

**TINJAUAN KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA
PEMAIN SSB MAHAKARYA NAGARI KOTO BARU
KECAMATAN LUHAK NAN DUO KABUPATEN
PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji Departemen Pendidikan Olahraga sebagai salah
satu persyaratan memperoleh Sarjana Pendidikan*



**Oleh:
MUHAMAD IKBAL
Nim. 18086419**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN/ REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Sepak Bola
Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan
Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat**

Nama : **Muhamad Ikbal**
NIM / BP : **18086419/ 2018**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
Departemen : **Pendidikan Olahraga**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, Agustus 2022

**Disetujui Oleh
Kepala Departemen
Pendidikan olahraga**

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

Pembimbing

Dr. Arsil, M.Pd
NIP. 19600317 198602 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhamad Ikbal

NIM : 18086419/ 2018

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

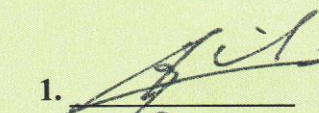
Tinjauan Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Sepak Bola Pemain SSB
Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo
Kabupaten Pasaman Barat

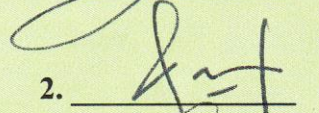
Padang, Agustus 2022

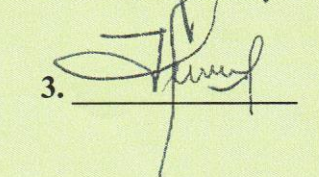
Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Arsil, M.Pd
2. Anggota : Dr. Emral, 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 Dan Teknik Dasar Sepak Bola Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat”** 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



Muhamad Ikbal
NIM. 18086419

ABSTRAK

Muhamad Ikbal. 2022. Tinjauan Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Sepak Bola Pemain Ssb Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga kemampuan kondisi fisik dan teknik dasar pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman masih belum baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dan teknik dasar pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2022 di lapangan bola kaki Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain yang berjumlah 20 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) untuk kondisi fisik terdiri dari a) kecepatan menggunakan *sprint test* 40 meter, b) kelincahan menggunakan *Illinois Agility Run test*, c) daya tahan menggunakan *yo-yo recovery test*, 2) untuk teknik dasar menggunakan: a) teknik *passing* menggunakan tes *passing dan stopping*, b) teknik *dribbling* menggunakan tes menggiring bola, dan c) teknik *shooting* menggunakan tes *shooting* kegawang. Teknik analisis data menggunakan analisis statistic deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah 1) Tingkat kondisi fisik pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat, kecepatan pemain berada pada kategori cukup, kondisi kelincahan pemain berada pada kategori cukup, dan daya tahan pemain berada pada kategori rendah. 2) Kemampuan teknik dasar pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat, kemampuan teknik dasar *passing* berada pada kategori sedang, kemampuan teknik dasar *dribbling* pemain berada pada kategori sedang, dan kemampuan teknik dasar *shooting* pemain berada pada kategori sedang.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Teknik Dasar, Sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Sepak Bola Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK). Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Arnedral, M.Pd, selaku Dekan FIK UNP
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes sebagai Ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai Sekertaris Departemen Pendidikan Olahraga.
4. Bapak Dr. Arsil, M.Pd, dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan masukan dan kritikan yang membangun dalam penyelesai skripsi ini.
5. Bapak Dr. Emral, M.Pd dan Bapak Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd, dosen Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.

6. Kedua Orang Tua Saya 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 ini.
 7. Bapak/Ibu Dosen Karyawan Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
 8. Pelatih, official dan pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat.
 9. Rekan-rekan 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, Juli 2022

Muhamad Ikbal

DAFTAR ISI

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.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Pemain Sepak Bola.....	9
2. Kondisi fisik dan Teknik dasar sepakbola	14
B. Kerangka Konseptual.....	30
1. Kondisi Fisik dan teknik dasar Sepak Bola	30
C. Pertanyaan Penelitian.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu	35
C. Populasi dan Sampel	35
D. Jenis Sumber Data.....	36
E. Defenisi Operasional.....	37
F. Teknik pengumpulan Data	38
G. Instrumen Penelitian.....	39
H. Teknik Analisi Data	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	51
1. Tingkat Kondisi Fisik Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat.....	51
2. Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat.....	58
B. Pembahasan.....	65
1. Tingkat Kondisi Fisik Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat.....	65
2. Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat.....	72

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	80
B. Saran.....	81

DAFTAR PUSTAKA	82
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	36
2. Norma Tes Lari 40 Meter.....	40
3. Tes <i>Ilinois Agility Run test</i>	41
4. Format Penghitungan YIRT	43
5. Norma standarisasi untuk <i>Yo-yo intermittent recovery test.</i>	44
6. Norma Standarisasi Tes mengoper dan menahan bola(<i>Passing and Stopping</i>) Sepakbola	46
7. Norma Standarisasi Tes Teknik menggiring bola (<i>Dribbling</i>) Sepakbola.	48
8. Norma Standarisasi Tes Teknik menendang bola ke gawang (<i>Shooting</i>) Sepakbola	50
9. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat	52
10. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat	53
11. Distribusi Frekuensi Daya tahan Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat	55
12. Distribusi Frekuensi Kondisi fisik Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat	57
13. Distribusi Frekuensi Kemampuan passing Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat	59
14. Distribusi Frekuensi Kemampuan dribbling Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat	60
15. Distribusi Frekuensi Kemampuan shooting Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat	62
16. Distribusi Frekuensi Teknik dasar Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Fase Pembinaan Sepakbola PSSI.....	13
2. Gerakan <i>Long Passing</i>	25
3. Kerangka konseptual kondisi fisik dan teknik dasar sepak bola.....	33
4. Lintasan sprint 40 Meter	39
5. <i>Illinois Agility run test</i>	41
6. <i>Yo-yo intermittent recovery test</i>	42
7. Diagram Lapangan Tes mengoper dan menahan bola (<i>Passing and Stopping</i>).....	45
8. Diagram Lapangan Tes menggiring bola (<i>Dribbling</i>).	48
9. Diagram Lapangan Tes Menembak Ke Sasaran Gawang (<i>Shooting</i>).....	49
10. Histogram Data Kecepatan Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat.....	51
11. Histogram Data Kelincahan Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat.....	54
12. Histogram Data Daya tahan Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat.....	56
13. Histogram Data Kondisi fisik Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat	58
14. Histogram Data Kemampuan Passing Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat	60
15. Histogram Data Kemampuan Dribbling Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat	61
16. Histogram Data Kemampuan Shooting Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat	63
17. Histogram Data Teknik dasar Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat Nasional dan Daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan diatas, pembinaan olahraga berprestasi harus dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan yang melibatkan lembaga pendidikan, organisasi keolahragaan dan masyarakat dalam mencapai prestasi yang mengembangkan dan mengharumkan nama bangsa. Olahraga prestasi menurut (Syafuruddin, 2017:29) adalah “kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan”.

Selanjutnya Syafuruddin (2017:34) mengemukakan bahwa: Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-

tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Artinya setiap cabang olahraga permainan membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Sedangkan teknik merupakan suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan atau memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien. Taktik adalah siasat seseorang atau sekelompok orang untuk memperdaya, menipu atau mengecoh lawan melalui trik – trik atau gerak tipu yang dimiliki dalam pertandingan atau kompetisi yang bertujuan untuk meraih suatu kemenangan secara sportif.

Menurut Hardiansyah (2018) kondisi fisik merupakan keadaan fisik yang meliputi semua aktivitas fisik seperti kecepatan, kelicahan, kelentukan, kekuatan, daya ledak, serta daya tahan. Dari keempat faktor tersebut kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Jadi dapat dikemukakan kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik, seseorang untuk meningkatkan prestasi bermain sepakbola, diperlukan kemampuan kondisi fisik, ketrampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa seseorang dikatakan berprestasi harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya dan mempunyai mental yang baik. Di samping itu harus memiliki kondisi fisik dan didukung oleh sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan dan permainan. Keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepak bola telah banyak menjalani perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepak bola modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang, baik dari anak-anak, orang tua, bahkan wanita. Kemajuan teknologi yang pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepak bola.

Dan di dalam permainan sepak bola terdapat 4 moment(situasi) yang sangat penting, menurut (Emral, 2018:89), situasi tersebut yaitu: 1) *Moment* pertama (Saat menguasai bola) Membangun sebuah serangan sebagai peluang, Menciptakan gol ke gawang lawan. 2) *Moment* kedua (Saat lawan menguasai bola) Merusak serangan dari lawan, Merebut bola kembali, Mencegah lawan menghasilkan gol. 3) *Moment* ketiga (Transisi/dari menyerang ke bertahan) Tukar sasaran menguasai bola dengan sasaran lawan menguasai bola secepat mungkin dalam pertandingan. 4) *Moment* keempat (Transisi/pergantian dari

bertahan ke menyerang) Tekanan pada kecepatan *moment* kehilangan bola ke *moment* menguasai bola.

Di Indonesia olahraga sepak bola merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga yang dibina dan dikembangkan, perkembangan ini ditandai dengan lahirnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub dan sekolah sepak bola (SSB) diberbagai daerah di tanah air, tidak hanya di kota tetapi sudah menjalar hingga ke desa-desa. Sehingga sekarang permainan sepak bola boleh dikatakan sebagai olahraga rakyat. Seiring dengan perkembangan ini, maka akan tersedia bibit-bibit pemain sepak bola untuk masa yang akan datang.

Pada saat sekarang ini, di daerah Sumatera Barat khususnya di Kabupaten Pasaman Barat perkembangan sepak bola sangat pesat. Hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan klub-klub diantaranya SSB Mahakarya, Persitas, STL FC. dan lain sebagainya. Di Kabupaten Pasaman Barat telah banyak muncul klub-klub sepak bola yang dibina secara terorganisir yang pada akhirnya hasil binaan dari masing-masing klub tersebut diharapkan dapat menghasilkan pemain sepak bola yang berkualitas yang dapat menunjang prestasi baik di klubnya masing-masing hingga bisa mewakili Indonesia pada kancah Internasional.

Untuk pencapaian prestasi yang tinggi pembinaan dan pengembangan olahraga sepak bola hendaknya dimulai pada usia dini agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai dengan baik. Pemain sepak bola SSB Mahakarya yang berada di Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat telah melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga

sepak bola, khususnya dalam meningkatkan kondisi fisik dan penguasaan teknik. Diantaranya adalah di kondisi fisik kekuatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan dan di teknik teknik menendang (*shooting*) bola, kontrol bola, menggiring (*dribbling*) bola serta passing bola) yang berguna untuk membangun serangan ke daerah lawan, kecepatan, kelincahan, mengumpan dan mengontrol bola, selanjutnya melakukan *shooting* ke gawang lawan, serta mempertahankan gawang dari serangan lawan.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang peneliti lakukan di lapangan pada saat latihan serta dalam beberapa kali pertandingan pada kejuaraan yang pernah diikuti, seperti pada kejuaraan tingkat daerah dan kejuaraan tingkat kabupaten. Peneliti duga kondisi fisik dan teknik dasar pemain sepak bola SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat masih belum baik. Hal ini terlihat pada saat permainan berlangsung, masih banyak terjadi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain. Seperti, di kondisi fisik, *kecepatan* yang kurang baik, *kelincahan* yang kurang baik, *daya tahan* yang kurang baik, dan di teknik dasar, *shooting* yang kurang baik, *dribbling* bola yang tidak dikuasai, *passing* dan *long passing* yang kurang akurat, serta sundulan yang dilakukan tidak tepat sasaran/tujuan.

Berdasarkan sejarah klub yang dikutip langsung oleh peneliti dari narasumber pelatih SSB Mahakarya pada tahun 2021. Pemain SSB Mahakarya pernah mengikuti Turnamen se Kecamatan Luhak Nan Duo yang waktu itu

memperoleh peringkat ketiga. Namun sampai saat sekarang ini prestasi pemain SSB Mahakarya berangsur-angsur mulai menurun, fakta ini terbukti dari beberapa turnamen sepak bola pada tahun ini pemain SSB Mahakarya tidak pernah meraih juara. Sedangkan segala sesuatu yang menunjang untuk pencapaian prestasi telah dipersiapkan secara terprogram seperti pembinaan kemampuan fisik, pembinaan teknik, pembinaan taktik dan mental serta sarana prasarana yang memadai. Hal ini menimbulkan keinginan peneliti untuk mengetahui secara mendalam bagaimana kondisi fisik dan penguasaan teknik dasar sepak bola pemain SSB Mahakarya yang peneliti anggap paling dominan dalam pencapaian prestasi. Dengan demikian peneliti akan mengadakan penelitian yang berjudul “Studi tentang kondisi fisik dan teknik dasar sepak bola pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kabupaten Pasaman Barat”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan dalam penelitian ini, banyak faktor yang mempengaruhi prestasi pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru. Faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kemampuan kondisi fisik mempengaruhi prestasi pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kabupaten Pasaman Barat.
2. Penguasaan teknik dasar sepak bola mempengaruhi prestasi pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kabupaten Pasaman Barat.
3. Penguasaan Taktik mempengaruhi prestasi pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kabupaten Pasaman Barat.

4. Mental mempengaruhi prestasi pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kabupaten Pasaman Barat.
5. Sarana dan prasarana latihan yang dimiliki mempengaruhi prestasi pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kabupaten Pasaman Barat.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang ikut berperan dalam meraih prestasi bagi pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru dan terlalu luasnya permasalahan yang diteliti serta keterbatasan peneliti. Maka dalam penelitian ini tidak semua faktor yang teridentifikasi di atas dapat diteliti. Peneliti membatasi 2 masalah yaitu :

1. Kondisi Fisik.
2. Teknik Dasar Sepakbola.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan Kondisi Fisik pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kabupaten Pasaman Barat?
2. Bagaimana penguasaan Teknik Dasar Sepakbola pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru kabupaten Pasaman Barat?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas, tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi fisik pemin SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kabupaten Pasaman Barat.

2. Untuk mengetahui penguasaan Teknik Dasar Sepak Bola pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat pada:

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain sepakbola, sebagai pedoman untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik dan penguasaan teknik yang diraih atlet guna meningkatkan prestasinya.
3. Pembina, sebagai pedoman dalam mengontrol kemampuan kondisi fisik dan penguasaan teknik SSB Mahakarya.
4. Sumbangan bagi ilmu pengetahuan, pengembangan ilmu pengetahuan serta sebagai pengetahuan bagi pembaca.
5. Sebagai bahan referensi untuk peneliti yang akan datang mengenai kemampuan kondisi fisik dan penguasaan teknik SSB Mahakarya.
6. Sebagai pedoman mahasiswa Program Studi Pendidik Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dalam penulisan tugas akhir.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu maka dapat disimpulkan:

1. Tingkat kondisi fisik pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat memiliki rata-rata 150, berada pada kategori sedang, dengan perincian unsur kondisi fisik sebagai berikut 1) pada kondisi kecepatan pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori cukup, 2) kondisi kelincahan pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori cukup, dan 3) kondisi daya tahan pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori rendah
2. Tingkat kemampuan teknik dasar pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat memiliki nilai rata-rata 150, berada pada kategori sedang, dengan perincian teknik dasar sebagai berikut 1) pada kemampuan teknik dasar *passing* pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori sedang, 2) kemampuan teknik dasar *dribbling* SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori sedang, dan 3)

kemampuan teknik dasar *shooting* pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka ada beberapa saran yang peneliti ingin sampaikan:

1. Bagi pihak pengelola SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat untuk memperhatikan licence kepelatihan sepakbola yang dimiliki oleh seorang pelatih, karena licence kepelatihan sangat menentukan seorang pelatih dalam menerapkan program-program latihan yang akan dijalankan.
2. Pihak pengelola SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat harus melengkapi fasilitas dan sarana prasarana yang menunjang untuk kemajuan sepakbola SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat.
3. Bagi Pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode yang efektif, sehingga kondisi fisik pemain dan penguasaan teknik dasar *passing control*, *dribbling*, *shooting*, dan *long passing* akan bisa meningkat sesuai dengan yang diharapkan.
4. Bagi pemain sepakbola SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat untuk satu visi dengan pelatih, dengan cara latihan yang disiplin, dan tidak melakukan tindakan-tindakan yang indiscipliner.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. 2000. *Pengaruh Metoda Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Ketepatan Tendangan ke Gawang Sepak bola.(Laporan penelitian)*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. Buku Ajar: *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang:Sukabina.
- Bangsbo,J,laia,FM,Krustrup,P.(2008). The Yo-yo Intermittent Recovery Tes. A useful tool for evaluation of physical performance in internasional sports. *Sports Medicine* p. 37-51
- Clemente, F. M., Martins, F. M. L., Kalamaras, D., Oliveira, J., Oliveira, P., & Mendes, R. S. (2015). The social network analysis of Switzerland football team on FIFA World Cup 2014. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(1), 136.
- Depdiknas. (2014). *Buku panduan penulisan tugas akhir/skripsi*.UNP
- Depdiknas. (2006). *Kamus besar bahasa indonesia*. Jakarta: Balai pusatka
- Depdiknas. (2006). *Kamus besar bahasa indonesia*. Jakarta: Balai pusatka
- Emral. 2016. *Sepak bola Dasar*. Padang: Sukabina.
- Emral. 2017. *Pengantar & Teori Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana
- Farhan, A. F., Justine, M., & Mahammed, S. K. (2013). Effect of training program on physical performance in junior male Malaysian soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(2), 238.
- Hidayat. Syarif. 2014. *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hardiansyah, S. (2018). *Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.