

**DAYA TAHAN PEMAIN FUTSAL SMAN 4 MANDAU
KABUPATEN BENGKALIS**

SKRIPSI

Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



MUHAMMAD RIDHO

NIM.16086034

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2021

PERSETUJUAN SKRIPSI

DAYA TAHAN PEMAIN FUTSAL SMAN 4 MANDAU KABUPATEN BENGKALIS

Nama : Muhammad Ridho
NIM : 16086034
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

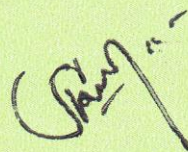
Padang, Juli 2021

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M. Kes
NIP. 19611230 198503 1003

Disetujui Oleh
Dosen Pembimbing



Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 19620705 198711 2001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Daya Tahan Pemain Futsal SMAN 4 Mandau
Kabupaten Bengkalis
Nama : Muhammad Ridho
NIM : 16086034
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2021

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd
2. Anggota : Atradinal, S.Pd., M.Pd
3. Anggota : Dr. Aldo Naza Putram M. Pd

1.
2.
3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Daya Tahan Pemain Futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis” adalah karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dosen pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya ataupun pendapat yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2021

Yang membuat pernyataan



Muhammad Ridho

NIM. 16086034

ABSTRAK

**Muhammad Ridho (2021) : Daya Tahan Pemain Futsal SMAN 4
Mandau Kabupaten Bengkalis**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui daya tahan pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis. Daya tahan dapat digunakan untuk mengetahui kondisi fisik pemain yang sangat menentukan pemain dalam mengoptimalkan teknik teknik dalam bermain futsal. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama dalam menguasai suatu teknik termasuk bermain Futsal. Masalah yang terjadi pada pemain futsal SMAN 4 Mandau adalah daya tahan pemain sehingga berpengaruh pada prestasi yang dicapai.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal SMAN 4 Mandau yang berjumlah 25 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik sensus dimana seluruh populasi dijadikan sampel yakni sebanyak 25 orang. Pengambilan data dilakukan dengan teknik bleep test untuk menentukan kadar $VO_2\text{max}$ pemain futsal. Analisis data menggunakan statistik deskriptif menggunakan rumus presentase $P = \frac{f}{n} \times 100\%$.

Dari hasil penelitian didapatkan tingkat $VO_2\text{max}$ pemain paling banyak adalah kategori kurang sekali. Dengan hasil pengolahan data didapatkan tingkat $VO_2\text{max}$ dari 25 orang sampel penelitian diperoleh 3 orang (12%) memiliki tingkat $VO_2\text{max}$ kategori cukup, 10 orang (40%) memiliki $VO_2\text{max}$ kategori kurang, 12 orang (48%) memiliki $VO_2\text{max}$ kategori kurang sekali. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat daya tahan pemain futsal SMAN 4 Mandau masih kurang sekali, sehingga masih diperlukan latihan dengan cara yang tepat agar pemain futsal memiliki daya tahan dan kemampuan fisik yang baik

Kata Kunci : Daya Tahan, $VO_2\text{Max}$, Bleep Test

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia yang dilimpahkan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Daya Tahan Pemain Futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis”** yang merupakan salah satu syarat dalam memperoleh gelar Strata Satu (S1) Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis banyak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung atau tidak langsung selama pengerjaan Skripsi sampai tersusunnya laporan ini. Penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang;
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang;
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahrag
4. Ibu Dra. Erianti, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan petunjuk, bimbingan dan nasihat yang sangat berharga bagi penulis;
5. Bapak Atradinal, S.Pd., M.Pd dan Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dalam penyempurnaan laporan ini;
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang;

7. Bapak Drs. Fahrurrazi, M.Pd.I selaku Kepala SMAN 4 Mandau yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian;
8. Bapak Muhammad Ridwan, S.Pd dan Toni Sucipto, S.Pd selaku guru PJOK SMAN 4 Mandau yang telah banyak membantu penulis selama melaksanakan penelitian;
9. Pemain sepakbola SMAN 4 Mandau yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini;
10. Kedua orang tua tercinta, serta keluarga besar penulis yang telah memberikan dorongan moril dan materil serta do'anya yang tulus untuk keberhasilan penulis;
11. Terima kasih kesayangan Yusratul Aini, S.T yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama pengerjaan skripsi ini;
12. Teman Teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu penulis mencari bahan dan melakukan penelitian demi keperluan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu

Akhirnya penulis berharap tulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Penulis menerima segala bentuk kritik dan saran demi kesempurnaan laporan ini dan perbaikan dimasa yang akan datang. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dengan yang lebih baik, Amin ya Rabbil A'lamin.

Padang, Juli 2021

Wassalam,

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

ABSTRAK	i
---------------	---

KATA PENGANTAR.....	ii
---------------------	----

DAFTAR ISI.....	iv
-----------------	----

DAFTAR GAMBAR.....	vi
--------------------	----

DAFTAR TABEL.....	vii
-------------------	-----

DAFTAR LAMPIRAN	viii
-----------------------	------

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
---------------------------------	---

B. Identifikasi Masalah.....	4
------------------------------	---

C. Pembatasan Masalah.....	4
----------------------------	---

D. Rumusan Masalah	5
--------------------------	---

E. Tujuan Penelitian	5
----------------------------	---

F. Manfaat Penelitian	5
-----------------------------	---

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	7
----------------------	---

1. Futsal	7
-----------------	---

2. Daya Tahan.....	10
--------------------	----

3. Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max).....	11
---	----

a) Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max)	11
--	----

b) Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Volume Oksigen Maksimal ($VO_2 Max$)	14
--	----

c) Pengukuran Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max).....	15
--	----

4. Latihan	16
------------------	----

5. Sistem Energi	19
B. Kerangka Konseptual.....	21
C. Pertanyaan Penelitian.....	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
1. Populasi	23
2. Sampel	23
D. Defenisi Operasional	25
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	25
1. Instrumentasi	25
2. Teknik Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisis Data.....	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	29
B. Pembahasan	31

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Hasil Penelitian.....	38
B. Pembahasan	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Berebut Bola dalam Olahraga Futsal	9
Gambar 2. Kerangka Konseptual	22
Gambar 3. Pelaksanaan Bleep Test.....	27
Gambar 4. Grafik Tingkat Rata Daya Tahan Pemain Futsal SMAN 4 Mandau.....	31
Gambar 5. Patok/ Cone	49
Gambar 6. Meteran.....	49
Gambar 7. Speaker	50
Gambar 8. ATK (Alat Tulis Kerja)	50
Gambar 9. Kamera Dokumentasi	51
Gambar 10. Foto Bersama sebelum Test	51
Gambar 11. Pengarahan Pelaksanaan Bleep Test	51
Gambar 12. Penentuan Jalur Bleep Test	52
Gambar 13. Pembuatan Jalur Bleep Test	52
Gambar 14. Pelaksanaan Bleep Test.....	53
Gambar 15. Pelaksanaan Bleep Test Kelompok 2	53
Gambar 16. Foto Bersama setelah Test.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Nama Pemain Futsal SMAN 4 Mandau.....	24
Tabel 2. Normative Data VO_2 Max untuk Pria	27
Tabel 3. Distribusi Rata Rata Daya Tahan Pemain Futsal SMAN 4 Mandau	30
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Pemain Futsal SMAN 4 Mandau	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah	43
Lampiran 2. Nilai Pengukuran Bleep Test.....	44
Lampiran 3. Blanko Penilaian Bleep Test.....	46
Lampiran 4. Contoh Hasil Pengukuran Bleep Test.....	47
Lampiran 5. Surat Keterangan Menyelesaikan Penelitian	48
Lampiran 6. Dokumentasi.....	49

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan cabang olahraga yang sangat diminati dan di gemari pada saat ini. Futsal di gemari oleh berbagai kalangan baik laki laki, wanita, anak anak, mahasiswa, selebriti, pekerja kantoran, bahkan pedagang semua menggemari, memainkan dan sudah tidak asing dengan olahraga ini. Berawal dari hobi bermain sepak bola karena tidak adanya lapangan dan waktu luang, banyak masyarakat yang mengalihkan hobinya ke olahraga futsal. Karena futsal di mainkan di lapangan indoor dan bisa dimainkan dipagi hari maupun malam hari. Dan belajar penjas disekolah rasanya tidak cukup oleh para siswa sehingga perlu adanya ekstrakurikuler seperti futsal.

Dengan semakin populernya olahraga futsal saat ini banyak masyarakat yang membuka usaha dengan membuka lapangan futsal untuk di sewakan. Dan pada saat ini hampir seluruh wilayah di indonesia memiliki lapangan futsal indoor maupun outdoor. Perkembangan futsal di indonesia juga di dukung oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini dapat di lihat dengan banyaknya even tournamen baik tingkat siswa, mahasiswa maupun umum yang di adakan, baik turnamen kampung atau turnamen resmi lainnya.

Sebagaimana di jelaskan dalam Undang-Undang sistem keolahragaan nasional republik indonesia nomor 3 tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan

bahwa“pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi¹ dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Untuk dapat meraih prestasi futsal yang baik hendaknya dibutuhkan pembinaan dan latihan yang teratur, terarah dan kontiniu. Selain latihan strategi dan teknik untuk meningkatkan skill pemain, latihan fisik juga dibutuhkan untuk meningkatkan daya tahan aerobik pemain. Karena kebanyakan para pemain futsal saat ini baik dalam mengolah bola atau memiliki skill yang baik tetapi tidak diiringi dengan daya tahan yang baik pula. Sehingga banyak para pemain yang kelelahan dan tidak mampu memperlihatkan kemampuannya lagi di saat pertandingan masih separuh jalan.

Perkembangan olahraga futsal di kecamatan Mandau atau lebih di kenal dengan kota duri bisa dibilang baik dan mendapat perhatian dari masyarakat dan pemerintah. Terbukti dengan banyaknya klub dan even futsal di kecamatan Mandau ini. Salah satu even yang sering di laksanakan adalah even turnamen futsal antar club dan SMA sederajat.

Berdasarkan Observasi dan Wawancara yang penulis lakukan dengan pelatih Futsal SMAN 4 Mandau sering sekali mengikuti turnamen futsal umum maupun tingkat SMA di kecamatan Mandau ataupun diluar kecamatan Mandau. Namun setahun belakangan ini SMAN 4 Mandau sudah jarang sekali merasakan gelar juara. Dari turnamen terakhir yang diikuti SMAN 4 Mandau hanya mampu lolos hingga delapan besar dalam turnamen

yang diikuti 32 club dengan sistem gugur. Turnamen yang di ikuti yaitu turnamen GG Cup 2019 yang di adakan di lapangan Golden Green.

Berdasarkan uraian diatas maka jelaslah bahwa akhir akhir ini pemain belum dapat bermain dengan baik, sehingga kekalahan demi kekalahan dialami saat berhadapan dengan pemain futsal SMA lain. Artinya pemain futsal SMA 4 Mandau belum berhasil meraih prestasi seperti yang diharapkan. Peneliti menduga faktor yang menyebabkan atau yang mempengaruhi bermain futsal tersebut adalah faktor kondisi fisik, kemampuan teknik, taktik, mental dan pelatih serta sarana dan prasarana yang tersedia untuk latihan.

Berpedoman pada penjelasan diatas maka diantara faktor dominan dapat mempengaruhi bermain futsal sma 4 mandau adalah faktor kondisi fisik, menurut Syafruddin (2012:64) Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat, dan setelah mengalami suatu proses latihan”. Jadi dapat dikemukakan kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari dalam bermain futsal. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik. Begitu juga dalam meningkatkan dan mengembangkan teknik futsal.

Selanjutnya ada beberapa komponen kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan bermain futsal antara lain yaitu daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, koordinasi gerak dan ketahanan tubuh

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan bahwa pengaruh dominan yang terjadi pada saat pemain futsal SMAN 4 Mandau bertanding kelihatan pemain tidak memiliki daya tahan yang prima/baik karena kelihatan para pemain sudah kelelahan disaat pertandingan masih separuh jalan. Penulis menduga hal ini disebabkan oleh daya tahan para pemain belum begitu baik. Daya tahan merupakan suatu kemampuan fisik yang penting dalam bermain futsal karena dalam bermain futsal di mainkan dalam waktu relatif lama. Oleh sebab itu, pada kesempatan penulis ingin melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan kemampuan daya tahan, dengan suatu harapan, hal ini menjadikan sebagai pemecah permasalahan yang terjadi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Daya tahan
2. Kecepatan
3. Daya ledak otot tungkai
4. Kelincahan
5. Koordinasi gerak
6. Kelentukan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi pada kemampuan daya tahan pemain Futsal SMAN 4 Mandau Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah dapat di rumuskan yaitu : bagaimana daya tahan pemain futsal SMAN 4 Mandau Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk Mengetahui kemampuan daya tahan pemain futsal SMAN 4 Mandau Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Penulis
 - a. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan Olahraga di FIK UNP.
2. Pelatih
 - a. Peneliti mengambilnya sebagai bahan acuan, referensi, dan komparasi bagi peneliti untuk masa yang akan datang.
 - b. Bagi peserta didik, hasil penelitian ini sebagai bahan masukan untuk bisa lebih memahami proses pembelajaran PJOK,

sehingga kegiatan proses pembelajaran lebih optimal.

- c. Guru dan pihak sekolah, hasil penelitian ini bermanfaat untuk memahami karakteristik peserta didik dalam proses pembelajaran PJOK di sekolah.
- d. Dinas terkait, sebagai pertimbangan yang mengacu pada penyempurnaan peraturan yang bertujuan untuk mengoptimalkan proses pembelajaran PJOK di sekolah.
- e. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi mahasiswa di perpustakaan FIK UNP.