

**"TINJAUAN DAYA TAHAN AEROBIK PADA PEMAIN SEPAKBOLA
DI CLUB SILBER FC KECAMATAN IX KOTO
KABUPATEN DHARMASRAYA"**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga (S. OR) di
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :
DODI WIRMAN
15089139/2015

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Daya Tahan Aerobik Pada Pemain Sepakbola
Dielah Silber Fc Kecamatan IX Kota Kabupaten
Bharu Masraya

Nama : Dodi Wirman

NIM : 15089139

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2019

Disetujui oleh

Pembimbing



Dr. Wilda Wells, SP. M.Kes
NIP.19700512 199903 2 001

Mengetahui

Ketua Jurusan



Dr. M. Saqqi Rifki, S.Si, M.Pd
NIP.19790704 200912 1 004

BALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : TINJAUAN DAYA TAHAN AEROBIK PADA PEMAIN
SEPAKBOLA DI CLUB SILBER FC KECAMATAN IX
KOTO KABUPATEN DHARMASRAYA
Nama : Dodi Wimar
Nim / BP : 15089139
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2019

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes



2. Anggota : Rindang Septianus, S.Si, M.Or



3. Anggota : Andri Gemami, S.Si, M.Pd



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir tanpa berupa skripsi dengan judul **"TINJAUAN DAYA TAHAN AEROBIK PADA PEMAIN SEPAKBOLA DI CLUB SILBER FC KECAMATAN IX KOTO KABUPATEN DHARMASRAYA"** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing, dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicatumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat 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 telah berlaku.

Padang, November 2019

Yang Menyatakan



Dodi Wirman
NIM. 15089139/2015

ABSTRAK

Dodi Wirman. 2019. “Tinjauan Daya Tahan Aerobik pada pemain Sepakbola Klub Silber Fc Kecamatan IX Koto Kabupaten Dharmasraya”.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya daya tahan dari para pemain sepak bola klub Silber Fc Kecamatan IX Koto Kabupaten Dharmasraya terutama pada saat melewati lawan, pada saat mengiring bola, kemudian *shooting* dan *heading*. Terjadinya penurunan daya tahan dalam bermain khususnya pada pertengahan babak ke II. Pada saat bermain terlihat pemain tidak maksimal bergerak seperti pada babak pertama. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran daya tahan aerobik yang dimiliki Pemain Sepakbola klub Silber Fc. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 2 - 3 September 2019.

Populasi penelitian adalah seluruh pemain sepakbola klub Silber Fc Kecamatan IX Koto Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 52 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *Porpositive Sampling*, adalah“ teknik pengambilan sampel sesuai dengan karakteristik tertentu. Jumlah sampel sebanyak 18 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya tahan aerobik adalah *Yo-Yo Intermitten Recovery Test*, Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut daya tahan aerobik diperoleh nilai rata-rata 45,37 mL/min/Kg dikategorikan rata-rata.

Kata Kunci : Daya Tahan Aerobik, Sepakbola

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamiin, segala puji bagi Allah SWT, rasa syukur yang tak terhingga penulis ucapkan atas curahan karunia dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Daya Tahan Aerobik pada pemain Sepakbola Klub Silber Fc Kecamatan IX Koto Kabupaten Dharmasraya”**. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Ucapan terima kasih terdalam untuk Ibunda dan Ayahanda tercinta, yang menjadi motivator utama dalam penyelesaian skripsi ini. Selanjutnya penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Ibuk Dr. Wilda Welis, SP., M. Kes., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan pemikiran, waktu dan berbagai masukan yang sangat berharga dalam penyelesaian skripsi ini. Juga untuk para dosen penguji yakni Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or dan Bapak Andri Gemaini S.si, M.pd terimakasih telah memberikan masukan-masukan yang sangat berguna bagi skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih untuk pihak pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini:

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 Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.

4. Dr. Wilda Welis, SP., M. Kes., selaku dosen Pembimbing Akademik yang selalu menguatkan tekad saya dalam menulis Skripsi ini.
5. Dosen Penguji saya bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or dan Bapak Andri Gemaini S.Si, M.Pd, yang selama ini telah banyak memberikan arahan dan masukannya kepada saya.
6. Bapak dan Ibu staf pengajar pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Staf kepastakaan dan staf administrasi jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis yang penulis cintai.
9. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi 2015 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah diberikan.
10. Terimakasih abang-abang dan kakak-kakak senior yang selalu memberi saya motivasi, mengarahkan, membimbing, serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis akan Skripsi ini. Semoga semua bimbingan, bantuan, petunjuk, arahan, motivasi dan kerjasama yang telah diberikan diberkahi oleh Allah SWT, amin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik darisegi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat diharapkan untuk kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2019

Dodi Wirman
NIM. 15089139/2015

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Hakikat Sepakbola	9
2. Hakikat Kondisi Fisik	18
3. Daya Tahan	22
B. Kerangka Konseptual.....	28
C. Pertanyaan Penelitian.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	31
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel.....	31
D. Jenis dan Sumber Data	33
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	37
1. Daya Tahan Aerobik	37

B. Pembahasan	40
1. Daya Tahan Aerobik	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kelompok Umur	32
Tabel 2. Norma Penelian Yo-Yo.....	36
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Klub Silber Fc Kecamatan IX Koto Kabupaten Dharmasraya.....	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Yo-Yo Test.....	35
Gambar 2. Grafik histogram Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Kecamatan Koto IX Kabupaten Dharmasraya	39

DAFTAR LAMPIRAN

HALAMAN

Lampiran 1. Data Mentah Klub Silber Fc Kecamatan IX Koto Kabupaten Dharmasraya	46
Lampiran 2. Daftar Hasil Analisi Data Klub Silber Fc Kecamatan IX Koto Kabupaten Dharmasraya	47
Lampiran 3. Distribusi Frekuensi Klub Silber Fc Kecamatan IX Koto Kabupaten Dharmasraya	48
Lampiran 4. <i>Yo-Yo Intermitten Recovery Test</i>	48
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian	50

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. olahraga digemari oleh banyak orang, baik sebagai pelaku yang terlibat langsung maupun yang sebagai pengemar. Olahraga digemari oleh semua kaum, mulai dari kaum adam sampai dengan kaum hawa yang berolahraga dan menyukai olahraga. Dengan berolahraga dapat menjaga kesehatan badan, perkembangan jiwa, menjaga perdamaian dunia, serta dengan berolahraga nilai-nilai sosial dalam kehidupan lebih terasa meningkat untuk saling menghargai.

Dalam melakukan aktivitas olahraga seseorang harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga akan menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga prestasi. Banyak masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, dewasa bahkan ada yang tua saat ini yang memasuki olahraga sepakbola sebagai wadah untuk berprestasi.

Menurut UU RI No. 3 Pasal 4 (2005: 8) tentang sistem keolahrgaan nasional sebagai berikut: Keolahragaan nasional bertujuan untuk untuk memelihara dan meningkatkan kesejakteraan dan kebugaran, prestasi, kuliatas manusia, menanamkan nilai mental dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer saat ini diseluruh penjuru dunia hampir setiap Negara ataupun daerah memainkan sepakbola. Sepakbola ada permainan beregu yang terdiri dari dua tim, masing-masing tim yang beranggotakan 11 orang pemain dan salah satu diantaranya menjadi penjaga gawang. Dimainkan diatas lapanganyang rata berbentuk persegi panjang, ukuran panjangnya 100 - 110 m dan lebar 64 - 68 m, yang dibatasi oleh garis selebar 12 cm dan dilengkapi oleh dua buah gawang yang tingginya 2,44 m dengan lebar 7,32 m. Ukuran bola yang digunakan yaitu keliling 68 - 71 cm dengan berat 396 - 453 gram. (FIFA 2010/2011). Masing-masing tim berusaha memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha untuk mempertahankan gawang untuk tidak kemasukan bola.

Olahraga yang ada di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani akan tetapi juga sebagai ajang Prestasi. Berkaitan dengan ini pemerintah menggariskan dalam Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani, masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, baik yang bersifat prestasi dan bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional.

Di Indonesia olahraga sepakbola merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga yang dibina dan dikembangkan, perkembangan ini ditandai dengan lahirnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub dan sekolah sepakbola (SSB) diberbagai daerah di tanah air, tidak hanya di kota tetapi sudah menjalar ke desa-desa. Sehingga permainan sepakbola boleh dikatakan sebagai olahraga rakyat. Seiring dengan perkembangan ini, maka akan tersedia bibit-bibit pemain sepakbola untuk masa yang akan datang.

Di Sumatra Barat, sepakbola banyak menyita perhatian kalangan muda dan anak-anak sehingga banyak berdiri klub sepakbola dan sekolah sepakbola yang tersebar dari kota sampai ke daerah yang diharapkan nantinya akan muncul bibit-bibit berpotensi dan berkualitas tinggi.

Berdasarkan observasi di Nagari Silago, Kecamatan IX Koto, Kabupaten Dharmasraya, Provinsi Sumatra Barat. Terjadi perkembangan sepakbola yang sangat pesat, seperti meningkatnya klub sepakbola dari tahun sebelumnya, klub yang ada di Kecamatan sembilan koto saat ini antara lain :Persepua FC, Perseko FC, Durian Simpai FC, A.Kuranji FC, Siraho FC, Lubuk Karak FC, Porsil FC, Pamor FC, Agung Batu FC, Banai FC, Bogor FC, P.Hilalang FC, Lubuk Labu FC dan Klub sepakbola Silber FC.

Klub sepakbola Silber FC adalah salah satu wadah sebagai rangkaian pembinaan sepakbola yang diharapkan PSSI Kabupaten Dharmasraya. Klub Silber berdiri pada tanggal 10 Oktober 2008, dengan Presiden klub yaitu Lukman Fernando Putra, SH, MH. Dan Pelatih kepala Kamel Muhammad S,Pd. Klub Silber FC ini terletak di Kabupaten Dharmasraya Kecamatan IX

Koto Nagari Silago yang diharapkan dapat melahirkan pesepakbola yang berprestasi dan menjadi kebanggaan masyarakat Silago, Kecamatan IX Koto, Kabupaten Dharmasraya serta Indonesia.

Dalam pembinaan klub Silber FC berusaha meningkatkan prestasi pemainnya dengan merancang latihan berupa peningkatan kondisi fisik, teknik dan taktik. Yang di sesuaikan serta mempunyai jadwal latihan tiga kali seminggu yaitu hari Rabu, Kamis dan Jumat pada pukul 15.30 wib.

Sebagai suatu klub yang sudah berlatih dalam jangka waktu yang cukup lama maka seharusnya klub sepakbola Silber FC sudah seharusnya memperoleh prestasi yang membanggakan, akan tetapi prestasi yang diharapkan oleh pemain dan pengurus klub sepakbola Silber FC masih jauh dari harapan. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya, kondisi fisik pemain, kemampuan pelatih, teknik yang dimiliki oleh pemain, motivasi dan mental bermain para pemain, tingkat kecerdasan pemain serta sarana dan prasarana.

Daya tahan aerobik merupakan salah satu faktor penting dalam sepakbola, sebab tanpa daya tahan aerobik yang bagus seorang pemain sepakbola tidak akan dapat bermain dengan sebaik mungkin dan akan cepat merasa kelelahan. Dengan daya tahan yang baik seorang pemain dalam latihan maupun pertandingan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi dan cara bermain sepakbola yang baik dan mampu bermain selama 2 x 45 menit. Di dalam sepakbola adanya keterkaitan antara satu komponen dengan komponen yang lain sangatlah penting artinya bahwa untuk dapat bermain sepakbola

yang baik perlu didukung oleh kondisi fisik yang baik juga. Seorang pemain harus dapat menguasai faktor fisik dan inilah yang kurang di miliki oleh para pemain klub Silber FC. Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi prestasi pemain sepakbola klub Silber FC adalah kemampuan pelatih dalam menyusun program latihan, sebagai seorang pelatih maka seharusnya dapat menyusun program latihan dengan baik yang mencakup semua komponen yang dapat menunjang prestasi seperti latihan teknik, taktik dan kondisi fisik.

Oleh sebab itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya masalah tersebut diantaranya yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berdasar dari diri atlit itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Artinya, prestasi olahraga ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atlit itu sendiri secara terpadu baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya

Faktor berikutnya yang dapat mempengaruhi prestasi adalah teknik/keterampilan pemain. Pemain yang memiliki kemampuan teknik yang baik maka akan dapat melakukan gerakan dengan efektif dan efesien sehingga pemain dapat bermain dengan maksimal tanpa harus mengeluarkan tenaga yang berlebih. Selanjutnya faktor yang dapat mempengaruhi prestasi adalah motivasi dan mental pemain dalam bertanding, pemain yang memiliki motivasi yang tinggi untuk berprestasi serta mempunyai mental dalam bertanding maka dapat mengatasi beban mental ketika pertandingan berlangsung.

Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar atlet seperti pelatih, pembinaan, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, kebiasaan merokok, istirahat tidak cukup, lingkungan dan lain sebagainya.

Berdasarkan pengamatan peneliti dalam setiap pertandingan para pemain klub Silber FC bermain cukup bagus di 20 - 30 menit awal baik disegi teknik dan taktik yang dimiliki para pemain. Tetapi itu semua tidak didukung oleh daya tahan aerobik para pemainnya, sehingga di 70 - 90 menit terakhir daya tahan aerobik para pemain banyak yang menurun seperti kontrol dan passing bola yang tidak tepat, koordinasi tim yang menurun. Peneliti melihat adanya penurunan daya tahan dari para pemain sepak bola terutama pada saat melewati lawan, pada saat mengiring bola, kemudian *shooting* dan *heading*. Mengalami penurunan daya tahan dalam bermain khususnya pada pertengahan babak ke II. Pada saat bermain terlihat pemain tidak semaksimal bergerak seperti pada babak pertama.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara pada tanggal 2 Februari 2019 langsung dengan pelatih kepala tim sepak bola Bapak Kamel Muhammad terhadap terjadinya penurunan daya tahan pemain, yang telah terlihat pada saat bermain. Pelatih kepala Bapak Kamel Muhammad selaku pelatih tim membenarkan terjadinya penurunan daya tahan yang dialami anak asuhnya. khususnya pada saat mengiring bola, heading, kontrol dan passing yang tidak tepat pada pertengahan babak ke II.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian **Tinjauan Daya Tahan Aerobik pada pemain Sepakbola Klub Silber Fc Kecamatan IX Koto Kabupaten Dharmasraya**, dengan penelitian ini nantinya diharapkan dapat melahirkan suatu langkah antisipatif terhadap permasalahan yang terjadi pada klub sepakbola Silber FC.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya tingkat daya tahan aerobik.
2. Belum diketahuinya data daya tahan aerobik atlet sepakbola klub Silber Fc Kecamatan IX Koto Kabupaten Dharmasraya.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang diteliti cukup luas dan karena keterbatasan waktu, sarana dan biaya, dan kemampuan yang dimiliki, maka penelitian ini dibatasi hanya menganalisis dan meninjau masalah pada kemampuan Daya Tahan Aerobik pemain sepakbola klub Silber FC Kecamatan IX Koto, Kabupaten Dharmasraya.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan: Bagaimanakah Daya Tahan Aerobik pemain sepakbola klub Silber Fc Kecamatan IX Koto, Kabupaten Dharmasraya?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini untuk mengetahui daya tahan aerobik pemain sepakbola klub Silber FC.

F. Mamfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai acuan bagi pelatih untuk meningkatkan prestasi atlet sepakbola.
3. Sebagai motivasi bagi atlet untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi.
4. Sebagai referensi untuk mengembangkan lebih luas penelitian yang sejenis.
5. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada Perpustakaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahrgaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.