

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET SEPAKBOLA
SSB RAJAWALI TIGO NAGARI KABUPATEN PASAMAN**

SKRIPSI

***Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga dan
Kesehatan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Starata Satu (S1)***



Oleh :
Dio Julindo
Nim.15086286

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

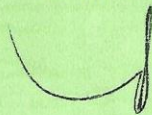
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet SSB
Rajawali Tigo Nagari Kabupaten Pasaman
Nama : Dio Julindo
NIM : 15086286
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2019

Disetujui

Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 1988031003

Pembimbing



Dr. Kamal Firdaus, M.Kes.AIFO
NIP. 19621112 198710 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Dio Julindo
Nim : 15086286

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Olahraga
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

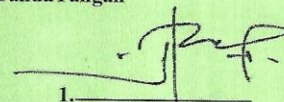
Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet SSB Rajawali Tigo Nagari
Kabupaten Pasaman

Padang, Juni 2019

Tim Penguji

TandaTangan

1. Ketua : Dr. Kamal Firdaus, M.Kes.AIFO
2. Sekretaris : Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd
3. Anggota : Dr. Arsil, M.Pd

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dio Julindo
Bp/Nim : 2015/15086286
Tempat/Tanggal Lahir : Padang, 18 juli 1996
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Alamat : Ladang Panjang, kec Tigo Nagari, Kab Pasaman.
Judul Skripsi : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet
SSBRajawali Tigo Nagari Kabupaten Pasaman

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir dengan judul “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet SSB Rajawali Tigo Nagari Kabupaten Pasaman”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2019
Yang membuat pernyataan



Dio Julindo
Nim.15086286

ABSTRAK

Dio Julindo (15086286) : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet SSB Rajawali Tigo Nagari Kabupaten Pasaman

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahui tingkat kebugaran jasmani atlet SSB Rajawali Tigo Nagari Kabupaten Pasaman. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet SSB Rajawali Tigo Nagari Kabupaten Pasaman.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Populasi penelitian adalah seluruh atlet SSB Rajawali Tigo Nagari Kabupaten Pasaman sebanyak 110 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 25 orang atlet putra yang berusia 10-12 tahun. Teknik pengambilan data tingkat kesegaran jasmani dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dan data analisis menggunakan teknik deskriptif dengan menggunakan rumus $P = \frac{f}{N} \times 100\%$.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada atlet SSB Rajawali Tigo Nagari Kabupaten Pasaman usis 10-12 tahun terdapat (0%) atlet yang masuk dalam klasifikasi baik sekali (BS), terdapat (8%) atlet yang masuk dalam klasifikasi baik (B), terdapat (72%) atlet yang masuk dalam klasifikasi sedang (S), terdapat (12%) atlet masuk dalam klasifikasi kurang (K), dan terdapat (8%) yang masuk dalam klasifikasi kurang sekali (KS). Berdasarkan perhitungan statistik terhadap data yang diperoleh, diketahui pula bahwa data yang diperoleh memiliki rata-rata (*mean*) sebesar 15 yang masuk ke dalam interval antara 14-17 pada norma tes kesegaran jasmani, dan berada dalam klasifikasi sedang.

Kata Kunci : *kebugaran jasmani, atlet putra usia 10-12 tahun*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmannirrohim

Alhamdulillah puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, atas rahmat dan karuniaNya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet SSB Rajawali Tigo Nagari Kabupaten Pasaman”. Selanjutnya shalawat beserta salam tak lupa penulis ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW, karena beliau telah membawa umat manusia dari alam kegelapan ke alam yang penuh terang benderang seperti yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna dan terdapat kekurangan yang disebabkan keterbatasan penulis dalam menyerap ilmu yang pernah penulis dapatkan selama mengikuti perkuliahan. Oleh karena itu, penulis menyadari berkat bantuan dan motivasi dari banyak pihak, maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan waktu yang diharapkan.

Penghargaan dan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada Ayahanda tercinta dan Ibunda yang ku sayangi yang telah mencurahkan segenap cinta dan kasih sayang serta perhatian moril maupun materil. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan Rahmat, Kesehatan, Karunia dan keberkahan di dunia dan di akhirat atas budi baik yang telah diberikan kepada penulis.

Dengan segala hormat melalui lembar ini penulis menyampaikan rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Alm. Dr. Zalfendi, M.Kes.AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO selaku pembimbing akademik dan pembimbing skripsi saya yang selalu memberikan arahan,

bimbingan, saran, serta nasehat dalam berbagai hal terutama dalam penyusunan proposal penelitian, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan waktu yang telah ditentukan.

5. Bapak Dr. Asep Sujana Wahyuri S.Si, M.Pd dan bapak Dr. Arsil, M.Pd selaku penguji skripsi saya yang telah banyak memberikan ilmu dalam memperbaiki dan menyelesaikan skripsi saya.
6. Para dosen dan staf pengajar serta karyawan yang telah membantu penulis dalam menuntut ilmu di almamater ini.
7. Buat Chici Aria Putri pacarku tercinta yang selalu membantu, memberi semangat, dan selalu menemani saya selama proses penyusunan proposal penelitian ini.

Atas segala kemudahan yang telah diberikan oleh semua pihak diatas maka dengan tulus dan rendah hati penulis ucapkan terimakasih semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal atas apa yang telah mereka berikan. Apabila ada kesalahan dan kejanggalan dalam proposal penelitian ini penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya karena tidak ada manusia yang luput dari kesalahan.

Padang, Juni 2019

Dio Julindo

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Pembatasan Masalah	11
D. Perumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	13
1. Kebugaran Jasmani.....	13
2. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun.....	26
3. Permainan Sepakbola	28
B. Kerangka Konseptual	37
C. Pertanyaan Penelitian.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
D. Jenis dan Sumber Data.....	41

E. Teknik Pengambilan Data	42
F. Alat Pengumpulan Data	42
G. Instrumen Penelitian.....	42
H. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian	46
B. Deskripsi Data Penelitian	47
C. Pembahasan	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Populasi Penelitian.....	40
Tabel 2. Tabel Sampel Penelitian.....	41
Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra.....	43
Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	44
Tabel 5. Rekapitulasi Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) Pemain SSB Rajawali Tigo Nagari Kabupaten Pasaman	49
Tabel 6. Perhitungan Statistik Data Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet SSB Rajawali Tigo Nagari Kabupaten Pasaman	50
Tabel 7. Data Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet SSB Rajawali Tigo Nagari Kabupaten Pasaman.....	50
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 40 Meter Atlet SSB Rajawali Tigo Nagari Kab. Pasaman	53
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kecepatan Gantung Siku Tekuk Atlet SSB Rajawali Tigo Nagari Kab. Pasaman	54
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kecepatan Baring Duduk 30 Detik Atlet SSB Rajawali Tigo Nagari Kab. Pasaman.....	56
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kecepatan Loncat Tegak Atlet SSB Rajawali Tigo Nagari Kab. Pasaman	57
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 600 Meter Atlet SSB Rajawali Tigo Nagari Kab. Pasaman	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Atlet SSB Rajawali mendapat 5 Medali Emas	8
Gambar 2. Atlet SSB Rajawali VS Gama Muda.....	8
Gambar 3. Rajawali mendapat Peringkat 2.....	9
Gambar 4. Kerangka Konseptual	38
Gambar 5. Diagram Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) Atlet/pemain sepakbola SBB Rajawali Tigo Nagari Kab. Pasaman.....	51
Gambar 6. Diagram Batang Kecepatan Lari 40 Meter Atlet SSB Rajawali Tigo Nagari Kab. Pasaman.....	53
Gambar 7. Diagram Batang Kecepatan Gantung Siku Tekuk Atlet SSB Rajawali Tigo Nagari Kab. Pasaman	55
Gambar 8. Diagram Batang Baring Duduk 30 Detik Atlet SSB Rajawali Tigo Nagari Kab. Pasaman.....	56
Gambar 9. Diagram Batang Loncat Tegak Atlet SSB Rajawali Tigo Nagari Kab. Pasaman.....	57
Gambar 10. Diagram Batang Lari 600 Meter Atlet SSB Rajawali Tigo Nagari Kab. Pasaman.....	59
Gambar 11. Posisi Star lari 40 Meter	71
Gambar 12. Sikap Gantung Siku Tekuk	72
Gambar 13. Posisi jari-jari berselang selip diletakkan di belakang kepala.....	74
Gambar 14. Gerakan berbaring menuju sikap duduk.....	74
Gambar 15. Sikap duduk kedua siku menyentuh paha	75
Gambar .16 Papan Loncat Tegak	76
Gambar 17. Sikap menentukan raihan tegak.....	76
Gambar 18. Sikap awal loncat tegak.....	77
Gambar 19. Gerakan meloncat tegak	78
Gambar 20. Posisi Lari 600 Meter	79
Gambar 21. Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan TKJI.....	67
Lampiran 2. Data Penelitian.....	78
Lampiran 3. Tanggal Lahir Atlet SSB Rajawali.....	80
Lampiran 4. Formulir TKJI.....	81
Lampiran 5. Dokumentasi.....	82
Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi.....	89
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	90
Lampiran 8. Surat Balasan dari SSB Rajawali.....	91

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam usaha pengembangan aspek jasmani dan rohani, pemerintah berupaya menyelenggarakan mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang bertujuan untuk membantu pendidikan dan perkembangan jasmani, mental, serta emosional yang sesuai, selaras dan seimbang. Hal ini sesuai dengan UUD Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) Bab II Pasal 3-4 yang berbunyi bahwa :

Keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Tujuan pengembangan olahraga salah satu menjadi sarannya adalah meningkatkan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat, karena melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari proses latihan secara kontiniu yang memiliki program terpadu. Prestasi atlet merupakan kebanggaan tersendiri yang bukan hanya bagi atlet itu sendiri, tetapi juga keluarga, masyarakat, dan negara.

Pembangunan dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar segala aktivitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur, terukur, dan terprogram. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, terpelihara seumur hidup dan sebagai konsekuensinya memilih resiko lebih rendah untuk terjadinya penyakit kronik lebih awal. Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktivitas fisik sehari-harinya dengan giat, memiliki resiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya.

Menurut Sayuti Syahara (2011 : 162) secara sederhana, kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik maupun psikologis tanpa menderita kelelahan yang luar biasa dan masih memiliki tenaga untuk kegiatan fisik lainnya dalam mengisi waktu yang masih luang.

Namun untuk memelihara pertumbuhan fisik dan menjaga kebugaran jasmani, tidak hanya dengan melakukan olahraga yang terprogram dan terencana dengan baik, tetapi juga harus ditunjang oleh makanan bergizi, lingkungan yang sehat dan tidak tercemar. Kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan paut terhadap kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Menurut Tim Pengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (2013:5) kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperhatikan kelelahan yang berarti.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan latihan-latihan olahraga yang teratur dan melaksanakan pekerjaan sehari-hari yang berguna untuk meningkatkan daya pikir. Kebugaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktifitas fisik.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak seperti halnya dalam berbagai kegiatan olahraga seperti sepakbola, softball, bolavoli, bolabasket, baseball, atletik, tenis yang meliputi tenis lapangan dan tenis meja, beladiri dan sebagainya. Semakin banyak aktifitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang,

maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Melakukan aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.

Demikian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan atlet dalam melakukan aktivitas olahraga maupun kehidupan sehari-hari, semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pun kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.

Kebugaran jasmani juga diperlukan anak usia 10-12 tahun untuk dapat melaksanakan aktifitas sehari-hari, baik ketika berada di sekolah maupun diluar lingkungan sekolah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya sendiri agar dia dapat hidup sehat, terhindar dari penyakit dan selalu ceria sepanjang hidupnya.

Di dalam kehidupan sehari-hari bisa dilihat ciri-ciri orang yang memiliki kebugaran jasmani, menurut pendapat Gusril (2009:123) yaitu sebagai berikut:

“(a) resisten terhadap penyakit, (b) memiliki daya tahan jantung, paru-paru, peredaran darah, pernafasan, (c) memiliki daya tahan otot umum, (d) memiliki daya tahan otot lokal, (e) memiliki daya ledak otot, (f) memiliki kelenturan, (g) memiliki kekuatan, (h) memiliki koordinasi dan ketepatan”.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan yaitu ciri-ciri orang yang memiliki kebugaran jasmani memiliki komponen-komponen kesegaran jasmani yang baik dan resisten terhadap penyakit. Serta memiliki daya tahan yang bagus.

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup), seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Istilah olahraga menurut Webster's New Collegiate (1980) dalam Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2015:36) “yaitu ikut serta dalam aktifitas fisik untuk mendapatkan kesenangan, dan aktifitas khusus seperti mendapatkan berburu atau dalam olahraga bertanding (*athletic games*).

Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Dan salah satu olahraga yang paling diminati banyak orang di kalangan dewasa, remaja maupun anak-anak adalah sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik di kota maupun di desa. Perkembangan sepakbola di Indonesia semakin pesat sehingga tidak hanya laki-laki yang bermain sepakbola, bahkan sepakbola juga dimainkan oleh kaum wanita.

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan dilakukan di atas lapangan rata berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-78 meter. Di kedua ujung lapangan terdapat gawang, yang masing-masing berukuran panjang 7.32 meter dan tinggi 2.44 meter.

Masing-masing tim harus menggunakan seragam saat bertanding, yang mana masing-masing seragam di beri nomor punggung. Adapun seragam yang dikenakan saat bertanding tidak boleh memiliki warna yang serupa supaya tidak membingungkan wasit yang memimpin pertandingan. Lamanya permainan dalam sepakbola adalah 2x45 menit ditambah istirahat 10 menit.

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain atau atlet harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena pemain atau atlet yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti *controlling* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *Passing* (mengumpan), *haeding* (menyundul bola), dan *dribbling* (mengiring bola). Penguasaan teknik-teknik dasar permainan sepakbola tentunya harus membutuhkan latihan dan bimbingan sejak dini.

Permainan sepakbola dapat berlangsung menarik dan teratur apabila para pemain atau atlet menguasai unsur-unsur dalam permainan sepakbola salah satunya adalah penguasaan teknik-teknik dasar.

Latihan sejak usia dini bagi setiap pemain atau atlet sepakbola bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar. Dalam proses latihan ini seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar dan kesegaran jasmani pemain dalam bermain sepakbola. Pelatih juga dituntut untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan agar dapat meningkat keterampilan dan kesegaran jasmani para pemain atau atlet sehingga dengan dikuasainya keterampilan bermain sepakbola serta terjaganya kesegaran jasmani para atlet dapat meningkatkan kualitas atlet dalam bermain sepakbola.

SSB Rajawali merupakan Sekolah Sepakbola yang berdiri sejak tahun 2012 yang terletak di Kecamatan Tigo Nagari Kabupaten Pasaman. SSB ini terkenal dikalangan masyarakat Pasaman karena prestasinya dalam bermain sepakbola hal ini dibuktikan dengan prestasi yang diraih atlet SSB Rajawali ini sejak mengikuti turnamen-turnamen sepakbola dilingkungan kabupaten Pasaman hal ini dapat kita lihat dari gambar berikut :



Gambar 1. Atlet SSB Rajawali mendapat 5 Medali Emas

Berdasarkan gambar di atas dapat kita lihat atlet SSB Rajawali mendapat 5 medali emas dalam turnamen antar SSB se-lingkungan kabupaten Pasaman. Akan tetapi, pada saat sekarang ini klub Rajawali mengalami penurunan prestasi. Hal ini terlihat dari turnamen antar SSB pada tanggal 15 Desember 2018 yang bertempat di Stadion Imam Bonjol. Dalam turnamen ini SSB Rajawali melawan atlet dari Gama Muda dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 2. Atlet SSB Rajawali VS Gama Muda



Gambar 3. Rajawali mendapat Peringkat 2

Dari gambar di atas dapat kita lihat atlet SSB Rajawali mendapat peringkat 2 dalam pertandingan di Lubuk Sikaping yang bertempat di Stadion Imam Bonjol pada tanggal 15 Desember 2018 melawan atlet Gama Muda. Dari diskusi pada tanggal 16 Desember 2018, dengan pelatih (Wengky Effendy S.pd) pada turnamen antar SSB pada tanggal 15 Desember 2018 mengatakan permasalahan utama turunnya prestasi dari para atlet adalah kondisi fisik atlet yang cepat merasa lelah saat bertanding maupun saat latihan.

Di Indonesia saat ini faktor kondisi fisik para pemain sepakbola masih banyak di bawah rata-rata, kebanyakan pemain Indonesia mengalami permasalahan kondisi fisik saat bertanding, tidak hanya di klub-klub profesional di Indonesia Tim Nasional Indonesia pun mengalami permasalahan dengan kondisi fisik.

Adapun Syafrudin, (1999 : 7) mengemukakan bahwa komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: “(1) Kekuatan, (2) Daya tahan, (3) Daya ledak, (4) Kecepatan, (5) kelincahan, (6) kelenturan”.

Dalam olahraga faktor kondisi atlet tidak kalah pentingnya dari teknik-teknik dasar dalam sepakbola. Dalam dunia sepakbola semua komponen seperti teknik, taktik, mental dan kondisi fisik saling berkaitan. Tanpa di dukung oleh kondisi fisik yang baik maka komponen yang lain tidak akan sejalan sesuai rencana.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas seberapa baikkah tingkat kebugaran atlet sepakbola SSB Rajawali Tigo Nagari Kabupaten Pasaman dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelatih maupun seluruh atlet SSB Rajawali, dan sebagai acuan untuk menghadapi *event-event* yang akan datang untuk memperoleh kemenangan. Oleh karena itu, penulis tertarik mengadakan penelitian mengenai “ Tinjauan tingkat kebugaran jasmani atlet sepakbola SSB Rajawali Tigo Nagari Kabupaten Pasaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan maka dapat diidentifikasi beberapa hal yang berkaitan dengan penelitian yang akan di laksanakan yaitu:

1. Atlet cepat merasa lelah saat latihan maupun saat bertanding.
2. Kurangnya latihan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Kurangnya pengetahuan tentang cara yang baik dalam latihan fisik.
4. Keadaan kondisi fisik untuk keterampilan bermain sepakbola.
5. Tingkat kesegaran jasmani belum diketahui.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya permasalahan yang diteliti, maka peneliti membatasi pada masalah “Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Sepakbola SSB Rajawali Tigo Nagari Kabupaten Pasaman”.

D. Perumusan Masalah

Dari latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka dalam penelitian ini masalah pokok dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut : “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani atlet sepakbola SSB Rajawali Tigo Nagari Kabupaten Pasaman?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Sepakbola SSB Rajawali Tigo Nagari Kabupaten Pasaman.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain :

1. Secara Teori

- a. Dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan Bagi semua pihak pada umumnya
- b. Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang kebugaran jasmani atlet sepakbola SSB Rajawali Tigo Nagari Kabupaten Pasaman.

2. Secara Praktis

- a. mengetahui kemampuan kebugaran jasmani berupa lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter yang dimiliki setiap atlet sepakbola SSB Rajawali Tigo Nagari Kabupaten Pasaman.
- b. Sebagai catatan dan penyusunan program latihan yang terstruktur
- c. Bagi pelatih untuk dapat memberikan porsi latihan fisik yang sesuai.
- d. Mahasiswa FIK UNP dan peneliti lainnya, sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.
- e. Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang (UNP).