

**ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN SSB BOCAH JUNIOR FC
KUALA TUNGKAI KABUPATEN TANJUNG JABUNG BARAT
PROVINSI JAMBI**

SKRIPSI



Oleh:

M.ALDIAN FERNANDO

K1A117071

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI**

2021

**ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN SSB BOCAH JUNIOR FC
KUALA TUNGKAI KABUPATEN TANJUNG JABUNG BARAT
PROVINSI JAMBI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Jambi

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**



Oleh

M.ALDIAN FERNANDO

K1A117071

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS JAMBI

2021

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Aldian Fernando

NIM : K1A117071

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari penelitian pihak lain. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sanksi dicabut gelar dan ditarik ijazah

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, April 2021

Yang membuat pernyataan,

M. Aldian Fernando
NIM. K1A117071

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul *Analisis Kondisi Fisik Pemain SSB Bocah Junior FC Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi*: Pada Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, yang disusun oleh M. Aldian Fernando, Nomor Induk Mahasiswa K1A117071 telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Jambi, April 2021

Pembimbing I

Dr. Drs. Sukendro, M.Kes AIFO
NIP. 196509141992031011

Jambi, April 2021

Pembimbing II

Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198705262015041001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Analisis Kondisi Fisik Pemain SSB Bocah Junior FC Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi*: Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, yang disusun oleh M. Aldian Fernando, Nomor Induk Mahasiswa K1A117071 telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada Senin, 29 Maret 2021.

Dr. Drs. Sukendro, M. Kes AIFO.
NIP. 196509141992031011

Pembimbing Skripsi 1. _____

Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd
NIP. 198705262015041001

Pembimbing Skripsi 2. _____

Jambi, April 2021

Mengetahui,
Ketua Prodi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Roli Mardian, S.Pd, M.Pd.
NIP. 198504122014041003

Didaftarkan Tanggal :
Nomor :

HALAMAN PERSEMBAHAN

**Detik waktu terus berjalan, suka dan duka menjadi hiasan dalam hidup ini.
Setiap langkah meski terkadang langkah ini bergerak jauh dari jalanmu.
Maafkan bila hati tak sempurna, aku hanya insanmu yang tak luput dari dosa,
dambaku hardirmu untuk menemani ku dalam setiap langkah ya Allah.**

~

**Hanya kepada Mu hamba berserah dan memohon ampun atas semua yang
hambamu lakukan.
Bimbing dan jagalah selalu hamba Mu, berikan cahaya Mu untuk menerangi
setiap langkah kakiku Ya Allah,
Bimbing dan bantulah hambamu ini untuk menjadi orang yang selalu berada di
jalan Mu.**

~

**Selama perjalanan hidup ini memang penuh dengan perjuangan, doa dan
pengorbanan.
Segala sesuatu yang ingin kita raih harus dengan bekerja keras, ikhlas,
kesabaran, semangat dan pantang menyerah.
Ku persembahkan karya kecil ini untuk Keluargaku, dimana selama ini telah
memberikan motivasi dan semangat dalam hidup ku
Terimakasih yang tak terhingga untuk do'a kalian semua.**

ABSTRAK

Fernando, M. Aldian. 2021. *Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Bocah Junior FC Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi*: Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Drs Sukendro, M.Kes AIFO, Pembimbing (II) Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Analisis, Kondisi Fisik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Bocah Junior FC Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi yang berkenaan dengan tingkat daya tahan *aerobik*, tingkat kecepatan, tingkat kekuatan dan tingkat kelincahan. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain SSB Bocah Junior FC Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*.

Teknik analisis data yaitu analisis statistik deskriptif. Hasil analisis menunjukkan bahwa Dari 19 orang Pemain SSB Bocah Junior FC Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi dengan 9 orang (47.4 %) mempunyai daya tahan aerobik bagus sekali, 9 orang (47.4 %) mempunyai daya tahan aerobik bagus dan 1 orang (5,3%) mempunyai daya tahan aerobik cukup. Daya ledak otot tungkai didapatkan bahwa 14 orang (73.7 %) mempunyai baik, 5 orang (26.3 %) mempunyai mempunyai daya ledak otot tungkai cukup.

Kecepatan didapatkan bahwa sebanyak 2 orang (10.5%) mempunyai kecepatan baik sekali, 7 orang (36.8%) mempunyai kecepatan baik dan 10 orang (52.6%) mempunyai kecepatan sedang. Kelincahan didapatkan bahwa semua yaitu 19 orang (100.0%) mempunyai kelincahan kurang sekali Disarankan kepada Pemain SSB Bocah Junior FC Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi untuk melakukan latihan fisik daya tahan *aerobik*, kecepatan, *vertical jump*, kelincahan secara rutin agar dapat meningkatkan daya tahan aerobik, daya tahan otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan dalam bermain.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Bocah Junior FC Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi”. Penelitian ini dilaksanakan sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi S1 pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi.

Penulisan skripsi ini tidak mungkin berhasil tanpa bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada Dr. Drs. Sukendro, M.Kes AIFO. sebagai pembimbing I atas nasihat dan bimbingan selama penulis menjalani kuliah di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Bapak Adhe Saputra S.Pd., M.Pd. sebagai pembimbing II atas ilmu, arahan, solusi dan waktu yang diberikan dengan ikhlas sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Selain itu, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Bapak Bapak Dr. Palmizal A, S.Pd., M.Pd., Ibu Sri Murniati, S.Pd., M.Pd, dan Ahmad Muhzaffar, S.Pd., M.Pd. selaku dewan penguji yang telah memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis ucapkan terima kasih kepada semua dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bekal ilmu yang sangat berarti yang akan diingat penulis di masa yang akan datang.

Tak lupa penulis menyampaikan terima kasih kepada Ketua SSB Bocah Junior FC Bapak Huasaini karena telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di

SSB Bocah Junior FC Kuala Tungkal. Penulis juga berterima kasih kepada Bapak Sazali yang telah bersedia membantu penulis dalam proses penelitian di SSB Bocah Junior FC Kuala Tungkal.

Serta secara khusus penulis menyampaikan terima kasih kepada orang tua tercinta Ayahanda R.Indra Jaya dan Ibunda Farida Ariani atas segala doa, perhatian serta dukungan yang tiada henti-hentinya diberikan kepada penulis. Atas rasa cinta dan kepercayaannya menghantarkan penulis menjadi orang yang tidak putus asa, selalu bersemangat menggapai cita-cita, dan selalu membimbing peneliti agar selalu di jalan yang benar. Tak lupa pula kepada saudara-saudara tercinta, terima kasih atas dukungannya.

Penulis juga mengucapkan rasa terima kasih yang setulusnya atas doa dan dukungan yang diberikan oleh sahabat-sahabat penulis, Adam Fiqra, Iqbal Adrian, Bernadus Yonas Wirawan Istriadi, serta teman-teman Porkes C angkatan 2017 yang telah membantu penelitian saya serta selalu menemani dan memberikan dorongan semangat selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini mungkin masih ada kekurangan. Oleh karena itu, untuk kesempurnaan skripsi ini penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembacanya.

Jambi, April 2021
Penulis

M. Aldian Fernando

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSYARATAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	vix
DAFTAR TABEL	12
DAFTAR GAMBAR.....	12i
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	
2.1 Kajian Teoritik Dan Penelitian Yang Relevan	8
2.1.1 Kondisi Fisik	8
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	22

2.1.3 Manfaat Kondisi Fisik	25
2.2 Permainan Sepakbola	26
2.2.1 Lapangan Permainan	26
2.3 Penelitian Relevan	33
2.4 Kerangka Bepikir	36
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Tempat Dan Waktu penelitian	38
3.2 Pendekatan Dan Jenis Penelitian	38
3.3 Data Dan Sumber Data	38
3.4 Teknik Pengambilan Subjek	39
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.5.1 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	40
3.6 Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data Penelitian	50
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian	50
4.1.2 Deskripsi Subjek Penelitian	50
4.1.3 Deskripsi Waktu Penelitian	50
4.1.4 Deskripsi Analisis Data	50
4.2 Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra	53
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	61
4.3.1 Daya Tahan Aerobik Pemain SSB Bocah Junior Fc Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi	61

4.3.2 Kecepatan Pemain SSB Bocah Junior Fc Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi.....	62
4.3.3 Daya Ledak Otot Tungkai Pemain SSB Bocah Junior Fc Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi	63
4.3.4 Kelincahan Pemain SSB Bocah Junior Fc Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi	64
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	53
5.2 Implikasi.....	66
5.3 Saran.....	66
DAFTAR RUJUKAN.....	68
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Norma Tes Daya Tahan.....	44
Tabel 3.2 Norma Tes Sprint 30 meter.....	46
Tabel 3.3 Norma <i>Vertical Jump Test</i>	48
Tabel 3.4 Norma kelincahan dengan <i>Shuttle Run 4x10 Meter</i>	50
Tabel 4.1 Hasil Tes Daya Tahan Aerobik.....	53
Tabel 4.2 Hasil Tes Sprint 30 M.....	54
Tabel 4.3 Hasil <i>Vertical Jump Test</i>	55
Tabel.4.4 Hasil <i>Shuttle Run 4x10 Meter</i>	57
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik.....	58
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Sprint 30 Meter.....	59
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump Test</i>	59
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi <i>Shuttle Run 4x10Meter</i>	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Ukuran lapangan permainan Sepakbola.....	30
2.2 Kerangka Berfikir.....	38
3.1 Lintasan Bleep Test.....	44
3.2 Tes Sprint 30 meter.....	46
3.3 <i>Vertical Jump Test</i>	48
3.4 Tes kelincahan dengan <i>Shuttle Run 4x10 meter</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Daya Tahan Aerobik.....	69
2. Hasil Tes Sprint 30 Meter.....	70

3. Hasil <i>Vertical Jump Test</i>	71
4. Hasil Shuttle Run 4x10 Meter.....	73
5. Pengolahan Data Penelitian Hasil Daya Tahan Aerobik.....	74
6. Pengolahan Data Penelitian Hasil Sprint 30 Meter.....	75
7. Pengolahan Data Penelitian Hasil <i>Vertical Jump Test</i>	76
8. Pengolahan Data Penelitian Hasil <i>Shuttle Run 4x10 Meter</i>	77
9. Penunjukan Tim Evaluator Usulan Penelitian(skripsi).....	78
10. Pernyataan Kesiediaan Dosen Menguji/ Membahas Skripsi	79
11. Dokumentasi Penelitian.....	80