.

Jakarta, 2 Desember 2024

Penulis,

Nurul Aurah Fitrya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Landasan Teori	6
II.2 Kerangka Teori.....	17
II.3 Tabel Penelitian Terdahulu.....	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
III.1 Kerangka Konsep	22
III.2 Definisi Operasional.....	22
III.3 Desain Penelitian.....	26
III.4 Populasi dan Sampel Penelitian	27
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	27
III.6 Instrumen Penelitian.....	28
III.7 Metode Pengumpulan Data	29
III.8 Analisis Data	30
III.9 Etika Penelitian	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
IV.1 Hasil	32
IV.2 Karakteristik Subjek Penelitian Dalam Kecepatan (<i>Speed</i>).....	37
IV.3 Pembahasan.....	46
BAB V PENUTUP	55
V.1 Kesimpulan	55
V.2 Saran.....	56

DAFTAR PUSTAKA	58
RIWAYAT HIDUP	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Indeks Massa Tubuh.....	11
Tabel 2	Data Normatif Tes <i>Sprint</i> 30 Meter.....	15
Tabel 3	Penelitian Terdahulu.....	17
Tabel 4	Definisi Operasional.....	22
Tabel 5	Deskripsi Karakteristik Variabel Perindividu.....	32
Tabel 6	Deskripsi Statik.....	33
Tabel 7	Karakteristik Berdasarkan Usia.....	34
Tabel 8	Karakteristik Berdasarkan Berat Badan.....	34
Tabel 9	Karakteristik Berdasarkan Tinggi Badan.....	35
Tabel 10	Karakteristik Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).....	36
Tabel 11	Karakteristik Berdasarkan Gaya Hidup (<i>Lifestyle</i>).....	36
Tabel 12	Karakteristik Berdasarkan Kecepatan (<i>Speed</i>).....	37
Tabel 13	Karakteristik Kecepatan (<i>Speed</i>) Berdasarkan Usia.....	38
Tabel 14	Karakteristik Kecepatan (<i>Speed</i>) Berdasarkan Berat Badan.....	39
Tabel 15	Karakteristik Kecepatan (<i>Speed</i>) Berdasarkan Tinggi Badan.....	40
Tabel 16	Karakteristik Kecepatan (<i>Speed</i>) Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)	42
Tabel 17	Karakteristik Kecepatan (<i>Speed</i>) Berdasarkan <i>Lifestyle</i>	43
Tabel 18	Karakteristik Kecepatan Berdasarkan Posisi Atlet Sepak Bola.....	45
Tabel 19	<i>Fantastic Lifestyle Questionnaire</i>	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Tes <i>Sprint</i> 30 Meter	14
----------	----------------------------------	----

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	17
Skema 2	Kerangka Konsep.....	22
Skema 3	Desain Penelitian.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Fantastic Lifestyle Questionnaire*
- Lampiran 2 Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
- Lampiran 3 *Informed Consent*
- Lampiran 4 Kuesioner
- Lampiran 5 Dokumentasi
- Lampiran 6 *Ethical Clearance*
- Lampiran 7 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 8 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Uji Turnitin