SURVEI TINGKAT *GENERAL ENDURANCE* ATLET SEPAKBOLA PADA KLUB CAKRA BUANA KOTA TULUNGAGUNG TAHUN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Penjaskesrek

OLEH :

MOHAMAD NANANG KOSIM

NPM: 11.1.01.09.0297

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

MOHAMAD NANANG KOSIM

NPM : 11. 1. 01. 09. 0297

Judul:

SURVEI TINGKAT *GENERAL ENDURANCE* ATLET SEPAKBOLA PADA KLUB CAKRA BUANA KOTA TULUNGAGUNG TAHUN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia ujian / sidang skripsi jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Kediri, 14 Juli 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd	**RURUH ANDAYANI BEKTI, M.Pd**
NIDN: 0015066801	NIDN: 725018205

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

MOHAMAD NANANG KOSIM

NPM : 11. 1. 01. 09. 0297

Judul:

SURVEI TINGKAT *GENERAL ENDURANCE* ATLET SEPAKBOLA PADA KLUB CAKRA BUANA KOTA TULUNGAGUNG TAHUN 2014/2015

Telah dipertahankan didepan panitia ujian/sidang skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Kediri, 18 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd
2. Penguji I : BUDIMAN AGUNG PRATAMA, M.Pd
3. Penguji 2 : RURUH ANDAYANI BEKTI, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd.
NIDN. 0716046202

SURVEI TINGKAT *GENERAL ENDURANCE* ATLET SEPAKBOLA PADA KLUB CAKRA BUANA KOTA TULUNGAGUNG TAHUN 2014/2015

Mohamad Nanang Kosim
11.1.01.09.0297
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan – Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
mohamadnanangkosim1@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd dan Ruruh Andayani Bekti, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Untuk tetap mempertahankan konsistensi prestasi yang dimiliki klub sepakbola Cakra Buana selalu menerima atlet pemula. Hal-hal yang menjadi faktor penurunan dalam berprestasi di klub tersebut, dikarenakan atlet sering mengalami kelelahan dan daya tahan jasmani atlet kurang baik. Selama ini pelatih sepakbola Cakra Buana belum melatih daya tahan jasmani. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat daya tahan atau *endurance* atlet sepakbola pada klub Cakra Buana kota Tulungagung. Teknik penelitian deskriptif kuantitatif dengan subjek penelitian atlet klub sepakbola Cakra Buana Kota Tulungagung sejumlah 40 orang. Variabel penelitian adalah tingkat *general endurance* jasmani klub sepakbola Cakra Buana Kota Tulungagung. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan test lari multitahap. Nilai masing-masing *level* dan *shuttle* digunakan untuk melihat prediksi VO_2 maks. Hasil penelitian didapatkan tingkat *general endurance* atlet sepakbola pada klub Cakra Buana kota Tulungagung tahun 2014/2015 adalah diatas rata-rata yaitu sejumlah 37 orang (92,5%). Daya tahan tubuh sangat penting dalam olahraga sepakbola karena olah raga sepakbola memerlukan stamina yang kuat untuk melalui durasi waktu yang dibutuhkan dalam babak sepakbola. Dengan *general endurance* atau daya tahan tubuh diatas rata-rata ini dimungkinkan atlet sepakbola klub Cakra Buana mampu bertanding secara baik dalam pertandingan.

Kata Kunci : Tingkat *General Endurance*, Atlet, Sepakbola, Klub Cakra Buana Tulungagung

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan jasmani sebagai alat perantaranya. Dalam *International Charter Of Physical Education and Sport* dari UNESCO disebut bahwa:

> Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang baik dari perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik, melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan membentuk watak. (Tamat Tisnowati, 2007:5-6).

Pemaparan di atas menjelaskan bahwa pendidikan jasmani salah satunya bertujuan mengembangkan aspek ketahanan jasmani.

> Ketahanan jasmani ditinjau daqqri kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam

jangka waktu yang tertentu, sedangkan pengertian ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. (Sukadiyanto, 2011:93).

Daya tahan atau *endurance* dibedakan menjadi dua golongan, masing-masing adalah daya tahan otot setempat atau *local endurance*, adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relative cukup lama, dengan beban tertentu, sedangkan Daya tahan umum atau *Cardiorespiratory Endurance*, adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus. (Sajoto, 1988:58).

Untuk meningkatkan daya tahan diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik, apalagi berkaitan dengan peningkatan prestasi. Latihan atau training adalah suatu proses berlatih sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihanya kian bertambah (Harsono, 1988). Untuk memperoleh pencapaian prestasi yang maksimal, diperlukan proses berlatih dan melatih olahraga yang melibatkan atlet, pelatih dan memerlukan unsur pendukung yang lain. Proses berlatih yang dilaksanakan harus menggunakan langkah-langkah dan cara-cara yang efektif dan efisien yang disusun dalam metodologi (langkah-langkah yang tepat) olahraga. Menyadari dan memahami hal tersebut, maka seorang pelatih maupun guru pendidikan jasmani olahraga hendaknya membekali diri dengan pengetahuan metode pelatihan olahraga dan teknologi lainnya yang diperlukan dalam proses pelatihan olahraga antara lain fisiologi olahraga, ilmu jiwa, biomekanika serta tes dan pengukuran.

Tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan ketrampilan atau prestasi semaksimal mungkin (Harsono, 2005:41). Terkait dengan aktifitas latihan, seharusnya atlet selalu menjaga kesehatan fisik dengan makan makanan bergizi dan olahraga yang cukup. Hal ini akan mempengaruhi kesehatan dan pasti mempengaruhi gerak atlet yang bersangkutan. Istilah ketahanan atau daya tahan dalam dunia olahraga di kenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja (Sukadiyanto, 2011:93). Untuk mempengaruhi hasil latihan yang dicapai oleh atlet diperlukan suatu tes dan pengukuran kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani seorang atlet dapat diketahui melalui berbagai tes daya tahan jasmani, di antaranya adalah *Multistage Test*. Tes ini bertujuaan untuk memprediksi pengambilan oksigen maksimal *(maximum*

oxygen uptake) atau kapasitas *aerobic* (PUSLITBANG-OR, 1999:1).

Tes ini dilakukan dengan cara bolak-balik demgan jarak 20 meter mengikuti irama musik yang diputarkan. Hasil tes kebugaran jasmani dapat digunakan sebagai acuan bagi pelatih untuk menyusun program latihan awal pada atletnya atau pada klub yang dibina pelatih tersebut.

Klub Cakra Buana merupakan klub yang berada di Kota Tulungagung yang dibina oleh bapak Sulistyo, yang di orientasikan untuk menghasilkan atlet sepakbola yang profesional. Klub tersebut memiliki prestasi yang cukup tinggi, klub ini menghasilkan atlet-atlet yang berlaga pada Kompetisi se Kabupaten Nganjuk, Under/U kompetisi ini antara lain: U-19, se-Jawa Bali U-21, Devisi Utama Internal Perseta. Untuk tetap mempertahankan konsistensi prestasi yang dimiliki klub sepakbola Cakra Buana selalu menerima atlet pemula. Sehingga informasi awal untuk mengetahui tingkat daya tahan sangat diperlukan kaitanya dalam penyusunan program latihan. Untuk dapat merancang program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan jasmani atlet, pelatih memerlukan tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat daya tahan atlet sebagai acuan dalam menyusun program latihan. Para ahli fisiologi berpendapat bahwa latihan *endurance* sangat penting bagi semua cabang olahraga karena dengan tingkat *endurance* yang tinggi, kualitas aktivitas yang berat seperti melakukan *sprint*.

Berdasarkan analisis kebutuhan menggunakan metode wawancara, pelatih klub sepakbola Cakra Buana menyatakan belum pernah dilakukan tes daya tahan atau *endurance*, setuju diadakan tes daya tahan jasmani pada atlet guna memperoleh informasi awal sebagai acuan menyusun program latihan. Sesuai kebutuhan tersebut, maka peneliti mengadakan survei tingkat daya tahan jasmani pada klub sepakbola Cakra Buana. Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai acuan pelatih untuk melaksanakan program latihan. Pada penelitian ini menggunakan tes *Multistage* karena mempertimbangkan kondisi sarana dan prasarana yang ada pada klub sepakbola Cakra Buana Kota Tulungagaung.

Berkaitan dengan latar belakang masalah yang dikemukakan , maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Survei Tingkat *General Endurance* Atlet Sepakbola pada klub Cakra Buana Kota Tulungagung dengan rumusan masalah Bagaimana tingkat *general endurance* atlet sepakbola pada klub Cakra Buana kota Tulungagung?

II. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan Dalam Penelitian ini teknik penelitiannya adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan dengan melihat subyek pada kondisi tertentu, yakni tentang tingkat *general endurence* jasmani klub sepakbola Cakra Buana Kota Tulungagung. Tempat ini dilakukan di Lapangan Futsal Kedungwaru, Tulungagung. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada Juni 2015. Pada penelitian ini, populasi yang ditetapkan adalah atlet klub sepakbola Cakra Buana Kota Tulungagung yang berjumlah sebanyak 40 atlet. Berdasarkan kelompok umur yang berumur 19 tahun berjumlah 6 atlet, yang berumur 20 tahun 30 atlet, yang berumur 21 tahun 1 atlet, dan yang berumur 22 tahun 3 atlet.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Setelah dilakukan perhitungan diatas didapatkan hasil tingkat *general endurance* atlet sepakbola pada klub Cakra Buana kota Tulungagung sebagai berikut:

1. Tingkat *general endurance* atlet sepakbola pada klub Cakra Buana kota Tulungagung yang berumur 19 tahun adalah diatas rata-rata dengan persentase 15%.
2. Tingkat *general endurance* atlet sepakbola pada klub Cakra Buana kota Tulungagung yang berumur 20 tahun adalah diatas rata-rata dengan persentase 75%.
3. Tingkat *general endurance* atlet sepakbola pada klub Cakra Buana kota Tulungagung yang berumur 21 tahun adalah diatas rata-rata dengan persentase 2,5%.
4. Tingkat *general endurance* atlet sepakbola pada klub Cakra Buana kota Tulungagung yang berumur 22 tahun adalah diatas rata-rata dengan persentase 7,5%.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa tingkat *general endurance* atlet sepakbola pada klub Cakra Buana kota Tulungagung tahun 2014/2015 adalah diatas rata-rata.

Menurut teori Sukadiyanto (2011:93) daya tahan adalah kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Daya tahan adalah keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana *aerobik* (Soekardjo, 1997:13-14). *Endurance* adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya, dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat, tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat. (Jack H.Wilmore/David L.Costill, 1988.157).

Daya tahan tersebut sangat diperlukan dalam melakukan olahraga karena dalam berolahraga harus memiliki daya tahan atau kemampuan organ tubuh melawan kelelahan secara terus menerus sesuai waktu olahraga yang ditentukan, dalam hal ini adalah olahraga sepakbola yaitu 2 x 45 menit. Hasil penelitian ini didapatkan secara keluruhan atlit sepakbola di tempat penelitian menunjukkan bahwa mereka memiliki *general endurance* diatas rata-rata. Dengan *general endurance* atau daya tahan tubuh diatas rata-rata ini dimungkinkan atlet sepakbola klub Cakra Buana mampu bertanding secara baik dalam pertandingan yang terdiri dari 2 babak masing-masing berdurasi 45 menit. Daya tahan tubuh ini sangat penting dalam olahraga sepakbola karena olahraga sepakbola memerlukan stamina yang kuat untuk melalui durasi waktu yang dibutuhkan dalam babak sepakbola. Apabila seorang atlet sepakbola tidak memiliki daya tahan tubuh yang baik akan akan merugikan pihak klub karena dapat mempengaruhi pola permainan dan dapat kalan dalam permainan tersebut.

Ketahanan seorang atlet dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Bowers dan Fox (1992) faktor yang mempengaruhi latihan ketahanan adalah intensitas , frekuensi, durasi latihan, faktor keturunan, usia dan jenis kelamin.

Dalam penelitian ini diketahui bahwa hampir seluruhnya dari responden yaitu sebanyak 30 (75%) responden berumur 20 tahun. Dengan banyaknya atlet yang berusia 20 tahun tersebut dimungkinkan memiliki daya tahan tubuh yang baik dalam melakukan latihan dan berolahraga sepakbola. Hal ini dikarenakan usia 20 tahun adalah usia perkembangan fisik yang sangat baik dan pada usia ini seseorang memiliki kemampuan dan ketahanan fisik yang sangat baik.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Adisapoetra, I .1999. *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Kantor Kementerian Pemuda dan Olahraga.

Ahmadi, N.2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Umum.

Budiwanto, S.2004.*Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga Malang*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Dewey, J.2009.*Atlet*.(Online), http://keikidu.wordpress.com/2009/04/11/atlit-atau-atlet/, diunduh 25 November 2014.

Dwiyogo, W.D dan Sulistyorini.1990/1991. *Pengetahuan Kesegaran Jasmani: Suatu Pengantar*. Malang: IKIP Malang Proyek OPF.

Giriwijoyo, Y.S.S dkk.2005.*Manusia Olahraga*. Bandung: ITB.

Hantoro,B.2002. *Kesehatan Dalam Olahraga*,(Online), http://www.depkes.go.id/dowloads/panduan%20Kesehatan%Olahraga.pdf , diunduh 25 November 2014.

Kurniawan, F.2011.*Buku Pintar Olahraga*. Laskar. Bandung: ITB.

Mutohir, T.C dkk.2007.*Berkarakter Dengan Berolahraga,Berolahraga Dengan Berkarakter*. Sport Media.

Pasumey,P.2009. *Mengukur VO_2 Max*.(Online), http://fptijateng.multiply.com/journal/item/172/APA ITU VOLUME OKSIGEN maximum VO_2 Max diunduh 25 November 2014.

PUSLITBANG-OR, 1999, Panduan Pelaksanaan Pengkajian *Sport Development Index*. Surakarta: Depdikbud.

Sudarno, 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Sudijono, A. 1987. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Rajawali.

Soekardjo, S.1996.*Peranan Olahraga Terhadap Kesehatan*. University Press IKIP Surabaya : Balai Pustaka.