

**SURVEI KEMAMPUAN BIOMOTORIK PADA ATLET SEPAKBOLA KELOMPOK
USIA 12 TAHUN DI SSB JEPA TAHUN 2023**

SKRIPSI

Diajukan untuk Penulisan Skripsi guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
pada Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri



OLEH :

ADITYA AINUL HIDAYAT

19.1.01.09.0064

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2024**

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Sehingga pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan, semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang di gunakan sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat. Menurut (Rusli Lutan 2000) Tujuan olahraga 5 yaitu pertama, olahraga pendidikan yaitu olahraga yang tujuannya digunakan untuk mendidik, Kedua, olahraga rekreasi yaitu olahraga yang tujuannya untuk rekreatif. Ketiga, olahraga kesehatan yaitu olahraga yang tujuannya untuk merehabilitasi atau penyembuhan. Keempat, olahraga rehabilitasi yaitu tujuannya untuk rehabilitasi. Kelima, olahraga prestasi yaitu olahraga yang tujuannya diperuntukan guna mencapai prestasi yang setinggi-tingginya

Perkembangan dunia olahraga jaman sekarang sudah mengalami perkembangan yang pesat, salah satunya di bidang olahraga prestasi yang di dalamnya ada jenis olahraga permainan yang salah satunya ialah sepak bola. Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer dan digandrungi oleh banyak orang dari berbagai kalangan dimuka bumi ini. Hal ini dimungkinkan karena sepak bola melibatkan banyak orang yang membutuhkan kerja sama dan kemampuan pribadi dalam berlatih sehingga olahraga ini tampil sebagai sebuah kenyataan dalam kehidupan bermasyarakat, dimana kita tidak dapat hidup sendiri namun juga mempunyai pengaruh dalam kehidupan tersebut. Kepopuleran sepak bola juga bisa disebabkan karena sepak bola dimainkan

oleh banyak orang sehingga menarik banyak perhatian. Apa yang dihadirkan oleh sepak bola modern saat ini adalah bukti bahwa sepak bola telah menjadi gaya hidup setiap orang.

Dalam sepak bola, sebuah tim yang baik, kuat, dan kompak adalah terdiri dari pemain-pemain yang bisa bermain bersama-sama, yang berarti mereka memiliki kerja sama tim yang baik. Tercapainya kerjasama tim yang baik memerlukan pemain yang dapat menguasai seluruh aspek dan teknik serta keterampilan sepak bola. Sehingga dapat memainkan dalam segala peran dalam berbagai kondisi yang dimana seorang pesepak bola harus bisa membaca situasi dengan cepat, tepat, dan cermat. Sehingga mengefisien kinerja diri. Maka dari itu seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan dengan baik dan benar hampir tidak mungkin menjadi pemain yang handal.

Seorang pemain sepak bola harus memiliki gerak dasar yang mumpuni diantaranya seperti dikemukakan oleh (Azidman, Arwin, and Syafrial 2017) Menendang (kicking), Mengontrol/menghentikan bola (controlling), Menggiring bola (dribbling), Menyundul bola (heading), Merampas (tackling), Lemparan ke dalam (throw-in), Gerak tipu Teknik penjaga gawang (goal keeping). Selain diperlukan teknik dan taktik yang baik, seorang pesepak bola harus memiliki kondisi tubuh yang maksimal. Pemain juga harus mampu menjaga dan mengatur kondisi fisiknya agar tenaga yang dikeluarkan selama bermain dapat efektif dan efisien, sehingga tidak mudah lelah dan dapat melakukan pola pergerakan yang baik.

Komponen biomotor atau kondisi fisik yang baik dan prima serta siap guna menghadapi lawan dalam pertandingan merupakan unsur penting dalam sepak bola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang harus menghadapi situasi kerasnya pertandingan, harus lari dengan kecepatan maksimal ataupun berkelit menghindari lawan, dan

berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Oleh karena itu seorang pemain sepak bola harus melakukan latihan secara teratur dan seimbang, dan beberapa unsur yang menunjang performa maksimal seorang pemain adalah kebugaran jasmani yang baik. Komponen biomotor merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain untuk perbaikan dan pemeliharaan. Artinya semua komponen biomotor harus dikembangkan untuk memperbaiki Komponen biomotor.

Menurut Sardjono (dalam Irianto, 2016) menyatakan bahwa komponen biomotor yang perlu dikembangkan seorang pemain sepakbola antara lain: kekuatan, kelincahan, daya ledak, kecepatan, dan daya tahan paru jantung. Kekuatan otot digunakan guna mempertahankan posisi tubuh agar tetap stabil dan tidak jatuh ketika saling dorong adu badan dengan lawan. Daya ledak digunakan oleh seorang pemain pada saat harus melompat untuk menyundul bola atau ketika digunakan untuk melakukan gerakan menendang bola dengan keras. Kecepatan digunakan agar pemain dapat berlari cepat untuk mengambil posisi atau mengejar bola. Kecepatan juga diperlukan pemain ketika menggiring bola. Daya tahan otot diperlukan pemain ketika melakukan gerakan berulang-ulang sepanjang pertandingan, seperti berlari tanpa bola, menggiring bola, menendang bola atau kombinasi di antara gerakan-gerakan tersebut. daya tahan parudan jantung diperlukan untuk mempertahankan kemampuan fisik selama pertandingan berlangsung.

Kemampuan biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Sistem organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah sistem neoromuscular, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian (Sukandiyanto 2011). Pada dasarnya semua cabang olahraga membutuhkan kemampuan kemampuan motorik, karena kemampuan tersebut menunjukkan kualitas dari individu dalam

mempelajari gerakan. Keterampilan motorik merupakan kemampuan seseorang individu dalam memperlancar aktifitas atau kinerja motoriknya. Selain itu, keterampilan motorik juga menjadi landasan kesuksesan olahraga di masa depan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan oleh peneliti kemampuan biomotor atlet SSB Jepa dirasa masih kurang. Hal ini terlihat dari Latihan pertandingan dimana pemain inti melawan pemain cadangan sekitar 60 menit dalam 2 babak. Pada 15-30 menit pertama tempo permainan sangat baik dan cepat, tetapi pada saat sudah memasuki babak kedua tempo permainan sangat turun drastis.

Bertolak hasil penjabar diatas maka terapat masalah yang harus dikaji lebih dalam terkait kemampuan biomotor. Komponen biomotor yang akan diteliti dibatasi dari komponen biomotor umum. Harapannya dengan adanya penelitian ini pelatih dengan mudah menciptakan program latianya. berdasarkan uraian latar belakang maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul “SURVEI KEMAMPUAN BIOMOTORIK PADA ATLET SEPAKBOLA KELOMPOK USIA 12 TAHUN DI SSB JEP A 2023”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan apa yang sudah dijabarkan pada latar belakang diatas, masalah yang dapat diidentifikasi diantaranya sebagai berikut .:

1. Perlunya peningkatan komponen biomotor atlet ssb jepa .
2. Latihan yang dilaksanakan setiap satu kali seminggu, dengan jarang dilaksanakannya Latihan fisik.
3. Belum pernah dilaksanakannya pengukuran kemampuan biomotorik atlet SSB jepa.
4. atlet SSB jepa belum memiliki data mengenai tingkat kemampuan biomotorik.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan peneliti dalam meneliti maka dalam penelitian ini akan dibatasi sebagai berikut “Tentang kemampuan biomotorik atlet sepakbola kelompok usia 12 tahun di SSB jepa tahun 2023” pembatasan masalah dilakukan agar penelitian tidak melenceng jauh dari topik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan apa yang sudah peneliti jabarkan di pembatasan masalah diatas, maka didapat masalah dalam penelitian yaitu “Sudah seberapa jauh tingkat kemampuan biomotorik atlet sepakbola kelompok usia 12 tahun di SSB jepa tahun 2023.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan apa yang sudah dipaparkan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah” Untuk mengetahui sudah seberapa jauh Kemampuan biomotorik atlet sepakbola kelompok usia 12 tahun di SSB jepa tahun 2023.

F. Kegunaan Penelitian

1. Secara praktis

a. Bagi peneliti

Dapat menambah pengetahuan mengenai kemampuan biomotor atlet terutama kemampuan biomotorik atlet sepakbola.

b. Bagi atlit

Dapat dengan mudah mengetahui sudah seberapa jauh kemampuan biomotoriknya sebagai acuan guna meningkatkan intensitas latihannya.

c. Bagi pelatih

Guna mengetahui kemampuan biomotor atletnya sebagai upaya pembinaan prestasi atlet pada masa yang akan datang.

2. Secara teoritis

Penelitian ini semoga dapat bermanfaat kedepannya untuk referensi penelitian selanjutnya dan bisa sebagai informasi yang berhubungan dengan masalah upaya peningkatan Kemampuan biomotorik atlet sepakbola kelompok usia 12 tahun di SSB jepa tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2004. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azidman, L., Arwin, and Syafrial. 2017. "Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Kaur." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 1(1).
- Badriah, D. W. 2009. *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Multamaz.
- Batty, E. C. 2007. *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung: CV Pioner Jaya.
- Hanief, Y. N., P. Puspodari, and S. Sugito. 2017. "Profile of Physical Condition of Taekwondo Junior Athletes Puslatkot (Training Centre) Kediri City Year 2016 to Compete in 2017 East Java Regional Competition." *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education* 2(2):262–65.
- Harsono. 2015. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Ichsan Kurniawan. 2020. "PERBANDINGAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA KELOMPOK USIA 8-12 TAHUN DI SSB KOTA DENGAN SSB PINGGIR KOTA." UNY, Yogyakarta.
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. "Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan." *Yogyakarta: Andi*.
- Ismaryati. 2009. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS.
- Luxbacher, J. 2011. *Sepak Bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Martens, R. 2004. *Successful Coaching*. Champaign: Human Kinetics.
- Mielke, D. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: PT Intan Sejati.
- Mulyani, Y., and J. Gracinia. 2007. *Mengembangkan Kemampuan Dasar Balita Di Rumah: Kemampuan Fisik, Seni Dan Manajemen Diri*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Pujianto, A. 2015. "Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang." *Journal of Physical Education, Health and Sport* 2(2):38–43.
- Rusli Lutan. 2000. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: DEPDIKBUD.
- Sajoto. 2002. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukandiyanto. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Widiastuti. 2017. *Tes Dan Pengukuran*. Jakarta: Raja Grafindo Pers.
- Yulfiri, and Arsil. n.d. *Evaluasi Penjas Dan Olahraga*. Padang: UNP.
- Yunyun Yudiana. 2011. *Latihan Fisik*. Jakarta: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.