

**TINJAUAN KONDISI FISIK SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA BINA
MUDA UMUR 16 SAMPAI 17 TAHUN DI
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :
FAREL PRIHANDONI
NIM : 18086382

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepakbola Bina Muda Umur 16 Sampai 17 tahun di Kabupaten Lima Puluh Kota

N a m a : Farel Prihandoni

NIM : 18086382

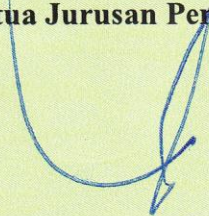
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

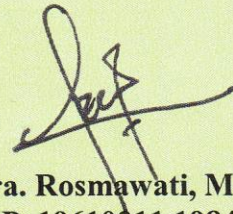
Padang, Agustus 2022

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui
Pembimbing



Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 19610311 198403 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Farel Prihandoni
NIM : 18086382

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

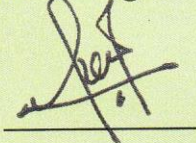
Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepakbola Bina Muda Umur 16
Sampai 17 tahun di Kabupaten Lima Puluh Kota

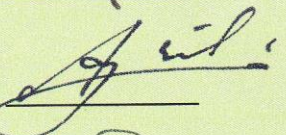
Padang, Agustus 2022

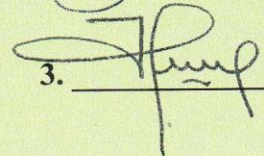
Tim Penguji

1. Ketua : Dra. Rosmawati, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Arsil, M.Pd
3. Anggota : Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepakbola Bina Muda Umur 16 Sampai 17 tahun di Kabupaten Lima Puluh Kota**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022
Yang membuat pernyataan



FAREL PRIHANDONI
NIM. 18086382

ABSTRAK

Farel Prihandoni. 2022. Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepakbola Bina Muda Umur 16 Sampai 17 tahun di Kabupaten Lima Puluh Kota

Masalah penelitian ini adalah menurunnya prestasi yang diraih SSB Bina Muda yang berkemungkinan karna rendahnya kondisi fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain SSB Bina Muda Kabupaten 50 Kota.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2022 di lapangan sepakbola Harmoni FC Koto Tangah Batuhampar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Bina Muda kabupaten lima puluh kota umur 16 sampai 17 tahun yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh atau sensus, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang pemain. Instrument yang digunakan yaitu 1) lari sprint 40 meter untuk mengukur kecepatan, 2) zig-zag run untuk mengukur kelincahan, 3) bleep test untuk mengukur tingkat daya tahan aerobic. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat Kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori cukup. 2) Tingkat kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori kurang, 3) Tingkat daya tahan pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori sedang, 4) Tingkat kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori sedang

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Sepakbola

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul: "Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepakbola Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota".

Penulisan skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moral maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof.Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M. Pd selaku dekan FIK UNP.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi.

4. Ibu Dra. Rosmawati, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi.
5. Bapak Dr. Arsil, M.Pd dan Bapak Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan pembelajaran kepada saya dalam setiap mata kuliah yang saya ambil sampai dengan penulisan skripsi.
6. Kedua orang tua saya, Ayahanda dan Ibunda yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi.
7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Kepada teman-teman dan siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Bina Muda yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2022

Farel Prihandoni

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. SSB Bina Muda.....	8
2. Sepak bola	10
3. kondisi fisik.....	13
B. Penelitian yang Relevan	21
C. Kerangka Konseptual	22
D. Pertanyaan Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan waktu penelitian	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian	25
1. Populasi	25
2. Sampel.....	25
D. Definisi Operasional Variabel.....	26
E. Jenis dan sumber data.....	26
F. Instrument penelitian.....	27

G. Teknik Pengumpulan Data.....	27
H. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	36
B. Hasil Penelitian	36
1. Tingkat Kecepatan Pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota	36
2. Tingkat Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota	38
3. Tingkat Daya tahan aerobik Pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota	39
4. Tingkat Kondisi fisik Pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota.....	41
C. Pembahasan.....	42
1. Tingkat Kecepatan Pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota	42
2. Tingkat Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota	44
3. Tingkat Daya tahan aerobik Pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma tes lari 40 meter.....	28
2. Norma standarisasi untuk zig-zag run.....	30
3. Form perhitungan MSF.....	31
4. Norma perhitungan VO2max.....	33
5. Norma Standarisasi Untuk Daya Tahan Aerobik Dengan Bleep Test (Multistage fitness test).....	35
6. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota.....	36
7. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota.....	38
8. Distribusi Frekuensi Daya tahan aerobik Pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual.....	24
2. Lintasan la lari sprin 40 meter.....	28
3. Zig-zag run.....	29
4. Pelaksanaan VO2max	32
5. Histogram Data Kecepatan Pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota.....	37
6. Histogram Data Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota.....	39
7. Histogram Data Daya tahan aerobik Pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran`	Halaman
1. Data Kecepatan Pemain SSB Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota ...	54
2. Data Kelincahan Pemain SSB Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota ..	55
3. Data Daya Tahan Aerobik Pemain SSB Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota.....	56
4. Analisis Data Deskriptif Persentatif Kecepatan.....	57
5. Analisis Data Deskriptif Persentatif Kelincahan.....	58
6. Analisis Data Deskriptif Persentatif Daya Tahan Aerobik	59
7. Dokumentasi penelitian.....	60

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan oleh dua tim berbeda, dengan jumlah pemain dalam satu tim sebanyak sebelas orang. Dimana masing-masing tim berupaya untuk menang dan mencetak gol ke gawang lawan . Sepakbola juga merupakan suatu cabang olahraga yang sangat populer, merakyat dan di gemari oleh semua kalangan di seluruh dunia. Ditambah lagi dengan pagelaran piala dunia yang di adakan dalam sekali empat tahun oleh induk organisasi sepak bola dunia yaitu FIFA.

Pagelaran ini di adakan di negara yang berbeda, sehingga euforianya di rasakan di seluruh penjuru dunia. Tim yang pernah merasakan menjadi pemenang ajang bergengsi ini adalah Brazil sebanyak 5 kali (1958, 1962, 1970, 1994 dan 2002), Jerman sebanyak 4 kali (1954, 1974, 1990 dan 2014), Italia sebanyak 4 kali (1934, 1938, 1982 dan 2006), Argentina sebanyak 2 kali (1978 dan 1986), Uruguay sebanyak 2 kali (1930 dan 1950), Prancis sebanyak 2 kali (1998 dan 2018), Inggris sebanyak 1 kali (1996) dan Spanyol sebanyak 1 kali (2010)

Pada saat ini banyak negara yang sudah membentuk organisasi sepakbola di negara mereka dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas sepakbola di negara tersebut. Sehingga mereka dapat menjadi juara di turnamen-turnamennya. Selain itu, adanya media masa yang menyiarkan jalannya pertandingan nasional dan internasional, sehingga semua orang dapat merasakan atmosfer suatu pertandingan yang sedang berlangsung.

Sama dengan sepakbola dunia, di Indonesia sepak bola sudah menjadi olahraga nomor satu. Maka, tidak heran kita melihat kemeriahan di suatu pertandingan baik itu kelas liga maupun kelas tirkam (antar kampung). Karena banyaknya penggemar sepakbola di Indonesia, maka banyak pula lahir klub maupun sekolah sepakbola (SSB) di penjuru negeri yang diorganisir oleh organisasi sepakbola yang bernama Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang didirikan pada 19 April 1930.

Hadirnya PSSI dapat membantu meningkatkan kualitas para pemain sepakbola di Indonesia dalam memperbaiki ketertinggalan terutama dalam hal pembinaan dengan suatu kompetisi baik usia dini, remaja, maupun senior. Selain itu, PSSI juga bekerja sama dengan Diknas untuk mendirikan diklat-diklat di beberapa provinsi serta pembinaan usia dini dilihat dari SSB-SSB yang ada. Dari kompetisi tersebut, timbul motivasi antar klub atau antar SSB sehingga dapat membina dan melahirkan pemain-pemain yang berbakat serta memiliki keterampilan bermain sepakbola yang baik dan berprestasi.

Di Indonesia olahraga tidak hanya sebagai suatu kepentingan pendidikan, rekreasi dan jasmani. Namun, olahraga juga sebagai ajang untuk mencapai suatu prestasi. Olahraga prestasi merupakan suatu olahraga yang dapat mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Sehingga atlet dapat mencapai suatu prestasi baik di tingkat daerah, nasional dan internasional, sehingga dapat mengangkat harkat dan martabat baik individu maupun keluarga. Menurut Pitnawati (2019:43), keolahragaan dapat mewujudkan pengembangan dan pembinaan bagi generasi muda yang dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan.

Sehingga sangat di perlukan pengawasan, pengelolaan agar tercapainya suatu prestasi yang dapat mengharumkan nama di suatu ajang. Untuk itu, terciptanya suatu prestasi dalam sepakbola tentu di pengaruhi oleh banyak faktor, baik faktor internal, berupa taktik, teknik, mental dan kondisi fisik, kemudian faktor eksternalnya berupa sarana dan prasarana, gizi, pelatih, materi latihan dan lingkungan, kedua faktor itu mempunyai keterkaitan yang sangat kuat.

Tidak hanya itu, dalam permainan sepakbola kemampuan teknik dan taktik adalah modal utama dalam permainan, sehingga membuat pemain mampu bermain secara efektif dan efisien. Menurut Emral, (2016:88-98) terdapat empat momen penting dalam sepakbola diantaranya pada saat kita menguasai bola, lawan menguasai bola, transisi dari menyerang kebertahan dan transisi dari bertahan ke menyerang. Tujuan dari empat momen tersebut yaitu agar tim dapat menguasai permainan dan dapat mencetak gol sehingga memenangkan pertandingan. Dalam setiap pertandingan sepakbola, setiap tim pasti memiliki taktik, teknik dan juga permainan individu yang berbeda-beda. Selain itu didalamnya juga terdapat drama yang menegangkan. Terdapat banyak emosi yang keluar pada saat pertandingan sepakbola berlangsung, ada tawa saat tim yang dibela berhasil mencetak gol dan memenangkan pertandingan, ada sedih saat tim yang dibela kalah dalam pertandingan, serta masih banyak kejadian dalam sepakbola yang tidak terduga. Menurut (Dawud & Hariyanto, 2020) agar dapat bermain dengan baik, setiap atlet sepakbola harus bisa menguasai komponen-komponen yang terdapat dalam sepakbola, yaitu fisik, teknik dan taktik .

Sepakbola dan kondisi fisik merupakan suatu yang tidak dapat di pisahkan, karna kondisi fisik adalah suatu yang terpenting dalam membentuk

teknik dan mental pemain sepakbola. Kondisi fisik adalah suatu persyaratan yang di perlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet bahkan dapat di katakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat di tunda atau di tawar lagi. Kondisi fisik merupakan suatu komponen yang tidak dapat di pisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Dawud & Hariyanto, 2020).

Salah satu sekolah sepakbola (SSB) yang cukup dikenal di Kota Payakumbuh dan Kabupaten Lima Puluh Kota adalah SSB Bina Muda .SSB Bina Muda ini telah banyak membuat prestasi dan menciptakan pemain-pemain yang berkualitas. Tetapi saat ini SSB Bina Muda mengalami penurunan prestasi. Peneliti mengira, penurunan prestasi ini di akibatkan oleh kondisi fisik yang tidak bagus di tambah sekarang dengan adanya pandemi yang mengakibatkan latihan dari SSB Bina Muda menjadi terbatas dan tidak efisien.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan pelatih, pada pertandingan yang di ikuti SSB Bina Muda pada liga SSB Kota Payakumbuh yang diadakan di Lapangan SepakBola Tanjung Gadang pada tahun 2020, pada saat itu SSB Bina Muda berada pada Grup A yang memiliki empat tim di dalamnya, diantaranya: SSB Perisai, SSB Palano Jaya, SSB Bintang Utama dan SSB Bina Muda. Pelatih juga mengungkapkan, pada babak pertama SSB Bina Muda selalu memimpin jalannya pertandingan. Akan tetapi, pada babak kedua pemain tidak lagi mampu mengimbangi jalannya pertandingan, kurang disiplin dalam menjaga pertahanan, tidak mampu menciptakan peluang gol dan pemain juga sering memegang lutut dan pinggang di dalam lapangan. Selain itu, kesalahan antar pemain sering terjadi dan mengakibatkan lawan mampu membalikan keadaan dan memenangkan

pertandingan, sehingga SSB Bina Muda gagal untuk ke tahap selanjutnya. Menurut peneliti, hal tersebut berkemungkinan di sebabkan oleh beberapa faktor diantaranya: Kondisi Fisik (kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi), mental, motivasi, teknik, serta faktor sarana dan prasarana. Sehingga mengakibatkan menurunnya prestasi dari SSB Bina Muda tersebut.

Peneliti mengira penurunan prestasi pada tim SSB Bina Muda yaitu pada kondisi fisik, karna kondisi fisik mempunyai dampak yang besar pada kualitas dan kemampuan pemain. Untuk itu pada kesempatan ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Kondisi Fisik pemain SSB Bina Muda kabupaten lima pulug kota umur 16 sampai 17 tahun di lapangan Harmoni FC. Sehingga peneliti dapat melihat kondisi fisik para pemain untuk dapat dibenahi dan ditingkatkan kembali melalui latihan fisik yang terprogram.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prestasi dalam permainan sepakbola, yaitu:

1. Kondisi fisik pemain
2. Mental pemain
3. Motivasi pemain
4. Teknik dalam bermain
5. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, agar lebih fokus terhadap penelitian, maka perlu di lakukan pembatasan masalah pada kondisi fisik, yang meliputi :

1. Kecepatan pemain SSB Bina Muda.
2. Kelincahan pemain SSB Bina Muda.
3. Daya tahan pemain SSB Bina Muda.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka di rumuskan masalah pada kondisi fisik yaitu:

1. Bagaimanakah Tingkat kecepatan pemain SSB Bina Muda.
2. Bagaimanakah Tingkat kelincahan pemain SSB Bina.
3. Bagaimanakah Tingkat daya tahan pemain SSB Bina.
4. Bagaimanakah tingkat kondisi fisik pemain SSB Bina

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah di atas, maka peneliti mempunyai tujuan untuk:

1. Mengetahui kecepatan pemain SSB Bina Muda.
2. Mengetahui kelincahan pemain SSB Bina Muda.
3. Mengetahui daya tahan pemain SSB Bina Muda.
4. Mengetahui kondisi fisik pemain SSB Bina Muda

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai syarat penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Secara teoriti, peneliti di harapkan dapat memberikan kontribusi kepada perkembangan ilmu kondisi fisik, khususnya dalam kecepatan, kelincahan dan daya tahan.
3. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat mempermudah dan membantu pelatih dan pengurus SSB Bina Muda untuk mengetahui tingkat kondisi fisik para pemain SSB Bina Muda dan juga sebagai motivasi untuk meraih suatu pencapaian dan prestasi ke depannya.