

**TINJAUAN DAYA TAHAN PEMAIN SEPAK BOLA SSB PUTRA
SECINCIN DI KOTA PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :
FERDY FEBRIANDRISA
NIM. 16086341

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Daya Tahan Pemain Sepak Bola SSB Putra
Secincin Di Kota Payakumbuh**

Nama : **Ferdy Febriandrisa**

NIM : **16086341**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Jurusan : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

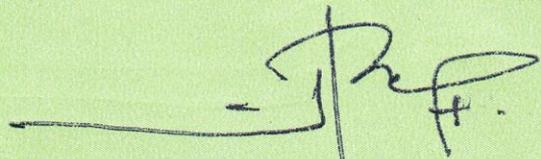
Padang, November 2020

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Disetujui Oleh,
Pembimbing Akademik



Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO
NIP. 196211121987101001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

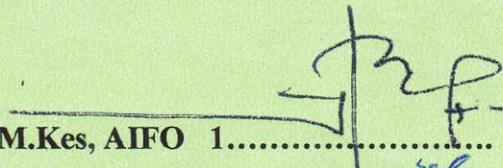
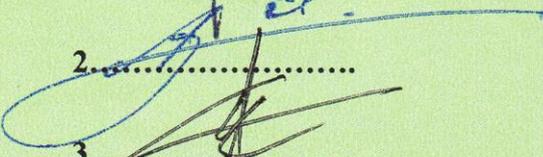
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : **Tinjauan Daya Tahan Pemain Sepak Bola SSB Putra
Secincin Di Kota Payakumbuh**
Nama : **Ferdy Febriandrisa**
NIM : 16086341
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2020

Tim Penguji :

Nama **Tanda Tangan**

1. Ketua	: Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO	1.....	
2. Sekretaris	: Dr. Arsil, M.Pd	2.....	
3. Anggota	: Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd	3.....	

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Daya Tahan Pemain Sepak Bola SSB Putra Secincin Di Kota Payakumbuh”
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam penyimpangan 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, November 2020
Yang membuat pernyataan



Fedy Febriandrisa
NIM. 2016/16086341

ABSTRAK

Ferdy Febriandrisa. 2020: Tinjauan Daya Tahan Pemain Sepak Bola SSB Putra Secincin Di Kota Payakumbuh

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat daya tahan pemain sepak bola SSB Putra Secincin Kota Payakumbuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat daya tahan pemain sepak bola SSB Putra Secincin Kota Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SSB Putra Secincin Kota Payakumbuh. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada 30 Oktober 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Putra Secincin U-17 Kota Payakumbuh yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang sampel. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Bleep test*. Teknik analisis data menggunakan teknik deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: tingkat daya tahan (*VO2Max*) pemain sepak bola SSB Putra Secincin Kota Payakumbuh memiliki rata-rata(*mean*) 42,15 ml/kg/min atau berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: Kondisi Fisik; Daya Tahan

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Tinjauan Daya Tahan Pemain Sepak Bola SSB Putra Secincin Di Kota Payakumbuh”**. Salawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah dan ibunda yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Arsil, M,Pd, dan Ibuk Hilmainur Syampurma, S,Pd, M.Pd. selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.

5. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian fasilitas UNP untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Pelatih dan pemain SSB Putra Secincin Kota Payakumbuh yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di SSB Putra Secincin Kota Payakumbuh.
9. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2016 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhanahuwata'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, November 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian teori	8
1. Sepak bola	8
a. Pengertian Sepak bola	8
b. Teknik Dasar Sepakbola	10
2. Kondisi Fisik	12
a. Pengertian Kondisi Fisik	12
b. Pengertian Daya Tahan	14
3. Kemampuan <i>VO2Max</i>	16
B. Kerangka Konseptual	17
C. Hipotesis Penelitian	18
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel	19
D. Jenis dan Sumber Data	20

E. Instrumen Penelitian	21
F. Teknik Pengumpulan Data	21
G. Teknik Analisis Data	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	26
B. Hasil Penelitian.....	26
C. Pembahasan	27
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	32
B. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 1.	Populasi Penelitian	20
Tabel 2.	Norma Kapasitas Aerobic untuk umur 13-19 Tahun	25
Tabel 3.	Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan <i>VO2Max</i> Pemain Sepak Bola SSB Putra Secincin Kota Payakumbuh	26
Tabel 4.	Hasil Penelitian Kapasitas Aerobic <i>VO2Max</i>	35
Tabel 5.	Analisis Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>VO2Max</i>	
Tabel 6.	Norma Penilaian <i>VO2Max</i>	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 1.	Kerangka Konseptual	17
Gambar 2.	Angket <i>Bleep test</i>	24
Gambar 3.	Bentuk Pelaksanaan <i>Bleep test</i> (<i>Multitasge Fitness Test</i>)	24
Gambar 4.	Histogram Frekuensi Hasil Kemampuan VO2Max Pemain Sepak bola SSB Putra Secincin Kota Payakumbuh	27
Gambar 5.	Peneliti sedang memberikan pengarahan tentang tata cara pelaksanaan penelitian.....	41
Gambar 6.	Pelaksanaan <i>Bleep test</i>	41
Gambar 7.	Pelaksanaan <i>Bleep test</i>	42
Gambar 8.	Foto bersama dengan pelatih dan pemain SSB Putra Secincin Kota Payakumbuh	42
Gambar 9.	Peralatan Penelitian	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran 1.	Hasil Penelitian Kapasitas Aerobic <i>VO2Max</i>	35
Lampiran 2.	Analisis Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>VO2Max</i>	36
Lampiran 3.	Norma Penilaian <i>VO2Max</i>	37
Lampiran 4.	Dokumentasi Penelitian	41
Lampiran 5.	Surat izin Penelitian	44
Lampiran 6.	Surat Balasan Penelitian.....	45

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, mulai dari orang dewasa sampai anak-anak, baik pria maupun wanita juga menyukai olahraga sepak bola, dan ini juga terjadi di Indonesia. Karna banyaknya penggemar sepak bola di Indonesia, maka banyak pula klub-klub sepak bola berkembang seperti sekolah sepak bola (SSB), pusdiklat dan pelatihan sepak bola lainnya.

Dalam hal ini pemerintah memberikan perhatian yang positif terhadap cabang olahraga khususnya sepak bola yaitu dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai ke daerah untuk menghasilkan pesepak bola yang bisa membela Negara di persepakbolaan dunia, hal ini juga dijelaskan di dalam UUD RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 1 Pasal 21 ayat I yang berbunyi:

“Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Jadi pemerintah pusat dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga khususnya sepak bola, agar dapat menghasilkan pesepakbola yang bisa membela Negara Indonesia di persepakbolaan dunia.

Dan untuk mencapai prestasi tersebut tidaklah mudah, hal ini tidak dapat diraih begitu saja tanpa adanya proses, dan pembinaan prestasi atlet-atlet sepakbola Indonesia. Menurut Syafruddin (2011 : 24) bahwa:

“ada dua faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi, faktor tersebut adalah faktor external dan internal. Faktor external adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi, dan banyak lagi yang lainnya. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis)”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga, harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik dan taktik sesuai dengan cabang yang diminatinya, mempunyai mental yang baik, dan disamping itu yang tak kalah penting memiliki kondisi fisik yang baik. Keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya. Tanpa kondisi yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Di samping faktor-faktor diatas, prestasi juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari atlet itu sendiri, program dan metode latihan yang diterapkan oleh pelatih juga dapat mengembangkan kemampuan atlet sehingga atlet dapat mencapai prestasi yang diinginkannya. Dan kondisi fisik juga merupakan salah satu bagian terpenting dalam pencapaian suatu prestasi.

Dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepak bola, kondisi fisik yang baik juga berhubungan erat, sebab kondisi fisik adalah suatu basis di dalam peningkatan kemampuan teknik dan mental. Syafruddin (1999:13), “Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki”. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet ialah kondisi fisik, sebab

pemain dituntut untuk bermain selama 90 menit dan terkadang lebih hingga 120 menit jika ada tambahan waktu dalam suatu pertandingan. Sebaik apapun teknik yang dimiliki oleh seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka sudah pasti prestasi yang diharapkan tidak akan dapat tercapai. Kondisi fisik yang baik sangat berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola, karena kondisi fisik merupakan suatu basis dalam peningkatan kemampuan teknik dan mental.

Dari beberapa penjelasan diatas, jelaslah bahwa kondisi fisik adalah syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet, karena pemain dituntut untuk bisa bermain selama 90 menit. Bagaimanapun baiknya teknik yang dimiliki oleh seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka jelaslah prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terwujud. Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan kondisi fisik, Jhonson dan Nelson dalam Arsil (1999:5) mengemukakan “perlunya dilakukan tes dan pengukuran sebagai parameter suatu kemampuan fisik”.

VO₂max para pemain Eropa 61,1, sedangkan pemain timnas Singapura 56,1. Harusnya Indonesia sama dengan Singapura. Kemarin di tes dengan coach (Alfred Riedl), hasilnya memang kurang lebih ada 14 orang yang bisa memenuhi standar itu. Seorang pesepakbola dikatakan memiliki VO₂max yang bagus bila mempunyai angka 60. “Bola kaki itu bukan lari tapi dia dibutuhkan untuk berlari. Pemain di luar negeri tidak akan tanda tangan kontrak kalau VO₂max mereka tidak memenuhi syarat. Namun untuk dapat memiliki VO₂max yang baik itu membutuhkan proses dan tidak bias dibangun dengan cepat.

VO2max sendiri merupakan volume oksigen yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan intensif. Di Eropa rata-rata pemain sepak bola memiliki VO2max 65-70.

Perkembangan sepak bola di Sumatra Barat pada saat sekarang sangat maju dan pesat, begitupun di Payakumbuh Kecamatan Payakumbuh Barat Kota Payakumbuh. Hal itu terbukti dengan banyaknya bermunculan SSB (Sekolah Sepak Bola) yang melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontiniu di Kota Payakumbuh.

Diantara SSB yang ada di Kota Payakumbuh adalah SSB Putra Secincin merupakan salah satu SSB yang sudah lama berdiri di Kota Payakumbuh, SSB Putra Secincin berdiri pada tahun 2000, dan diharapkan dapat melahirkan pesepakbolan kebanggaan masyarakat Indonesia umumnya, dan khususnya Kota Payakumbuh. SSB Putra Secincin sering mengikuti kejuaraan turnamen sepak bola di Payakumbuh maupun di luar Payakumbuh dalam kurun waktu 2 tahun belakangan ini diantaranya yaitu Piala Supardi Cup pada tahun 2018 dan berhasil menjadi juara 2 pada ajang turnamen tersebut, lalu pada tahun 2019 SSB Putra Secincin juga mengikuti turnamen Piala Bupati 50 Kota, namun pada turnamen tersebut SSB Putra Secincin harus gugur di babak 16 besar (fase *knock out*). Dan yang terakhir yaitu mengikuti turnamen Piala Walikota Payakumbuh pada awal tahun 2020 SSB Putra Secincin harus kalah pada babak penyisihan grup.

Bedasarkan informasi dari pelatih SSB Putra Secincin serta pengamatan yang dilakukan oleh penulis pada turnamen Piala Walikota Payakumbuh pada awal tahun 2020. Pada babak pertama para pemain masih dapat mengimbangi jalannya

pertandingan, pemain dapat bekerja sama satu sama lain dengan baik, disiplin menjaga pertahanan, dan dapat mengatur alur permainan lawan sehingga lahirnya peluang untuk mencetak gol. Namun memasuki pertengahan babak kedua pemain mulai kehilangan konsentrasi, kesalahan-kesalahan antar pemain mulai sering terjadi, yang mengakibatkan mereka tidak mampu untuk mempertahankan tempo permainannya, tidak terlihat lagi kerja sama tim hingga sering lengah dalam mengantisipasi serangan lawan, akhirnya terciptalah gol demi gol untuk tim lawan. Disini terlihat kondisi fisik pemain masih rendah, dilihat dari segi *passing* sesama tim yang sering lepas, *control* bola yang sering lepas, penguasaan bola yang kurang baik, serta rotasi dari menyerang ke daerah lawan sudah mulai lambat, karena hal itu tim SSB Putra Secincin gagal melaju ke tahap selanjutnya pada turnamen Piala Walikota Payakumbuh 2020.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan bahwa pengaruh yang dominan yang terjadi pada saat pemain sepak bola SSB Putra Secincin bertanding kelihatan para pemain tidak memiliki daya tahan yang baik, karena kelihatan para pemain sudah kelelahan saat pertandingan masih separuh jalan. Dan terlihat bahwa *VO2Max* para pemain kurang baik atau masih rendah dan perlu adanya peningkatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka terdapat identifikasi faktor faktor yang dapat menyebabkan menurunnya prestasi SSB Putra Secincin sebagai berikut:

1. Kondisi fisik

2. Motivasi
3. Mental
4. Motivasi latihan
5. Pelatih
6. Sarana dan prasarana
7. Program latihan
8. Pengaturan gizi pemain

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena banyaknya permasalahan yang mempengaruhi prestasi SSB Putra Secincin, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus pada pencapaian tujuan penelitian. Maka adapun faktor yang menjadi fokus penelitian adalah faktor kondisi fisik atlet SSB Putra Secincin yaitu daya tahan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu: “Bagaimanakah tingkat daya tahan yang dimiliki atlet SSB Putra Secincin Kota Payakumbuh?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui tingkat daya tahan yang dimiliki atlet SSB Putra Secincin Kota Payakumbuh.”

F. Manfaat penelitian

1. Bagi penulis sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi pelatih dan pengurus SSB Putra Secincin agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi kedepannya.
3. Sebagai motivasi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.
5. Jurusan pendidikan olahraga.