

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SSB GLOBAL  
KOTA PAYAKUMBUH DI ERA NEW NORMAL**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai  
salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**MUHAMMAD IKHSAN  
16086172/2016**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

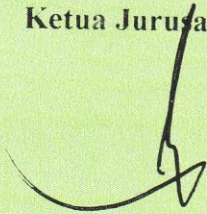
### SKRIPSI

**Judul** : Tinjauan Kondisi Fisik SSB Global Kota Payakumbuh Di Era *New Normal*  
**Nama** : Muhammad Ikhsan  
**Nim** : 16086172  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Universitas Negeri Padang

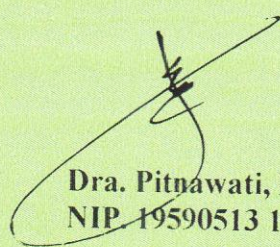
Padang, November 2020

Disetujui Oleh:

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

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

Disetujui  
Pembimbing

  
Dra. Pitnawati, M.Pd  
NIP. 19590513 198403 2 00

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

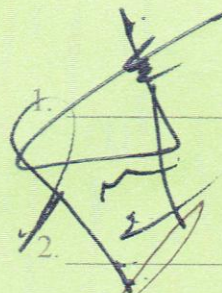

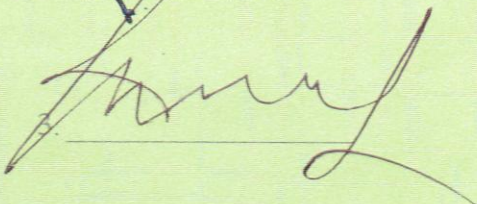
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Universitas Negeri Padang*

### TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SSB GLOBAL KOTA PAYAKUMBUH DI ERA *NEW NORMAL*

Nama : Muhammad Ikhsan  
NIM/BP : 16086172/2016  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2020

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Pitnawati, M.Pd	
2. Sekretaris	: Dr. Emral, M.Pd	
3. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Global Kota Payakumbuh di Era *New Normal*”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya 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, November 2020  
Yang membuat pernyataan



Muhammad Ikhsan  
Nim. 16086172

## ABSTRAK

### **Muhammad Ikhsan, 2020 : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Global Kota Payakumbuh di era *new normal***

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kemampuan kondisi fisik pemain Sekolah Sepak Bola Global Kota Payakumbuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik pemain Sekolah Sepak Bola Global Kota Payakumbuh di era *new normal*.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sekolah Sepak Bola Global Kota Payakumbuh yang berjumlah sebanyak 65 orang, penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *Porposive stratified random sampling* sehingga berjumlah 20 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *sprint* 40 meter, *zig zag run*, dan *bleep test*. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik yaitu, 1) Kondisi fisik pemain Sekolah Sepak Bola Global Kota Payakumbuh pada indikator kecepatan dengan lari 40 meter dalam kategori “kurang”. 2) Kondisi fisik pemain Sekolah Sepak Bola Global Kota Payakumbuh pada indikator kelincahan dengan *zig zag run* dalam kategori “cukup”. 3) Kondisi fisik pemain Sekolah Sepak Bola Global Kota Payakumbuh pada indikator daya tahan dengan *bleep test* dalam kategori “cukup”. 5) Tinjauan kondisi fisik pemain Sekolah Sepak Bola Global Kota Payakumbuh di era *new normal* dalam kategori “sedang”.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik**

## ABSTRACT

### **Muhammad Ikhsan, 2020 :The Physical Condition Review of SSB Global Players in Payakumbuh City for the new normal era**

The problem in this study was the low level of the physical condition of the players of Global Football School in Payakumbuh City. This study aims to find out the level of the physical condition of players of Payakumbuh City Global Football School in the new normal era.

This research used descriptive research. The population in this study was a player of Payakumbuh Global Football School which has 65 people and this sample was done by *purposive stratified random sampling technique* for 20 people. The instruments in this study used a 40-meter *sprint test*, *zig-zag run*, and *bleep test*. Data analysis techniques used descriptive statistical analysis techniques.

The results of the study from the analysis of physical conditions were, 1) The physical condition of players of the Payakumbuh City Global Football School on a speed indicator with a run of 40 meters was in the category of "less". 2) The physical condition of Payakumbuh City Global Football School players on the agility indicator with a *zig-zag run* was in the category of "sufficient". 3) The physical condition of Payakumbuh City Global Football School players on endurance indicators with *bleep tests* was in the "sufficient" category. 5) Review the physical condition of Payakumbuh City Global Football School players in the new normal era was in the "moderate" category.

**Keyword : Physical Condition**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Global Kota Payakumbuh Di Era *New Normal*”**. Salawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah dan ibu yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan
2. Dra. Pitnawati, M.Pd. selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Dr. Emral, M.Pd, dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.

5. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Pelatih dan pemain sepak bola SSB Global Kota Payakumbuh yang telah membantu peneliti dalam pengambilan data, telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan serta seluruh teman, sahabat, keluarga yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhanahuwata'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, November 2020

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
B. Penelitian Relevan .....	26
C. Kerangka Konseptual .....	27
D. Pertanyaan Penelitian .....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	31
B. Tempat dan Waktu .....	31
C. Populasi dan Sampel .....	31
D. Defenisi Operasional .....	32
E. Jenis dan Seumber Data .....	33
F. Instrumen Penelitian .....	33
G. Teknik Pengumpulan Data .....	33
H. Teknik Analisis Data .....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Analisis Deskriptif .....	43
B. Pembahasan .....	48

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konsptual.....	29
2. Lintasan lari <i>Sprint</i> 40 meter.....	34
3. <i>Zig-zag Run test</i> .....	36
4. Pelaksanaan <i>Bleep Test</i> .....	39
5. Diagram Batang Kecepatan.....	44
6. Diagram Batang Kelincahan. ....	45
7. Diagram Batang Daya Tahan .....	47
8. Diagram Batang Kondisi Fisik .....	48
9. Peneliti memberi salam dan pengarahan.....	62
10. Peneliti mengukur jarak setiap <i>cons</i> untuk tes kecepatan. ....	62
11. Peneliti mengukur jarak setiap <i>cons</i> untuk tes kelincahan.....	63
12. Peneliti mengukur jarak <i>cons</i> untuk tes daya tahan .....	63
13. Peneliti memberi pengarahan tes kecepatan.....	64
14. Peneliti memberi pengarahan tes kelincahan .....	64
15. Peneliti memberi pengarahan tes daya tahan .....	65
16. <i>Testee</i> sedang melakukan tes kecepatan.....	65
17. <i>Testee</i> sedang melakukan tes kelincahan .....	66
18. <i>Testee</i> sedang melakukan tes daya tahan .....	66
19. Foto bersama pemain SSB Global Kota Payakumbuh.....	67

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	31
2. Norma Tes Lari 40 meter.....	35
3. Norma standarisasi untuk tes <i>Zig Zag Run</i> .....	36
4. Form Penghitungan MSFT .....	38
5. Norma penilaian <i>VO2max</i> .....	40
6. Norma standarisasi untuk Daya Tahan Aerobik dengan Bleep Test (Multistage fitness test).....	42
7. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Sekolah Sepak Bola Global Kota Payakumbuh. ....	43
8. Distribusi Frekuensi Kelincahan pemain Sekolah Sepak Bola Global Kota Payakumbuh .....	45
9. Distribusi Frekuensi Daya Tahan pemain Sekolah Sepak Bola Global Kota Payakumbuh.....	46
10. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik pemain Sekolah Sepak Bola Global Kota Payakumbuh.....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data mentah pemain Sekolah Sepak Bola Global Kota Payakumbuh .....	58
2. Rekapitulasi Data Penelitian Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Global Kota Payakumbuh .....	61
3. Dokumentasi Penelitian .....	62
4. Surat Izin Penelitian .....	68
5. Surat Balasan Penelitian .....	69

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer, merakyat, dan digemari oleh semua kalangan di seluruh dunia. Seluruh penduduk di dunia mengenal olahraga ini sudah sejak lama. Ditambah lagi dengan demam piala dunia yang diadakan sekali empat tahun oleh induk organisasi sepak bola dunia, yaitu FIFA. Pegelaran ini diadakan di negara yang berbeda pada setiap pergelarangannya sehingga euforianya mampu dirasakan disetiap penjuru dunia. Para negara yang pernah menjuarai piala dunia ini yaitu Brasil sebanyak 5 kali, Italia sebanyak 4 kali, Jerman sebanyak 4 kali, Uruguay sebanyak 2 kali, Argentina sebanyak 2 kali, Prancis sebanyak 2 kali, Inggris sebanyak 1 kali, dan Spanyol sebanyak 1 kali.

Pada saat ini, sepak bola sudah dimainkan hampir seluruh negara di dunia dengan berjuta-juta atlet diseluruh negara. Negara-negara tersebut membentuk organisasi sepak bolanya masing-masing untuk meningkatkan kualitas sepak bola mereka agar bisa menjadi kampiun pada turnamen antar negara. Selain itu, adanya media massa juga membuat sepak bola semakin populer pada abad ini. Banyak media massa yang menyiarkan atau memberi gambaran bagaimana jalannya pertandingan baik itu skala nasional maupun internasional sehingga semua orang bisa menikmati keindahan permainan sepak bola.

Seperti sepak bola dunia, di Indonesia sendiri sepak bola sudah menjadi olahraga nomor satu. Euforia sangat terasa pada tiap pertandingan baik dari kelas liga maupun kelas tirkam (antar kampung). Oleh karena banyaknya penggemar sepak bola di Indonesia, maka banyak pula lahir klub maupun sekolah sepak bola (SSB) di penjuru negeri yang diorganisir oleh organisasi sepak bola yang bernama Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) yang didirikan pada 19 April 1930.

Kehadiran PSSI mampu meningkatkan kualitas persepak bola di Indonesia dalam memperbaiki ketertinggalan terutama dalam hal pembinaan dengan membuat beberapa macam tingkat 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 sepak bola yang baik dan berprestasi.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Olahraga prestasi merupakan salah satu tujuan yang ingin dicapai. Prestasi dapat diartikan hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target. Untuk mencapai suatu prestasi olahraga diperlukan usaha-usaha seperti yang terungkap dalam UU Republik Indonesia tentang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 pasal 1 tahun 2005

butir 7 yang menyatakan, “Olahragawan adalah pengolahraga yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi.

Menurut Pitnawati (2019:43), keolahragaan nasional dapat mewujudkan pengembangan dan pembinaan bagi generasi muda yang dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan. Kemudian pelaksanaan yang diperlukan dalam pengawasan, pengelolaan, pelatihan, dan pengaturan yang serius demi tercapainya prestasi yang diinginkan dan dapat mengharumkan nama diajang *event* daerah, nasional, maupun internasional. Untuk mencapai prestasi tertinggi dalam sepak bola tentunya dipengaruhi oleh banyak faktor, baik itu faktor internal, berupa taktik, teknik, mental, dan kondisi fisik, maupun faktor eksternal, berupa sarana dan prasarana, gizi, instruksi pelatih, program latihan, dan lingkungan. Kedua faktor itu sudah pasti harus saling mendukung satu sama lain. Menurut Syafruddin (1999:22), pencapaian prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri atlet atau orang yang berlatih seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sementara faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, dana, oganisasi, iklim, cuaca, keluarga, makanan bergizi dan sebagainya. Berdasarkan kutipan di atas, jelas sekali bahwa faktor internal dan ekstrnal memiliki peran selaras untuk mencapai prestasi.

Selain itu, dalam permainan sepak bola penguasaan teknik dan taktik menjadi modal utama dalam permainan sehingga 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 ke bertahan, dan transisi dari bertahan ke menyerang. Sasaran dari keempat momen tersebut ialah supaya tim bisa menguasai permainan dan dapat mencetak gol sehingga memenangkan pertandingan. Pada setiap momen tersebut dibutuhkan teknik dan taktik yang baik seperti main melebar, menempatkan posisi yang baik, persempit ruang gerak lawan, dan membuat penjagaan. Kemampuan melakukan teknik dan taktik dalam permainan sepak bola harus ditunjang dengan kondisi fisik yang baik, sehingga penguasaan teknik dan taktik dapat terlaksana sesuai rencana. Menurut Lutan (1991:234), kemampuan komponen dasar dalam sepak bola adalah, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Dalam semua unsur yang terpenting dalam sepak bola, yang merupakan unsur yang paling dominan dalam permainan sepak bola adalah kecepatan, kekuatan, dan kelincahan dan kelentukan.

Penerapan teknik-teknik dalam bermain sepak bola dan kondisi fisik yang baik sangat berhubungan erat, sebab kondisi fisik adalah suatu basis di dalam peningkatan kemampuan teknik dan mental. Syafruddin (1999:13), kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi

seorang atlet ialah kondisi fisik, sebab pemain dituntut untuk bisa bermain selama 90 menit dan terkadang lebih hingga 120 menit jika ada tambahan waktu dalam suatu pertandingan. Sebaik apapun teknik yang dimiliki oleh seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka sudah pasti prestasi yang diharapkan tidak akan dapat tercapai. Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan fisik, Jhonson dan Nelson dalam Arsil (1999:5) mengemukakan bahwa perlu dilakukan tes dan pengukuran sebagai parameter suatu kemampuan fisik.

Salah satu sekolah sepak bola (SSB) yang cukup dikenal di Kota Payakumbuh adalah SSB Global. SSB Global ini melakukan pusat kegiatan di daerah Tiakar, Kecamatan Payakumbuh Timur, tepatnya di Lapangan Sepak Bola Gelanggang Pacuan Kuda Kubu Gadang. Saat ini, siswa/atlet sepak bola yang mengikuti latihan terdiri dari kelompok usia dini dan remaja. Dengan harapan SSB Global dapat melahirkan pemain/atlet yang mampu bersaing dimasa yang akan datang. Berbeda dengan harapan tersebut, pada saat ini SSB Global prestasinya sangat menurun dan memiliki permainan yang jauh dari harapan. Dalam pertandingan atau kejuaraan yang diadakan di Kota Payakumbuh, SSB Global selalu menerima hasil yang tidak diharapkan.

Berdasarkan beberapa kali pengamatan yang dilakukan oleh penulis pada pertandingan liga SSB Kota Payakumbuh yang diadakan di Lapangan Sepak Bola Tanjung Gadang pada bulan Desember tahun 2019, pada saat itu SSB Global berada pada Grup A yang memiliki empat tim di dalamnya, diantaranya: SSB Perisai, SSB Palano Jaya, SSB Bintang Utama, dan SSB

Global. Pada tiap pertandingan yang dijalani SSB Global ini selalu memimpin jalannya pertandingan pada babak pertama. Akan tetapi, pada babak kedua, pemain tidak lagi mampu mengimbangi jalannya pertandingan, kurang disiplin dalam menjaga pertahanan, dan tidak mampu menciptakan peluang gol. Selain itu, kesalahan antartim sering terjadi seiring menurunnya konsentrasi, sehingga mengakibatkan lawan mampu membalikkan keadaan dan memenangkan pertandingan, sehingga SSB Global gagal maju ke tahap selanjutnya dan menjadi juru kunci di fase grup. Informasi yang penulis dapatkan dari pelatih juga menunjukkan penurunan prestasi ini juga sudah terlihat dari kompetisi sebelumnya dimana penurunan ini juga terjadi hampir pada setiap kelompok usia.

Penurunan prestasi ini sangat berbanding terbalik dari SSB Global yang biasanya menjadi pemuncak sebelumnya di setiap pertandingan dalam berbagai kompetisi. Hal tersebut, kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya: kondisi fisik, mental, motivasi, teknik yang dimiliki oleh pemain, faktor pelatih serta faktor sarana dan prasarana. Dilihat dari segi permainan SSB Global yang penulis amati, masih jauh dari harapan dimana pemain SSB Global sering mengalami kelelahan dalam bertanding terutama pada 45 menit babak kedua, kalah dalam duel baik *sprint* maupun *body charge*, dan selalu tidak siap untuk melakukan serangan balik apabila diserang. Hal ini kemungkinan besar menyebabkan menurunnya prestasi pemain SSB Global. Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, pengaruh

yang paling dominan yang menjadi faktor kekalahan SSB Global adalah para pemain tidak memiliki kondisi fisik yang baik.

Selain itu, sebelum penulis memulai penelitian seluruh dunia sedang menghadapi pandemi Virus *Corona* yang mana membuat seluruh kegiatan yang ada di daerah terdampak menjadi dibatasi termasuk di Kota Payakumbuh yang mana sebagai tempat penelitian ini dilakukan. Sehingga juga berdampak pada kegiatan SSB dimana setiap pergelaran pertandingan maupun latihan pemain ditiadakan di lapangan, menimbang resiko penyebaran virus ini yang sangat berpotensi dalam keramaian. Pada masa pandemi ini pemerintah lebih menganjurkan untuk berkegiatan di rumah dan keluar rumah hanya untuk keperluan penting saja. Akan tetapi, pemerintah akhirnya mengeluarkan kebijakan untuk kembali membolehkan berkegiatan di luar rumah dengan memakai protokol kesehatan dan masa ini mereka namakan dengan era “*new normal*”. Akhirnya kegiatan SSB sudah bisa dimulai kembali. Namun demikian, penulis meyakini pandemi ini juga berdampak pada kualitas kemampuan para pemain. Melihat kenyataan diatas, pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kondisi fisik pemain SSB Global Kota Payakumbuh sehingga kondisi fisik dan teknik para pemain mulai dibenahi dan ditingkatkan melalui latihan fisik yang terprogram.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini, yaitu:

1. Kemampuan daya ledak pemain SSB Global yang masih belum maksimal.
2. Kemampuan kelincahan pemain SSB Global yang masih belum maksimal.
3. Kemampuan kekuatan pemain SSB Global yang masih belum maksimal.
4. Kemampuan kecepatan pemain SSB Global yang masih belum maksimal.
5. Kemampuan daya tahan pemain SSB Global yang masih belum maksimal.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan banyaknya permasalahan yang mempengaruhi prestasi SSB Global, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus pada pencapaian tujuan penelitian. Maka adapun faktor yang menjadi fokus penelitian adalah faktor kondisi fisik pemain SSB Global yang meliputi kecepatan, kelincahan, dan daya tahan.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu bagaimanakah tingkat kondisi fisik pemain SSB Global yang terdiri dari :

1. Bagaimana tingkat kecepatan pemain SSB Global Kota Payakumbuh di era *new normal*?
2. Bagaimana tingkat kelincahan pemain SSB Global Kota Payakumbuh di era *new normal*?
3. Bagaimana tingkat daya tahan pemain SSB Global Kota Payakumbuh di era *new normal*?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki pemain SSB Global Kota Payakumbuh di era *new normal*.
2. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki pemain SSB Global Kota Payakumbuh di era *new normal*.
3. Untuk mengetahui tingkat daya tahan yang dimiliki pemain SSB Global Kota Payakumbuh di era *new normal*.
4. Untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik SSB Global Kota Payakumbuh di era *new normal*.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian tersebut, manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Sebagai syarat penulis untuk mendapat gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Secara teoritis, penelitian ini ialah diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada perkembangan ilmu tinjauan kondisi fisik, khususnya dalam 3 unsur kondisi fisik (Kecepatan, Kelincahan, dan Daya Tahan).
3. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan mampu memudahkan pelatih dan pengurus SSB Global agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain dan juga sebagai motivasi dan acuan untuk pencapaian prestasi ke depannya

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

1. Kemampuan Kecepatan rata-rata yang dimiliki pemain Sekolah Sepak Bola Global Kota Payakumbuh di era *new normal* adalah 7,1 detik tergolong kategori kurang.
2. Kemampuan Kelincahan rata-rata yang dimiliki pemain Sekolah Sepak Bola Global Kota Payakumbuh di era *new normal* adalah 8,58 detik tergolong kategori cukup.
3. Kemampuan Daya Tahan (*VO2max*) rata-rata dimiliki pemain Sekolah Sepak Bola Global Kota Payakumbuh di era *new normal* adalah 37,49 ml/kg/min tergolong kategori cukup.
4. Kemampuan rata-rata Kondisi Fisik yang dimiliki pemain SSB Global Kota Payakumbuh di era *new normal* adalah 150 tergolong pada kategori sedang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam tingkat kemampuan kondisi fisik pemain Sekolah Sepak Bola Global Kota Payakumbuh sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat mengevaluasi dan memperhatikan program latihan kondisi fisik yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik. Selain itu, pelatih juga hendaknya menyeimbangkannya dengan porsi latihan taktik dan teknik sehingga prestasi maksimal akan tercapai. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan kemampuan daya tahan melalui latihan lari jarak jauh dan jalan jarak jauh, meningkatkan kemampuan kecepatan melalui latihan *speed play* ataupun *sprint* jarak pendek baik itu dengan bola maupun tanpa bola, meningkatkan kemampuan kelincahan dengan lari bolak-balik, lari *zig-zag run*, *dogging-run*, dan sebagainya.
2. Untuk pemain hendaknya agar lebih giat lagi dalam latihan baik itu sedang mengikuti latihan dan di luar jam latihan.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain Sekolah Sepak Bola Global Kota Payakumbuh, untuk itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut pada pemain di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

## 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.
- Emral. 2016. *Sepak bola Dasar*. Padang: Sukabina.
- Emral. 2017. *Pengantar & Teori Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok : Kencana
- Harsono. 1996. *Prinsip-Prinsip Pelatihan*. Jakarta : PIO-KONI Pusat.
- Hidayat. Syarif. 2014. *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. FIK UNP Padang.
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Surakarta : LPP UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS Press.
- Novinda & Pitnawati (2019). *Hubungan Antara Daya Tahan Dan Kecepatan terhadap Lari 1500 m Mahasiswa FIK UNP*, JURNAL PENDIDIKAN DAN OLAHRAGA, 2(6), 43-46.
- Sajoto, Muchammad. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sepriani, Rika. 2018. *Efektifitas Minuman Energi Terhadap Daya Tahan Aerobik*. *Sporta Saintika*, 1(2),175-188.
- Sudjana. 1999. *Metoda Statistik*. Bandung : Transito.
- Syafrudin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Undang-Undang Sysrem Keolahragaan Nasional No.3 (2005). *System Keolahragaan Nasional*. Sinar Grafika.