

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET SEPAKBOLA LAMBHUK
FOOTBALL ACADEMY TAHUN 2021**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Sahril Hakim
Nim: 1711040017



UBBG

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET SEPAK BOLA LAMBHUK FOOTBALL AKADEMI TAHUN 2021

Skripsi ini telah disetujui untuk mempertahankan dihadapan tim penguji skripsi


Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Bina Bangsa Getsempena

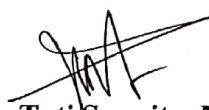
Banda Aceh, 21 Februari 2022

Pembimbing I,



Didi Yudha Pranata, M. Pd
NIDN .1313109001

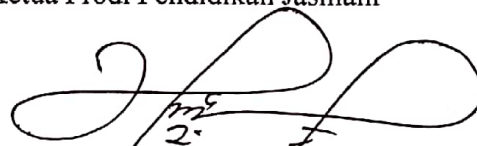
Pembimbing II



Tuti Sarwita, M. Pd
NIDN. 1308028702

Menyetujui


Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN.0131078402

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

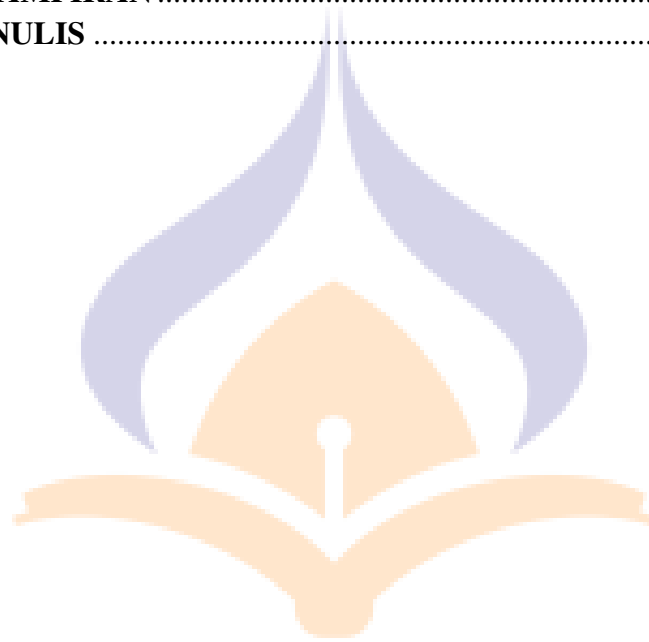


Dr. Mardhatillah, S.Pd.I, M.Pd
NIDN. 1312049101

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.7 Hipotesis Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Deskripsi Teoritik	
2.1.1 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).....	7
2.1.2 Hakikat Pemanasan	15
2.1.3 Permainan Kecil	18
2.1.4 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	20
2.1.5 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar	27
2.1.6 Minat Belajar Siswa	29
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan.....	34
2.3 Kerangka Berpikir.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian	40
3.2 Populasi dan Sampel.....	41
3.3 Variabel Penelitian.....	42
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	42
3.5 Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	48
4.1.1 Gambaran Umum MIN 12 Bireuen	48
4.1.2 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	51

4.1.3 Analisis Hasil Penelitian	52
4.1.4 Pengujian Hipotesis	56
4.2 Pembahasan.....	59
BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	64
5.2 Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN-LAMPIRAN	69
BIODATA PENULIS	124



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer baik di dunia maupun di masyarakat biasa. Permainan sepakbola sangat populer diarekanan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang murah dan menyenangkan. Sepakbola sudah sangat populer dari sejak peradaban kuno Romawi, Yunani kuno, dan Cina pada masa Dinasti Tsin (9255-206 SM). Sampai dengan sekarang olahraga sepakbola masih menjadi cabang olahraga yang sangat populer di semua masyarakat dunia.

Perkembangan olahraga sepakboladi aceh saat ini baru bangkit kembali, dengan masuknya salah satu Tim terbaik Aceh yaitu Persiraja ke liga 1 yang merupakan kasata tertinggi di liga Indonesia, selain itu sepak bola Aceh kembali bangkit dengan berhasilnya Tim sepakbola Aceh meraih juara pertama di kejuaraan antar Wilayah di Bengkulu pada November 2019. Dengan demikian semangat para generasi muda aceh untuk terus berlatih untuk dapat terus bersaing dalam dunia sepakbola semakin meningkat, ini terbukti banyaknya muncul klub-klub baru dalam pembinaan generasi muda pada cabang olahraga sepakbola. Dari sekian banyak klub-klub sepakbola yang muncul di aceh salah satunya adalah klub sepakbolah Lambhuk Football Academy.

Lambhuk Football Academy merupakan sebuah klub yang di bentuk untk menempa, membina dan melahirkan para atlet-atlet sepakbola yang berbakat kedepannya, yang dapat membagakan aceh di kancah Nasional bahkan Internasional.

Pada Klub ini rentang usia yang di latih adalah anak usia 8 tahun sampai dengan usia 15 tahun. Klub ini beralamat di kompleks stadion mini lambhuk, gampong lambhuk Bnda Aceh.

Namun semenjak musibah pandemik melanda Indonesia dan bahkan Aceh, proses latihan berhenti total ini dikarenakan diberlakukannya lockdown wilayah oleh pemerintah, dari april sampai juli. Semenjak itu semua kegiatan yang dapat memnimbulkan keramaian di larang. Sehinga berdampak negatif terhadap perkembangan sepak bola di Aceh, banyak klub-klub besar meniadakan latihan dan bahkan sampai liga-liga di berhentikan. Dengan demikian tanpa adanya latihan otomatis kondisi fisik para pemain pasti menurun. Sedangkan seorang pemain bola harus mempunyai kondisi fisik yang bagus dan tingkat kebugaran jasmani yang baik pula.

Setelah di berlakukannya Aceh sebagai daerah darurat Corona atau Zona merah maka semua aktifitas berhenti dan latihan pun di tiadakan, setelah Zona Merah berubah menjadi siaga atau kuning perlahan aktifitas kembali berangsur pulih dan barulah ada beberapa klub berani melakukan latihan kembali, akan tetapi proses latihannya juga harus mengikuti protokol kesehatan. Lambhuk Football Academy merupakan salah satu klub sepak bola di aceh yang bernain mengelar kembali latihan. Akan tetapi dengan lamanya berhentinya latihan pastinya tingkat kebugaran jasmani para pemain akan menurun. Proses latihan di Klub football lambhuk Academy baru berjalan 3 bulan, dengan itu peneliti tertarik untuk dapat membuat sebuah penileitian untuk dapat mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani para atlet sepakbola di klub lambhuk Football Academy.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah sebenarnya dilakukan untuk menemukan ruang lingkup masalah tertentu dalam ruang lingkup masalah tersebut misalnya ditentukan bahwa masalah tersebut dalam bidang pendidikan, kemudian dipilih salah satu masalah sesuai dengan kemampuan peneliti baik dari segi pelaksanaan ataupun kurikulumnya (Tahir, 2011:19). Dari latar belakang masalah di atas maka, yang menjadi identifikasi masalahnya adalah, "Sejauh mana tingkat kebugaran jasmani para atlet sepakbola klub Lambhuk Football Academy".

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah berkaitan dengan pemilihan masalah dari berbagai masalah yang telah diidentifikasi. Dengan demikian masalah akan dibatasi menjadi lebih khusus, lebih sederhana dan gejalanya akan lebih mudah kita amati karena dengan pembatasan masalah maka seorang peneliti akan lebih fokus dan terarah sehingga tahu kemana akan melangkah selanjutnya dan apa tindakan selanjutnya. (Tahir, 2011:19). Permasalahan yang akan diteliti di sini adalah "Tentang tingkat kebugaran jasmani para atlet sepakbola klub Lambhuk Football Academy".

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah adalah rumusan persoalan yang perlu dipecahkan atau pertanyaan yang perlu dijawab dengan penelitian. Perumusan masalah merupakan pernyataan yang lengkap dan rinci mengenai ruang lingkup masalah yang akan diteliti berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah" (Tahir, 2012:20). Adapun

yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani para atlet sepakbola klub Lambhuk Football Academy”

1.5 Tujuan Penelitian

Menurut Sugiono (2007) Tujuan penelitian hendaknya harus dirumuskan secara spesifik dan jelas yaitu mengenai kejadian apa, dimana, bilamana terjadinya dan bagaimana, dengan ini tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui “tingkat kebugaran jasmani para atlet sepakbola klub Lambhuk Football Academy”.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian menunjukkan pada pentingnya penelitian dilakukan ,baik untuk pengembangan ilmu dan referensi penelitian lebih lanjut dengan kata lain manfaat penelitian berisi uraian yang menunjukkan bahwa masalah yang dipilih memang layak diteliti” (Tahir, 2011:21).

1.6.1 Manfaat Praktis

Beberapa manfaat secara praktis yang diharapkan dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

1. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai tingkat kebugaran jasmani para atlet sepakbola klub Lambhuk Football Academy.
2. Bagi pembaca, penelitian ini dapat memberikan informasi secara tertulis maupun sebagai referensi mengenai tingkat kebugaran jasmani para atlet sepakbola klub Lambhuk Football Academy.

1.6.2 Manfaat Teoretis

Beberapa manfaat secara teoretis dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

1. Bagi Jurusan Pendidikan Jasmani, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi study/kajian tentang tingkat kebugaran jasmani seorang atlet.
2. Penelitian ini juga memberikan sumbangsih maupun rujukan referensi bagi para peneliti dibidang pendidikan jasmani dan olahraga kedepan.

