

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

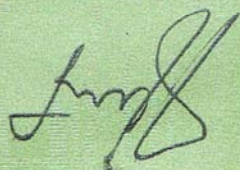
Tinjauan Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Arizona Pernandez
Nim : 14142
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Disetujui oleh:

Pembimbing I



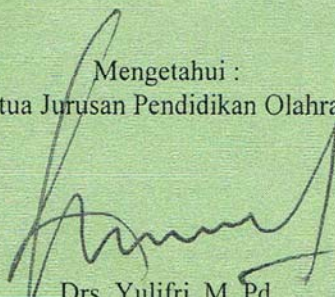
Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO
NIP. 196006041986021001

Pembimbing II



Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP. 1959602198531003

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 195907051985031002

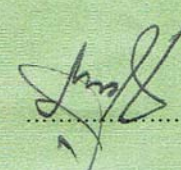
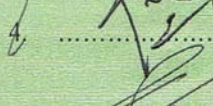
PENGESAHAN

*Dinyatakan Lulus setelah dipertahankan di depan tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Tinjauan Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola
Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan
Nama : Arizona permandez
Nim : 14142
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Zalfendi, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Dr. Syahrestani, M.Kes.AIFO	3. 
4. Anggota	: Dr. Emral A, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Kibadra	5. 

ABSTRAK

ARIZONA PERNANDEZ (14142) : Tinjauan Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola (SSB) Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan peneliti melihat permasalahan bahwa belum terukurnya serta tidak diketahui secara pasti komponen kondisi fisik atlet terutama kemampuan daya tahan aerobik pemain sepakbola (SSB) Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan dalam bermain sepakbola.

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Dilaksanakan pada bulan November 2013. Populasi dalam penelitian berjumlah 120 orang, Berdasarkan populasi yang ada, pengambilan sampel di tetapkan secara *purposive sampling*, yaitu pada kelompok U-21 tahun (18-21 tahun) yang jumlahnya 30 orang. Jenis dan sumber data adalah data primer dan data sekunder. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan pemain sepakbola yang memiliki daya tahan aerobik $42,6 - 51,5 \text{ cc/kg BB}$ / 1 orang (3,33%) berada pada kategori **baik**. Pemain sepakbola yang memiliki daya tahan aerobik $33,8 - 42,5 \text{ cc/kg BB}$ / 10 orang (33,33%) berada pada kategori **cukup**. Pemain sepakbola yang memiliki daya tahan aerobik $25,0 - 33,7 \text{ cc/kg BB}$ / 19 orang (63,33%) berada pada kategori **kurang**.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah S.W.T yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulsi dapat menyelesaikan yang berjudul **“Tinjauan Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola (SSB) Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan”**.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Prof. H.Dr. Phil Yunuar Kiram Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Asril, M.Pd Dekan Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan yang optimal sehingga penulis menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Deswandi, M.kes, AIFO dan Drs. Zalfendi. M.kes pembimbing I dan II yang telah memberikan bimbingan dan dorongan,

semangat pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Syarastoni, M.Pd dan Bapak Drs. Gimbral, M.Pd selaku tim penguji skripsi ini dan telah memberikan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini
6. Seluruh staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulisan mengikuti perkuliahan.
7. Kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikann skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca guna menyempurnakan skripsi ini. Akhir kata penulis doakan semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua, Amin.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Hasil Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Sepakbola	8
2. Dayatahan Aerobik	23
B. Kerangka Konseptual	33
C. Pertanyaan Penelitian	35
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Waktu dan tempat penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Defenisi Operasional.....	38

E. Jenis dan Sumbar Data	39
F. Teknik Pengumpulan Data	39
G. Instrumen Penelitian	40
H. Teknik Analisis Data.....	45

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	46
B. Analisis Data	48
C. Pembahasan	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	54
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA.....	56
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Sistem Energi Dalam Olahraga (Aerobik dan <i>Anaerobik</i>).....	24
3.1 Populasi Penelitian	37
3.2 Sampel Penelitian.....	38
3.3 Formulir Pencatatan Lari Bolak-Balik	43
3.4 Norma standarisasi untuk <i>VO2max</i> dengan <i>Bleep Test</i> (<i>Multistage Fitness Test</i>).....	43
3.5 Tenaga Pelaksana Tes	44
4.1 Hasil Pengukuran Dayatahan Aerobik Pemain Sepakbola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan	47
4.2 Distribusi Frekuensi Dayatahan Aerobik Pemain Sepakbola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tinjauan Tentang Tingkat Dayatan Aerobik Permainan Sepakbola SSB Remaja Tarusan	34
2. Histogram Dayatahan Aerobik Pemain Sepakbola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Pada masa sekarang, Olahraga bukan semata-mata kegiatan individu, tetapi juga sudah berkembang menjadi olahraga prestasi. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dalam UU. RI No.3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetensi secara berjenjang dan berkelanjutan”

Salah satu olahraga yang dimaksud adalah olahraga permainan sepakbola. Olahraga permainan sepakbola berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat. Dimulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota maupun masyarakat desa, instansi pemerintah maupun pihak swasta seperti, sepakbola SSB Remaja Tarusan yang telah cukup lama aktif melakukan pembinaan pada olahraga permainan sepakbola.

Sesuai dengan ide olahraga permainan sepakbola yaitu memasukan bola ke gawang lawan supaya sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari

kebobolan, maka setiap pemain dituntut agar memiliki berbagai keterampilan dan teknik disamping kondisi yang prima. Lebih lanjut, sepakbola menurut kreatifitas teknik, keberanian untuk membuat sesuatu dan kepercayaan akan kemampuan sendiri. Seluruh kegiatan sepakbola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan dilakukan tanpa bola seperti, lari, lompat, merampas bola, dan rempel maupun gerakan dengan bola seperti, *passing, control, dribbling dan shooting*. Kemudian, permainan sepakbola berlangsung selama dua babak yaitu 2 x 45 menit dan membutuhkan tambahan bila terjadi hasil seri dan harus diberikan tambahan waktu yaitu 2 x 15 menit.

Pada suatu pertandingan, seseorang atlet di tuntut agar mampu bergerak dinamis untuk mempertahankan penampilan pada setiap momen yang ada. Seorang atlet sepakbola harus dapat meningkatkan daya tahan aerobik. Apabila daya tahan aerobik yang dimiliki atlet tinggi, kualitas aktivitas yang berat seperti kemampuan bergerak secara terus-menerus dalam merealisasikan keterampilan bermain akan dapat dipertahankan dengan tempo tetap tinggi selama kegiatan pertandingan berlangsung.

Sehubungan dengan hak itu, pada olahraga permainan sepakbola diperlukan suatu tindak usaha dalam waktu relatif lama dan diperlukan banyak lari walaupun selang-seling antara lari cepat dan lari lambat. Jadi, bagi seseorang pemain sepakbola dibutuhkan kondisi fisik yang prima, terutama sekali unsur daya tahan aerobik. Daya tahan aerobik merupakan salah satu faktor penting dari olahraga permainan sepakbola, maka harus mendapatkan perhatian serius dari pemain sepakbola. Bahkan, daya tahan aerobik merupakan pondasi dasar dalam meningkatkan kemampuan lainnya

yang dimiliki oleh setiap pemain untuk meraih prestasi yang tinggi. Syafruddin (2011:142)

Derajat Kapasitas sirkulo-kardiorespiratori yang membatasi dayatahan aerobik seseorang , sangat tergantung pada beberapa faktor. Terutama yang berhubungan dengan intensitas suatu aktifitas fisik , lama aktifitas itu berlangsung dan keterlibatan otot-otot yang berkontraksi secara statis. Secara umum jika makin rendah intensitas, waktu yang diperlukan lebih lama dan makin sedikit keterlibatan otot yang berkontraksi secara statis, maka kinerja semacam ini akan lebih ditentukan oleh fungsi jantung, paru-paru, pembuluh darah dan kualitas darah itu sendiri. Marta (2005:55)

Lebih lanjut, daya tahan aerobik pemain sepakbola juga dipengaruhi oleh paru-paru sebagai organ yang menyediakan oxygen, kualitas darah (*hemoglobin*) yang akan meningkatkan oxygen dan membawanya keseluruh tubuh, jantung sebagai organ yang memompa darah keseluruh tubuh, pembuluh darah (sirkulasi) yang akan menyalurkan darah keseluruh tubuh dan otot rangka sebagai salah satu organ tubuh yang akan memakai oxygen untuk memproses oksidasi bahan makanan sehingga menghasilkan energi. Umar Nawawi (2008:38:39) . Jadi latar belakang dayatahan aerobik menurut teori para ahli adalah tingkat kemampuan tubuh seseorang dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal permenit.

Oleh sebab itu, jelaslah bahwa daya tahan aerobik merupakan hal yang krusial dalam mencapai prestasi yang maksimal, disamping faktor teknik strategi dan mental dalam olahraga permainan sepakbola. Berbicara masalah prestasi sepakbola SSB

Remaja Tarusan masih sangat jauh dari yang diharapkan. Hal ini disebabkan banyaknya permasalahan yang ditemui dalam mencapai prestasi olahraga sepakbola.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan peneliti menduga permasalahan terjadi karna rendahnya dayatahan aerobik pemain sepak bola SSB Remaja Tarusan serta masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terbukti dari hampir setiap mengikuti kejuaraan pemain sepakbola SSB Remaja Tarusan sering mengalami kekalahan disebabkan oleh menurunnya daya tahan aerobik saat bertanding.

Pada babak pertama pemain sepakbola SSB Remaja Tarusan dapat bermain dengan baik, namun pada babak berikutnya daya tahan oerobik pemain mulai menurun sehingga menyebabkan menurunnya penampilan pemain dalam melakukan aktifitas permainan dan menurunnya percaya diri pemain serta mental pada umumnya, seperti; pemain tidak sanggup lagi mengejar bola dengan cepat, *shooting* bola ke gawang sudah mulai lemah, *longpassing* yang dilakukan tidak lagi sampai pada tujuan yang di inginkan, tubuh tidak lagi aktif untuk *dribbling* bola dan bola sering terlepas dari penguasaan pemain. Lebih lanjut, rendahnya kecepatan berlari yang dimiliki pemain menyerang maupun saat berbalik arah untuk bertahan sehingga mengakibatkan lemahnya penyerangan dan pertahanan yang dilakukan. Hal ini juga dipengaruhi oleh kesiapan mental atlet dalam menghadapi pertandingan. Oleh sebab itu, Dayatahan aerobik tidak bisa dipisahkan dari prestasi sepakbola.

Dari fenomena dan gejala yang terjadi di lapangan peneliti melihat bahwa terukurnya serta tidak diketahui secara pasti komponen kondisi fisik terutama kemampuan daya tahan aerobik pemain sepakbola SSB Remaja Tarusan, diiharapkan

akan sulit untuk diraih, untuk itu penelitian tertarik melakukan dengan judul “Tinjauan Tentang Tingkat Dayatahan Aerobik Pemain Sepakbola SSB Remaja Tarusan U15” . Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan satu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi persepak bolaan SSB Remaja Tarusan kedepannya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, Maka permainan sepak bola dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Kondisi fisik
 - a. Kekuatan (*Strght*)
 - b. Daya tahan aerobik (*Endurance*)
 - c. Dayatahan otot (*Muscular power*)
 - d. Kecepatan (*Speed*)
 - e. Kelincahan (*Agility*)
2. Teknik Dasar
 - a. Mengopor bola (*passing*)
 - b. Mengiring bola (*dribbling*)
 - c. Menendang, menembak bola
 - d. Menghentikan bola

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel dalam penelitian maka penelitian ini dibatasi pada “Dayatahan Aerobik” pemain sepakbola SSB Remaja Tarusan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah yaitu,
 “Bagaimana dayatahan Aerobik Pemain Sepakbola SSB Remaja Tarusan ?

E. Tujuan Penelitian

Peneltian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang, sejauh mana
 Dayatahan Aerobik Pemain Sepakbola SSB Remaja Tarusan.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bemanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana pendidikan di
 Jurusan Kependidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negri
 Padang.
2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang fakto-faktor yang
 menentukan dayatahan Aerobik Pemain sepakbola SSB Remaja Tarusan.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan prestsi sepakbola
 pemain, sehingga pelatih dapat menentukan dan menerapkan secara tepat
 faktor-faktor yang dapat meningkatkan dayatahan Aerobik Pemain
 Sepakbola SSB Remaja Tarusan.
4. Perpustakaan, sebagai bahan untuk menambah ilmu pengetahuan dan
 dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang
 teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan
 dalam pembinaan olahraga.

5. Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan untuk melakukan penelitian yang baru

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada BAB terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa Tingkat Dayatahan Aerobik Pemain Sepakbola remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan dari 30 orang pemain adalah :

1. Pemain sepakbola yang memiliki dayatahan aerobik $42,6 - 51,5^{cc} / kg BB /$ 1 orang (3,33%) berada pada kategori **baik**.
2. Pemain sepakbola yang memiliki dayatahan aerobik $33,8 - 42,5^{cc} / kg BB /$ 10 orang (33,33%) berada pada kategori **cukup**.
3. Pemain sepakbola yang memiliki dayatahan aerobik $25,0 - 33,7^{cc} / kg BB /$ 19 orang (63,33%) berada pada kategori **kurang**.

B. Saran – saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat membarikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam Tinjauan Tentang Tingkat Dayatahan Aerobik Pemain Sepakbola remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan sebagai berikut :

1. Diharapkan agar kondisi fisik pemain lebih diperhatikan karena berdasarkan hasil penelitian kondisi fisik / daya tahan tubuh yang baik hanya 1 orang.

2. Pada penelitian ditemukan 10 orang pemain sepakbola memiliki kondisi fisik / daya tahan tubuh cukup, oleh sebab itu perlu perhatian lebih lanjut agar lebih ditingkatkan dengan memberikan latihan-latihan dan suplemen.
3. Pada penelitian ini lebih 50% pemain sepakbola memiliki kondisi fisik yang kurang, maka perlu perhatian lebih lanjut agar lebih ditingkatkan dengan memberikan latihan-latihan dan suplemen
4. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat meningkatkan Daya tahan Aerobik yang ada saat sekarang agar menjadi lebih baik.
5. Diharapkan kepada pemain untuk dapat melakukan latihan fisik seperti lari jarak jauh dan jalan jarak jauh untuk meningkatkan Daya tahan Aerobik.
6. Penelitian ini hanya terbatas pada Tingkat Daya tahan Aerobik Pemain Sepakbola remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan, untuk itu disarankan perlu dilakukan penelitian pada komponen kondisi fisik lainnya atau komponen teknik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. 1991. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. CV.Rajawali
- Batty, Eric. 1986. *Latihan Sepakbola Metode Baru*. Bandung. Pioneer Jaya.
- Bowers, R., Fox E.L. 1993. *Sports physiology*. 3rd edition. New York : Wm C Brown Publishers.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LLP) dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press) Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Joseph. A. Luxbacher. 2004. *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Junusul Hairy. 2003. *Dayatahan Aerobik*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Depertemen Pendidikan Nasional
- Marta Dinata. 2005. *Rahasia Latihan Sang Juara Menuju Prestasi Dunia. Untuk Semua Cabang Olagraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- PSSI. 2008. *Law of The Game*. Jakarta: FIFA.
- Pasurnay, Paulus. 2001. *Latihan Fisik Olahraga*. Pusat pendidikan dan Penataran KONI Pusat. Yogyakarta
- R Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga untuk Pembinaan Pelatih dan Atlet*. Jakarta: CV. Haji Mas Agung.
- Ratinus Darwis, 1999. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang
- Sayuti Syahara. 2004. *Kemampuan Biomotorik dan Metodologi Pengembangan* . Padang: UNP
- Sadoso Sumosardjono. 1996. *Sehat dan Bugar*. Jakarta: PT. Gramedia. Jakarta
- Suharno 1993. *Metodologi Pelatih Olahraga. Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Muda/ Madya*. Jakarta: KONI Pusat. Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek (Edisi Revisi V)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Zalfendi. 2010 . *Ilmu Kependidikan Olahraga*. Buku Ajar Sepakbola Dasar. Penyusun Tim Mata Kuliah Sepakbola Universitas Negri Padang FIK