



**ANALISIS KOMPONEN BIOMOTOR PADA ATLET SEPAK BOLA
USIA 13-14 TAHUN DI SSB SINGOPRONO
SIMO TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan

Oleh:

DAVID MAHENDRA PUTRA

NIM : D0418093

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2022

**ANALISIS KOMPONEN BIOMOTOR PADA ATLET SEPAK BOLA
USIA 13-14 TAHUN DI SSB SINGOPRONO
SIMO TAHUN 2022**

Oleh:

David Mahendra Putra

D0418093

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : "Analisis Komponen Biomotor pada Atlet Sepak Bola Usia 13-14 Tahun di SSB Singoprono Simo Tahun 2022", karya:

Nama : David Mahendra Putra

NIM : D0418093

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 13 Juli 2022

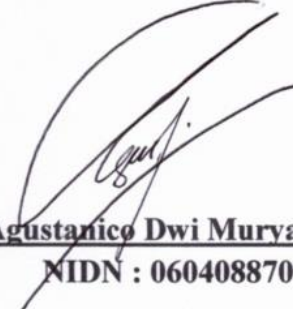
Pembimbing I



Widha Sriyanto, S.Pd.Kor., M.Or.

NIDN : 0618128602

Pembimbing II



Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

NIDN : 0604088702

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : "Analisis Komponen Biomotor pada Atlet Sepak Bola Usia 13-14 Tahun di SSB Singoprono Simo Tahun 2022", karya:

Nama : David Mahendra Putra

NIM : D0418093

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Kamis

Tanggal : 30 Juni 2022

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Ketua : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd. M.Or.

Sekretaris : Sunjoyo, M. Pd.

Anggota I : Widha Sianto, S.Pd.Kor., M.Or.

Anggota II : Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Tanda tangan

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar - benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 30 Mei 2022

Yang membuat pernyataan



David Mahendra Putra

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa”

(Penulis)

Persembahan

Ayahanda dan Ibunda Tercinta.

Adik - adikku Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Dr. Winarti, M.Si. Sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Widha Srianto, S.Pd.Kor., M.Or. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 30 Mei 2022

David Mahendra Putra

ABSTRAK

David Mahendra Putra. 2022. Analisis Komponen Biomotor pada Atlet Sepak Bola Usia 13-14 Tahun di SSB Singoprono Simo Tahun 2022. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Widha Srianto, S.Pd.Kor., M.Or., II. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui komponen biomotor dominan sepak bola pada atlet SSB Singoprono Simo usia 13-14 tahun.

Metode yang digunakan penelitian kuantitatif dengan metode analisis. Subyek dalam penelitian ini SSB Singoprono Simo usia 13-14 tahun sebanyak 30 siswa. Teknik pengumpulan data dengan tes tes lari cepat 50 meter, lar zig zag dan Vo2Max.

Hasil uji tes komponen biomotorik atlet sepak bola usia 13-14 Tahun di SSB Singoprono Simo Tahun 2022 dominan adalah komponen biomotor lari zig-zag atau kelincahan dengan presentase 71%. Komponen biomotorik atlet (1) Kecepatan atlet dikategorikan sedang dengan presentase terbesar sebanyak 50%, (2) Kelincahan atlet dikategorikan baik dengan presentase terbesar sebanyak 55%, (3) Daya tahan atlet dikategorikan baik dengan presentase terbesar sebanyak 60%

Kata kunci : Analisis, Biomotor, Sepak Bola, Usia 13-14.

ABSTRACT

David Mahendra Putra. 2022. *Analysis of Biomotor Components in Soccer Athletes Age 13-14 at SSB Singoprono Simo in 2022. Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Widha Srianto, S.Pd.Kor., M.Or., II. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.*

The purpose of this study was to determine the dominant biomotor component of soccer in SSB Singoprono Simo athletes aged 13-14 years.

The method used is quantitative research with analytical methods. The subjects in this study were SSB Singoprono Simo aged 13-14 years as many as 30 students. The data collection technique is the 50 meter sprint test, zig zag sprint and Vo2Max tests.

The test results for the biomotor component of soccer athletes aged 13-14 years at SSB Singoprono Simo in 2022 were dominant in the biomotor component of zig-zag running or agility with a percentage of 71%. Athletes' biomotor components (1) Athletes' speed is categorized as moderate with the largest percentage of 50%, (2) Athletes' agility is categorized as good with the largest percentage of 55%, (3) Athletes' endurance is categorized as good with the largest percentage of 60%

Keywords: Analysis, Biomotor, Foot Ball, Age 13-14.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN	JUDUL
.....	
i	
LEMBAR	PESETUJUAN
	PEMBIMBING
.....	
ii	
LEMBAR	PERSETUJUAN
	PENGUJI
.....	
iii	
PERNYATAAN	
KEASLIAN.....	
iv	
MOTTO	DAN
PERSEMBAHAN.....	
v	
KATA	
PENGANTAR	
vi	
ABSTRAK	
.....	
vii	
<i>ABSTRACT</i>	
.....	
viii	
DAFTAR	ISI
.....	
ix	

DAFTAR

TABEL

.....

xi

DAFTAR

GAMBAR

.....

xii

DAFTAR

LAMPIRAN.....

xiii

BAB

I

PENDAHULUAN.....

1

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II LANDASAN TEORI **7**

A. Kajian Pustaka	7
1. Analisis	7
2. Pengertian Biomotor	8
3. Komponen Biomotor dalam Sepak Bola	9
4. Pengertian Latihan	12
5. Prinsip Latihan Kondisi Fisik	14
6. Pengertian Sepak Bola	15
7. Sekolah Sepak Bola	16
8. Profil Anak Usia Dini	17
B. Penelitian Yang Relevan	18
C. Kerangka Pemikiran	19
D. Perumusan Hipotesis	21

BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Tempat dan Waktu	22
B. Metode Penelitian	22
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	23
D. Teknik Pengumpulan Data	24
E. Teknik Analisis Data	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
---	-----------

A. Deskripsi Data	28
B. Hasil Analisis Data	28
C. Pembahasan Hasil Penelitian	33

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	36
--	-----------

A. Simpulan	36
B. Implikasi	36
C. Saran	36

DAFTAR PUSTAKA	37
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	40
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Norma Tes Lari 50 meter	24
Tabel 2. Norma Tes Lari Zig Zag	25
Tabel 3 Norma Tes Vo2Max.....	26
Tabel 4. Norma Keseluruhan Tes.....	26
Tabel 5. Statistik Deskriptif Lari 50 meter.....	28
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Lari 50 meter	29
Tabel 7. Statistik Deskriptif Lari Zig Zag.....	30
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Lari Zig Zag.....	30
Tabel 9. Statistik Deskriptif Vo2Max	31
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Vo2Max.....	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Sepak Bola.....	16
Gambar 2. Kerangka Pemikiran.....	19
Gambar 3. Histogram Lari 50 meter	29
Gambar 4. Histogram Lari Zig Zag	31
Gambar 5. Histogram Vo2 Max.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

						Halaman
Lampiran	1.	Hasil	Tes	Lari	50	
		meter				4
	0					
Lampiran	2.	Hasil	Tes	Lari	Zig	
		Zag				4
	1					
Lampiran	3.	Hasil	Tes	Vo2max		
					4
	2					
Lampiran		4.		Rekapitulasi		
		Hasil				4
	3					
Lampiran	5.	Hasil	Distribusi	Frekuensi	Lari	50
		meter				4
	4					
Lampiran	6.	Hasil	Distribusi	Frekuensi	Lari	Zig
		Zag				4
	5					

Lampiran	7.	Hasil	Distribusi	Frekuensi	Tes	
		Vo2Max				4
	6					
Lampiran	8.		Rekapitulasi		Persentase	
		Dominan.....				4
	7					
Lampiran	9.				Dokumentasi	
		Penelitian				4
	8					
Lampiran	10.			Surat		Ijin
		Penelitian				4
	9					
Lampiran	12.			Surat		Balasan
		Penelitian				5
	3					

