

**ANALISIS DAN EVALUASI KONDISI DAYA TAHAN MAHASISWA  
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA KELAS A 2020  
KONSENTRASI SEPAK BOLA SAAT PANDEMI COVID-19**

**PROPOSAL TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Dibuat Oleh:

Daffa Raysafadli  
NIM 18602241020

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2021**

**ANALISIS DAN EVALUASI KONDISI DAYA TAHAN MAHASISWA  
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA KELAS A 2020  
KONSENTRASI SEPAK BOLA SAAT PANDEMI COVID-19**

**Daffa Raysafadli**

Universitas Negeri Yogyakarta 2021

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh menurunnya kondisi daya tahan fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan mengetahui kondisi daya tahan fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 di masa pandemi.

Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif Kuantitatif. Dan metode penelitian yang saya gunakan metode penelitian survey. Mahasiswa yang mengikuti tes penelitian ini sebanyak 28 mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta Kelas Pendidikan Kepelatihan Olahraga A 2020. Instrumen tes yang digunakan di penelitian ini adalah *Cooper Test*. Teknik analisis yang digunakan adalah memasukan data hasil tes kedalam bentuk persentase.

Hasil tes kondisi daya tahan fisik ini menunjukkan bahwa kondisi daya tahan fisik mahasiswa pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 adalah sangat kurang atau sangat buruk dilihat dari hasilnya yaitu dari 28 mahasiswa tidak ada satupun yang berhasil masuk ke level baik-sangat baik (0%), di level sedang ada 2 mahasiswa (7,1%). Di level kurang ada 4 mahasiswa (14,3%), dan di level sangat kurang ada 22 mahasiswa (78,6%). Hal ini menunjukkan buruknya kualitas daya tahan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 di masa pandemi yang kita ketahui tidak adanya latihan.

**Kata kunci:** *Kondisi daya tahan fisik, Sepakbola.*

# ANALYSIS AND EVALUATION OF ENDURANCE CONDITION OF SPORT COACHING EDUCATION STUDENTS CLASS A BATCH 2020 MAJORING FOOTBALL DURING COVID-19 PANDEMIC

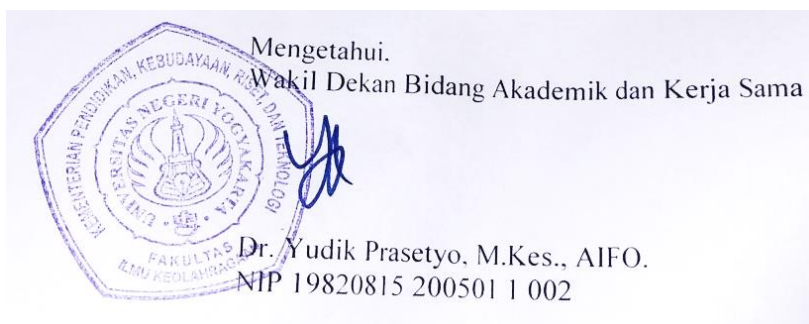
## Abstract

This research is inspired by the declining condition of physical endurance of the students of Sport Coaching Education Class A Batch 2020, Yogyakarta State University. This research aims to determine the physical endurance condition of the students of Sport Coaching Education Class A Batch 2020 during the pandemic.

This research was a descriptive quantitative study. The research method was based on the survey research method. The students who took the research test were for about 28 active students of Sport Coaching Education Class A Batch 2020, Yogyakarta State University. The test instrument was based on the Cooper Test. The analytical technique utilized the data analysis in the form of percentages.

The results of this physical endurance condition test show that the physical endurance condition of the students of Sport Coaching Education Class A Batch 2020 is very poor or very bad seen from the results, that is, out of 28 students, none of them manage to gain the good-very good level (0%), at the medium level there are 2 students (7.1%). At the low level there are 4 students (14.3%), and at the very poor level there are 22 students (78.6%). This shows the poor quality of endurance of the students of Sport Coaching Education Class A Batch 2020 during the pandemic, as we know that there is no training at all.

Keywords: Physical endurance condition, Football.



Yogyakarta, 20 Januari 2022  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing

Faidillah Kurniawan, M.Or .  
NIP. 192101 020050 11002

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Daffa Rayshafadli

NIM : 18602241020

Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

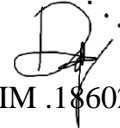
Judul TAS : Analisis dan Evaluasi Kondisi Daya Tahan Mahasiswa

Pendidikan Keperawatan Olahraga Kelas A 2020 Konsentrasi Sepakbola Saat Pandemi

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Desember 2021  
Yang menyatakan,

Daffa Rayshafadli



NIM .18602241020

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **ANALISIS DAN EVALUASI KONDISI DAYA TAHAN MAHASISWA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA KELAS A 2020 KONSENTRASI SEPAKBOLA SAAT PANDEMU COVID 19**

Disusun oleh:

Daffa Rayshafadli  
NIM 18602241020

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S  
NIP. 19600407 198601 2 001

Yogyakarta, 23 Desember 2021  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Faidillah Kurniawan, M.Or  
NIP. 192101 020050 11002

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**ANALISIS DAN EVALUASI KONDISI DAYA TAHAN MAHASISWA  
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA KELAS A 2020  
KONSENTRASI SEPAK BOLA PADA SAAT PANDEMI COVID 19**

Disusun Oleh:

Daffa Raysafadli

18602241020

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

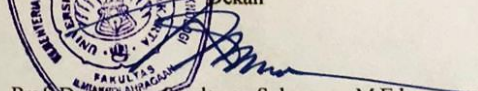
Yogyakarta

Pada tanggal 24 Desember 2021

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Faidillah Kurniawan, M. Or. Ketua Penguji/Pembimbing		11/1 2022
Nawan Primasoni M.Or Sekretaris		5/1 2022
Prof. Dr. Tomoliyus, M.S. Penguji		5/1 2022

Yogyakarta, 11 Januari 2022  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan

  
Prof. Dr. Nawan Primasoni, M.Ed.  
NIP. 19640707198812 1 001

## **MOTTO**

*“Bahagia Kedua orang tua ku adalah bahagia ku”*

-Penulis-

*“Sedikit lebih beda lebih baik dari pada sedikit lebih baik.”*

-Pandji Pragiwaksono-

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Seiring Doa dan rasa syukur lehadirat Allah SWT, karya ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, Abi Rahmat Prihatin, M.Pd. dan Ummi Yuke Yulianti yang selalu dengan segenap jiwa mendoakan, mensupport, memberi kasih sayang, nasehat, serta pengorbanan yang tak ternilai. Dan juga untuk ketiga adik saya yang selalu menjadi penyemangat yaitu Muhammad Raysha Ayyash, Raysha Izzatunnisa, dan Raysha Zahratassita.
2. Segenap keluarga besar yang selalu mendoakan, mendukung dan mesupport saya.
3. Pembimbing Skripsi, bapak Faidillah Kurniawan, M.Or yang dengan totalitas membimbing dan mengarahkan saya selama menyusun skripsi ini.
4. Sahabat, teman baik disekitar ku baik itu yang berada di Yogyakarta, ataupun di Bekasi, yang tak pernah henti memberi semangat, dukungan dan menghibur tak lupa membantu ketika sedang sulit, yaitu teman-teman seperjuangan Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga kelas A 2018, keluarga di yogyakarta yaitu UNY Jabodetabek, teman-teman yang tak lelah mendukung dari rumah yaitu Wardy *Family*, serta teman-teman dari Hima PKO dan Dewan Perwakilan Mahasiswa FIK.

## **KATA PENGANTAR**

Puji Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat, karunia dan pertolongannya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir penelitian yang berjudul “Analisis Dan Evaluasi Kondisi Daya Tahan Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 Konsentrasi Sepakbola Pada Masa Pandemi Covid-19” dengan baik dan lancar.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih atas terselesaikannya laporan Tugas Akhir Skripsi (TAS) ini kepada:

1. Faidillah Kurniawan, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah berupaya memberikan yang terbaik selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Pak Nawan Primasoni S.Pd.Kor.,M.Or. dan Prof. Dr. Tomoliyus, M.s., selaku sekretaris dan penguji yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Christina Fajar Sriwahyuniati, S.Pd.,M.Or. selaku pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan motivasi selama penulis berproses di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S. selaku Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, yang telah telah memberikan izin penelitian serta segala kemudahan yang diberikan.
6. Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 yang telah membantu dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
7. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharap kritik dan saran yang membangun demi hasil yang lebih baik. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 23 Desember 2020

Penulis

Daffa Raysafadli

18602241020

## DAFTAR ISI

ANALISIS DAN EVALUASI KONDISI DAYA TAHAN MAHASISWA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA KELAS A 2020 KONSENTRASI SEPAK BOLA SAAT PANDEMI COVID-19.....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	15
A. Latar Belakang Masalah .....	15
B. Identifikasi Masalah .....	17
C. Pembatasan Masalah .....	18
D. Rumusan Masalah .....	18
E. Tujuan Penelitian .....	18
F. Manfaat Penelitian .....	18
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	20
A. Kajian Teori.....	20
1. Permainan Sepakbola .....	20
2. Macam-macam Teknik Dasar Permainan Sepakbola .....	21
B. Hakikat Daya Tahan .....	24
1. Pengertian Daya Tahan .....	24
2. Latihan Aerobik .....	25
3. Latihan Anaerobik .....	26
4. Metode Latihan Daya Tahan.....	27
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan.....	28
C. Dampak Pandemi <i>Covid-19</i> Pada Olahraga .....	30
D. Dampak Pandemi <i>Covid-19</i> Pada Kondisi Daya Tahan Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 .....	30

E.	Peran Pelatih dalam Meningkatkan Kualitas Daya Tahan Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 .....	31
1.	Peran .....	31
2.	Pelatih .....	31
F.	Penelitian Yang Relevan .....	33
G.	Kerangka Berfikir .....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....		36
A.	Desain Penelitian Deskriptif Kuantitatif .....	36
B.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
C.	Teknik Pengambilan Data .....	37
D.	Teknik Analisis Data .....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		40
A.	Hasil Penelitian.....	40
B.	Pembahasan .....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		45
A.	Kesimpulan.....	45
B.	Implikasi dan Hasil Penelitian.....	45
C.	Keterbatasan Penelitian .....	45
DAFTAR PUSTAKA .....		47

## DAFTAR TABEL

<b>TABEL 1. PENELITIAN TES LARI 2,4 KM .....</b>	<b>39</b>
<b>TABEL 2. DATA STATISTIK PENELITIAN TINGKAT DAYA TAHAN FISIK MAHASISWA .....</b>	<b>40</b>
<b>TABEL 3. HASIL PENELITIAN LARI 2,4 KM MAHASISWA .....</b>	<b>40</b>
<b>TABEL 4. MIKRO I PROGRAM LATIHAN. ....</b>	<b>43</b>
<b>TABEL 5. MIKRO II PROGRAM LATIHAN.....</b>	<b>43</b>
<b>TABEL 6. MIKRO III PROGRAM LATIHAN. ....</b>	<b>43</b>
<b>TABEL 7. MIKRO IV PROGRAM LATIHAN. ....</b>	<b>44</b>

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>GAMBAR 1. STRUKTUR PERMAINAN SEPAKBOLA (SUMBER:PSSI,2017:2) .....</b>	<b>21</b>
<b>GAMBAR 2 TEKNIK DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA (SUMBER:PSSI,2017:9) .....</b>	<b>22</b>
<b>GAMBAR 3. DIAGRAM HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepak bola merupakan sebuah olahraga universal yang dimainkan oleh hampir setiap negara di seluruh dunia. Sepak bola menjadi salah satu olahraga yang digemari mayoritas orang, hal ini ditandai oleh 211 negara yang terdaftar dalam FIFA (Federation Internasional Football Assosiation). Piala dunia adalah sebuah perhelatan 4 tahun sekali yang mempertemukan negara-negara yang telah lolos dari kualifikasi pada zonanya masing-masing. Pada piala dunia 2010 di Afrika Selatan, dalam laman BBC News (2014) FIFA mencatat terdapat 3,2 milyar orang yang menonton setidaknya satu menit pertandingan, jumlah pasang mata yang menonton secara langsung pun juga sangat banyak apalagi pada kompetisi akbar seperti piala dunia. Kemudian rata-rata penonton dalam setiap pertandingan sebanyak 188,4 juta pasang mata. (Sulistiyono, 2011:7). Pertandingan sepak bola piala dunia Afrika Selatan 2010 mampu menarik minat penonton walaupun untuk menonton pertandingan sepak bola harus membeli tiket, pemirsa televisi harus membayar secara berlangganan terhadap salah satu stasiun televisi yang memiliki hak siar pertandingan, dari sini merupakan suatu bukti bahwa olahraga merupakan magnet bisnis yang memiliki prospek bagus. Sedangkan dalam piala dunia 2014 di Brazil terdapat 52.762 penonton yang datang langsung pada setiap pertandingan, kemudian data yang dikumpulkan FIFA menyatakan ada 3 juta lebih pendukung dari negara lain yang datang langsung ke Brazil untuk mendukung negaranya.

Namun, pada awal tahun 2020 ini seluruh dunia dilumpuhkan oleh merebaknya virus baru yang berdampak pada sosial dan ekonomi, melumpuhkan segala sektor mulai dari politik, budaya, pendidikan, hingga praktik ibadah suatu agama. Wabah virus COVID-19 telah mengganggu aktivitas sehari-hari di seluruh dunia dan diumumkan sebagai pandemi oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Semua aktivitas di dunia terganggu, dan pastinya sepak bola sama-sama terpengaruh. Aktivitas sepak bola ditangguhkan di hampir setiap negara atau wilayah di seluruh dunia. Setiap liga kompetisi dunia, asosiasi liga sepak bola global terkemuka, telah menangguhkan permainan. Dapat terlihat kasus COVID-19 akhir-akhir ini meluas ke berbagai daerah pelosok nusantara dan menandai ditundanya semua liga sepak bola di Indonesia.

Upaya mengatasi penyebaran Virus Covid-19 ini sudah dilakukan baik itu oleh pemerintah Dunia ataupun pemerintah Indonesia itu sendiri. Di Indonesia sendiri, pemerintah melakukan berbagai cara agar dapat menekan kasus penyebaran virus Covid-19 ini, mulai dari penghimbau untuk melakukan Social Distancing, Lock Down, Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) dari mulai level 1 sampai dengan level 4, yang mengakibatkan berbagai kegiatan di Indonesia terhambat, seperti kegiatan Politik, Ekonomi, Sosial, Budaya, bahkan merembet pada sektor Olahraga.

Akibat Pandemi ini, pelaksanaan event-event olahraga mulai dari skala lokal (Kecamatan, Kabupaten, Kota) sampai ke skala Internasional terhenti guna mengurangi aktivitas yang dapat memicu keramaian sehingga menekan angka penyebaran Virus Covid-19 ini. Dampak lain dari pandemi ini adalah kegiatan latihan terhenti atau dilarang sebab adanya larangan untuk berkerumun, imbasnya pada prestasi atlet yang menurun, baik secara fisik, teknik, taktik, dan psikis para atlet. Salah satu cabang olahraga, seperti Sepak bola juga mendapatkan dampak yang serius akibat pandemi Covid-19 ini, karena adanya larangan berkerumun dan diberlakukannya Social Distancing, dan Physical Distancing mengakibatkan semua kegiatan dalam sepak bola tidak dapat terlaksana, antara lain Pertandingan baik itu resmi ataupun tidak resmi, bahkan latihan pun dilarang. Contohnya, yang seharusnya gelaran Piala Dunia U-20 tahun 2021 dimana Indonesia menjadi tuan rumah, gagal terlaksana, dan Liga 1 Indonesia yang baru berlangsung sampai minggu ke-3 berhenti seketika, dilansir dari Liputan 6, Shopee Liga 1 2020 resmi dihentikan mulai Senin (16/3/2020) setelah semua klub memainkan laga minggu ketiga. Adapun Liga 2 2020 langsung dihentikan setelah menggelar partai pembuka antara Persiba Balikpapan melawan Kalteng Putra pada Sabtu (14/3/2020). Larangan tidak hanya pada liga-liga profesional, pagelaran-pagelaran atau event tidak resmi pun diharuskan untuk berhenti atau ditunda sampai pada waktu yang belum ditentukan.

Karena dilarangnya pertandingan dan latihan bagi seluruh tim baik itu tim profesional, amatir, bahkan sampai Sekolah Sepak Bola (SSB) sekalipun, hal ini berdampak pula ke kualitas performa atlet. Karena tidak adanya latihan, mulai dari kualitas fisik yang menurun, kualitas teknik, dan pastinya kualitas taktik. Seharusnya ini menjadi fokus perhatian bagi pengurus Persatuan Sepak Bola Indonesia (PSSI), Menteri Pemuda dan Olahraga (Menpora), Manajemen Tim, Official, Pelatih, dan pemain, bahkan seharusnya supporter ataupun masyarakat untuk tetap menjaga kualitas performa atlet guna meningkatkan prestasi atlet sepak bola di Indonesia.

PSSI sebagai lembaga tertinggi yang berperan dalam meningkatkan prestasi per-sepak bolaan di Indonesia, harus menemukan solusi atas permasalahan yang sedang dialami ini, begitu pula dengan pihak Kemenpora harus dapat memberikan dukungan yang nyata untuk PSSI, agar dapat mencari solusi alternatif atas masalah yang sedang dialami ini. Disisi lain, manajemen keolahragaan juga harus mencari solusi atas anggaran keuangan di luar pertandingan sehingga klub tetap terus bisa berjalan, sedangkan pelatih harus mampu berperan dalam menjaga kualitas dan prestasi atlet walau dalam situasi pandemi seperti ini, sehingga kapan pun kompetisi berlangsung, atlet sudah siap bertanding.

Melihat situasi dan fenomena pandemi di Yogyakarta khususnya Universitas Negeri Yogyakarta yang terkena dampak pandemi ini, sehingga semua pembelajaran melalui daring. Salah satu kelas Pendidikan Kepelatihan Olahraga kelas A 2020 (Konsentrasi Sepak bola) juga terkena dampaknya, banyak pemain yang karena latihan klubnya diliburkan, dan perkuliahan di online kan, sehingga para atlet sulit untuk tetap menjaga kualitas performanya baik itu fisik, teknik, ataupun taktiknya.

Kita tau sendiri kondisi fisik merupakan pra-syarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing – masing cabang olahraga (Rudiyanto, 2012:27). Dalam permainan sepak bola tentunya membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepak bola (Lufisanto, 2015). Hal senada juga diungkapkan oleh Santika et al., (2020); Piyana et al., (2020) yang menjelaskan tentang peranan kondisi fisik sebagai pondasi dalam setiap aktivitas yang kita laksanakan dalam pelatihan.

Akan tetapi masih banyak atlet sepakbola di masa panedemi seperti ini tidak menjaga daya tahan fisiknya dengan alasan tidak adanya fasilitas latihan, tidak ada tempat, dan masih banyak lagi. Merajuk dari latar belakang di atas, maka peneliti berpandangan bahwa hal ini adalah sesuatu yang mendesak untuk diteliti. Berkait dengan hal tersebut, maka peneliti mengangkat judul Analisis Dan Evaluasi Kondisi Daya Tahan Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 Konsentrasi Sepakbola Saat Pandemi Covid-19.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Akibat pandemi ini, banyak kegiatan latihan yang terhenti sebab larangan untuk berkerumun imbasnya prestasi atlet yang menurun, baik secara fisik, teknik, dan taktik.
2. Banyak mahasiswa yang tingkat kesadaran akan pentingnya latihan dan menjaga kondisi fisik masih minim.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar pembahasan penelitian tidak meluas dan lebih fokus pada topik yang diteliti maka peneliti membatasi masalah yaitu tentang Analisis dan Evaluasi kondisi fisik pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020.

### **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana dampak pandemi *covid-19* ini pada kondisi fisik mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020?
2. Bagaimana cara meningkatkan kualitas kondisi daya tahan fisik mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 melalui latihan mandiri?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui kondisi Fisik para atlet (Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga kelas A 2020).
2. Memberi referensi jenis-jenis latihan mandiri yang berupaya menjaga dan meningkatkan daya tahan fisik di masa pandemi.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang didapat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dapat membantu atlet dan pelatih dalam mengetahui kondisi daya tahan fisik yang dimiliki di masa pasca pandemi.
2. Dapat membantu atlet dan pelatih untuk meningkatkan kondisi daya tahan tubuh fisik setelah melakukan sebuah test.

3. Untuk membantu atlet-atlet dalam menjaga dan menambah daya tahan fisik mereka walau di masa pandemi seperti sekarang ini.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

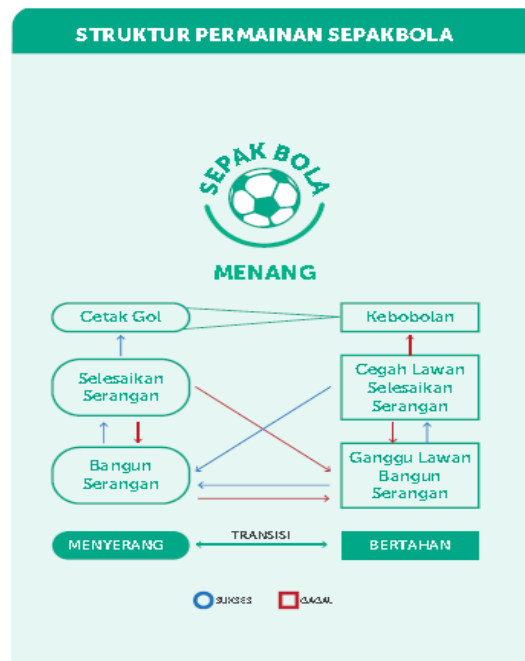
##### **1. Permainan Sepakbola**

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menangkap bola dengan tangan, itu pun hanya dalam kotak penalti. Sepakbola merupakan permainan beregu yang tiap regunya terdiri tersebut 11 pemain. Biasanya, sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit di antara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan tujuan dari setiap kesebelasan dinyatakan menang apabila dapat mencetaak gol lebih banyak daripada lawannya ketika waktu berakhir (Muhajir, 2013: 5).

Cross (2013: 4) menyatakan bahwa “Football is one of the most difficult games to learn and master. The range of skills and techniques required, using almost every part of the body, to control and move the ball through a 360-degree spectrum of possibilities, under regular pressure from opponents”. Sepakbola adalah olahraga bola besar dimana kedua tim berusaha mencetak gol ke gawang lawan untuk memperoleh kemenangan (Nicholls & Sintonen, 2018: 3). Sepakbola merupakan permainan beregu dimana setiap pemain mempunyai posisinya masing-masing, seperti penjaga gawang (goalkeeper), pemain bertahan (defender), pemain tengah (midfielder) dan pemain menyerang (forward). Permainan sepakbola modern saat ini lebih mengutamakan permainan secara menyeluruh yang melibatkan semua pemain di dalamnya.

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3). Luxbacher (2011: 2) menjelaskan bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun

tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Secara umum struktur permainan sepakbola digambarkan sebagai berikut :

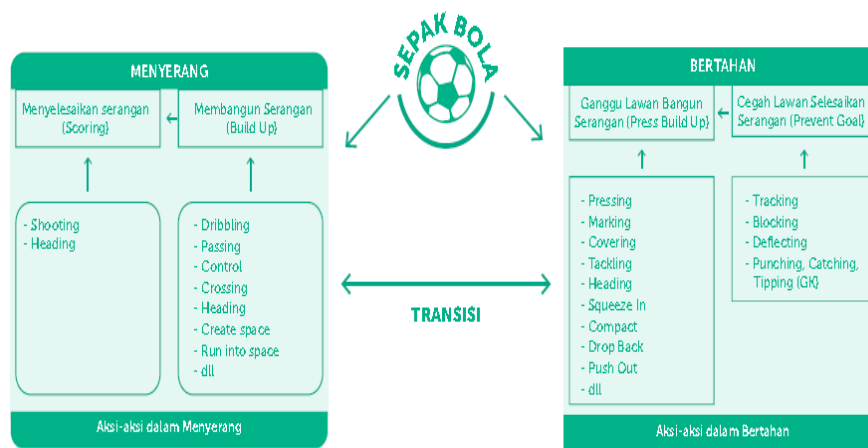


Gambar 1. Struktur permainan sepakbola (sumber:PSSI,2017:2)

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali pejuang gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti.

## 2. Macam-macam Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain perlu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola tersebut. Teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.



**Gambar 2 Teknik dalam permainan Sepakbola (Sumber:PSSI,2017:9)**

Berdasarkan pemaparan gambar di atas, dapat dijelaskan bahwa sepak bola adalah:

1) Menyerang

- Menyelesaikan serangan (*Scoring* atau mencetak gol) bisa dengan cara: *shooting, heading*
- Membangun serangan (*Build Up*) bisa dengan cara: *dribbling, passing, control, crossing, heading, create space, run into space*, dan lain-lain.

2) Bertahan

- Ganggu dan gagalkan lawan yang membangun serangan (*Press build up*) bisa dengan cara : *Pressing, covering, marking, heading, tackling, compact, drop back, squeeze in, push out*, dan lain-lain.
- Gagalkan lawan selesaikan serangan (*Prevent goal*) bisa dengan cara: *blocking, trackling, deflecting, punching, cathing, tipping* (Goal Keeping)

Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macammacam cara memainkan bola. Para ahli sepakbola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain. Teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari teknik menendang bola, menahan bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan kedalam, dan teknik penjaga gawang (Faqihudin & Wahadi, 2015: 3).

Herwin (2004: 21) menyatakan permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

1) Gerak atau Teknik Tanpa Bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau Teknik Dengan Bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) lalu menendang atau mengoper bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Sucipto (dalam Prasetyo, 2020: 21) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

1) Menendang (*Kicking*)

Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam.

2) Menghentikan (*Stoping*)

Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.

3) Menggiring (*Dribbling*)

Bertujuan untuk mendekati jarak sasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.

4) Menyundul (*Heading*)

Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.

5) Merebut (*Tackling*)

Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.

6) Lempar Ke dalam (*Throw-in*)

Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.

7) Menjaga Gawang (*kiper*)

Kiper adalah satu-satunya pemain di dalam lapangan yang boleh menggunakan tangan untuk menepis, menangkap, dan menahan bola guna menjaga gawang dari ke golan.

## **B. Hakikat Daya Tahan**

### **1. Pengertian Daya Tahan**

Program Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotor utama dasar dalam setiap cabang olahraga. Komponen biomotor daya tahan pada umumnya digunakan sebagai salah satu tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) olahragawan. Indrayana (2012: 4) menyatakan “daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan tersebut”. Daya tahan selalu dikaitkan dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan seorang olahragawan, maka olahragawan tersebut memiliki ketahanan yang baik.

Selama beraktivitas tubuh selalu membutuhkan energi untuk melakukan berbagai macam gerakan. Menurut Pate dkk (1993: 235) “energi adalah daya untuk melakukan aktivitas atau kerja”. Setiap aktivitas yang berlangsung dalam waktu beberapa detik secara anaerobik tenaga yang diperlukan sangat tergantung kepada ATP (*Adenosin Triphosphate*) dan PC (*Phospo Creatin*), yang hanya mampu menopang terjadinya kerja selama 15-20 detik. Sistem ATP PC termasuk dalam anaerobik karena metabolismenya disebabkan oleh ber-bagai rangkaian reaksi kimia yang terjadi dalam otot sebagai suatu proses resintesis ATP yang tidak memerlukan oksigen (Iyakrus, 2011: 43). Apabila kerja masih tetap harus berlangsung, maka energi yang digunakan untuk melanjutkan kerja adalah sistem energi asam laktat yang mampu bertahan selama antara 1:30-2 menit.

Ketahanan berdasarkan penggunaan sistem energi dibedakan menjadi, ketahanan aerobik, anaerobik alaktik, dan anaerobik laktik. Anaerobik adalah aktivitas yang tidak memerlukan bantuan oksigen. Anaerobik laktik cirinya selama aktivitas berlangsung menghasilkan asam laktat, sedang yang alaktik tidak menghasilkan asam laktat selama berlangsungnya aktivitas. Ketahanan anaerobik laktik adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dengan intensitas maksimal dalam jangka waktu antara 10 detik sampai 120 detik. Ketahanan anaerobik alaktik adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dengan intensitas maksimal dalam jangka waktu kurang dari 10 detik (Sukadiyanto & Muluk, 2011: 62-63). Aerobik adalah aktivitas yang memerlukan bantuan oksigen ( $O_2$ ). Ketahanan aerobik adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dalam jangka waktu lebih dari 3 menit secara terus menerus. Aerobik adalah aktivitas yang memerlukan bantuan oksigen ( $O_2$ ). Ketahanan aerobik adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dalam jangka waktu lebih dari 3 menit secara terus menerus.

Kapasitas aerobik maksimal sangat erat hubungannya dengan fungsi dari sistem paru-jantung yang terdiri atas paru, jantung, sistem pembuluh darah serta darah yang satu sama lain saling berhubungan dan saling menunjang dalam menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot tersebut (Warni, Arifin, & Bastian, 2017: 122). Daya tahan sangat diperlukan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Baik buruknya tingkat daya tahanakan mempengaruhi kegiatan sehari-hari. Bila daya tahan seseorang dikategorikan baik, maka banyak kemampuan perlu dilakukan (tidak mudah merasa lelah), hal ini dikarenakan adanya kemampuan Cardiovascular yang baik. Daya tahan yang buruk maka pekerjaan yang seharusnya dapat dikerjakan jadi tidak dapat dilakukan (karena mudah lelah), ini dikarenakan *Cardiovascular* yang kurang memadai dalam melaksanakan pekerjaan (Hasibuan, 2013: 37).

## **2. Latihan Aerobik**

Berbeda Hampir semua cabang olahraga latihan fisik yang pertama kali dilakukan adalah membentuk ketahanan umum melalui latihan aerobik, sehingga dapat sebagai landasan pada pengembangan unsur-unsur yang lain. Pondasi aerobik adalah kemampuan peralatan organ tubuh atlet dalam menghirup, mengangkut, dan menggunakan oksigen yang diperlukan selama aktivitas berlangsung. Tujuan latihan aerobik untuk mempersiapkan sistem sirkulasi dan respirasi, serta penyediaan sumber energi untuk

aktivitas dengan intensitas yang tinggi dan berlangsung lama (Sukadiyanto & Muluk, 2011:67).

Latihan yang dilakukan secara aerobik tidak merubah ukuran paru- paru, tapi meningkatkan kondisi dan efisien otot pernafasan, memungkinkan penggunaan kapasitas oksigen yang lebih besar (Sharkey, dalam Kusuma, 2015: 445) Beberapa metode yang tersedia untuk mengembangkan daya tahan, dan pilihan biasanya tergantung pada waktu tahun dan tujuan latihan atlet. Perkembangan *low-intensity exercise endurance* (LIEE) adalah fungsi merangsang adaptasi fisiologis yang meningkatkan kinerja. Secara tradisional, daya tahan aerobik dikembangkan melalui penggunaan latihan pemulihan dan latihan jarak jauh dengan irama lambat. Namun, metode lain seperti kecepatan atau tempo, interval, dan latihan ketahanan dapat digunakan untuk mengembangkan *LIEE* (Bompa & Haff, 2009: 300).

### **3. Latihan Anaerobik**

Aktivitas olahraga kebutuhan energi yang pertama kali untuk bekerja menggunakan sistem energi phosphat (ATP-PC), yang hanya mampu menopang terjadinya kerja selama 15-20 detik. Apabila kerja masih tetap harus berlangsung, maka energi yang digunakan untuk melanjutkan kerja adalah sistem energi asam laktat yang mampu bertahan selama antara 1 : 30-2 menit. Namun bila kerja masih tetap berlangsung, kebutuhan energinya dipenuhi oleh glikogen yang ada dalam otot dan dalam proses ini memerlukan bantuan oksigen. Serangkaian proses tersebut akan berhasil baik bila tingkat kemampuan kebugaran energinya baik, 23 sehingga diperlukan metode untuk meningkatkan kebugaran energi (Sukadiyanto & Muluk, 2011: 78).

Salah satu strategi untuk mengembangkan daya tahan yang baru-baru ini telah direkomendasikan adalah penggunaan latihan interval intensitas tinggi, karena ini memungkinkan untuk perbaikan dalam kapasitas anaerobik, kekuatan anaerobik, dan juga kapasitas aerobik. Latihan interval biasanya dilakukan dengan menggunakan set pengulangan dari sprint diselingi dengan interval pemulihan. Durasi interval pemulihan ini bervariasi tergantung pada sistem bioenergi yang dituju. Sebagai contoh, program latihan interval dengan rasio kejadian istirahat 1:1 akan menargetkan sistem oksidatif (50), sedangkan rasio kerja dengan istirahat 1:20 akan menargetkan sistem phosphagen. Penggunaan program latihan interval akan ditentukan oleh beberapa faktor termasuk tuntutan bioenergi olahraga, model kinerja yang ditetapkan untuk olahraga, dan fase dari rencana latihan tahunan. Faktor-faktor ini dapat diatasi melalui manipulasi kerja dan

interval istirahat, interval intensitas, durasi interval atau jarak, interval waktu volume latihan, interval durasi latihan, interval frekuensi latihan, perkembangan latihan interval, dan latihan ketahanan (Bompa & Haff, 2009: 307- 308).

Setelah pelatih menentukan (*Work-to-rest intervals*) interval kerja dan istirahat yang sesuai dengan jenis olahraga, maka bisa memilih dari beberapa cara untuk menerapkan sesi interval kedalam rencana latihan. Metode pertama adalah dengan menggunakan ketentuan satu kali kinerja untuk menentukan durasi interval istirahat. Metode lain untuk menentukan interval 24 istirahat adalah dengan menggunakan penghitungan denyut jantung yang spesifik, seperti 110 sampai 120 denyut per menit. Interval istirahat harus individual sebanyak mungkin untuk memberikan setiap atlet jumlah *recovery* yang tepat dan memungkinkan untuk stimulus latihan yang dibutuhkan untuk menargetkan faktor bioenergi yang ditentukan oleh rencana latihan (Bompa & Haff, 2009:308).

#### **4. Metode Latihan Daya Tahan**

Aktivitas Metode latihan ketahanan adalah suatu cara yang dilakukan untuk meningkatkan ketahanan atlet. Dalam piramida latihan dimulai dari latihan mengembangkan kemampuan aerobik, ambang rangsangan aerobik (*anaerobic threshold*), anaerobik, dan puncaknya adalah kecepatan. *Anaerobic threshold* adalah suatu kondisi titik permulaan dari akumulasi asam laktat. Untuk menentukan intensitas latihan pada setiap tahap dalam. Piramida latihan menggunakan perkiraan denyut jantung (DJ) latihan. Dalam meningkatkan fondasi aerobik intensitas latihan 60-80%, *anaerobic threshold* 80-90%, latihan anaerobik 90-95%, dan latihan kecepatan intensitas latihan 95-100%, persentase tersebut dihitung dari denyut jantung maksimal (Sukadiyanto & Muluk, 2011: 66- 67).

##### **1) *Continuus Running***

Metode latihan ini dapat berupa berlari, berenang, atau bersepeda menempuh jarak yang jauh yang dilakukan secara terus menerus tanpa istirahat. Ada dua metode latihan *continous running*, yaitu: (a) latihan *continous running* intensitas rendah (*low intensity training*) 70-80%, dan (b) latihan *continous running* dengan intensitas tinggi (*high intensity training*) 80-90% (Harsono, 2015: 8-9). Sasarannya adalah daya tahan umum (*general endurance*). Prosedur : (1) atlet sudah mengetahui zona training latihan, (2) atlet berlari misalnya selama 30 menit secara terus menerus, (3) setiap 5 menit berhenti,

10 detik untuk mengecek denyut jantung, (4) pelatih memberi aba-aba berhenti untuk menghitung denyut jantung, (5) atlet menghitung dengan cara meraba pembuluh darah di lehernya, (6) lama perhitungan 10 detik dikalikan 6, (7) pelatih dan atlet selalu membawa alat tulis untuk mencatat hasil, dan (8) pengecekan dilakukan untuk mengetahui apakah latihan sudah masuk zona latihan yang ditentukan atau belum.

## 2) *Fartlek*

Metode *fartlek* adalah metode latihan *endurance* yang memainkan *speed* (Sukadiyanto & Muluk, 2011: 107). *Fartlek* sebaiknya dilakukan di alam terbuka yang bervariasi pemandangan tempatnya. Hal ini dilakukan memperlambat datangnya *fatigue*, dan mengatasi kebosanan dalam latihan (Harsono, 2015: 156). Metode latihan ini terbagi menjadi dua yakni: (a) latihan dengan intensitas rendah yang dilakukan dengan cara jalan, *jogging*, *sprint*, jalan, *jogging*, *sprint*, dan seterusnya, dan (b) latihan dengan intensitas tinggi yang dilakukan dengan cara *jogging*, diselingi *sprint*. Sasarannya adalah daya tahan umum (*general endurance*). Prosedurnya: durasi waktu 45 menit. Dimulai dengan *jogging* selama 6 menit sebagai pemanasan. Apabila menggunakan intensitas rendah dimulai dengan *sprint* 50-60 meter, dilanjutkan jalan selama 1 menit, kemudian *jogging* 3 menit, kembali lagi *sprint* 50-60 meter, jalan 1 menit, *jogging* 3 menit, dan seterusnya. Apabila menggunakan intensitas tinggi dimulai dengan *sprint* 50-60 29 meter, *jogging* 3 menit, kemudian *sprint* 50-60 meter, *jogging* 3 menit dan seterusnya.

## 3) *Interval Training*

*Interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh *interval* (istirahat). Menurut Sukadiyanto & Muluk (2011: 108) intensitas *interval training* untuk daya tahan anaerobik berkisar 90-95%. Selain itu, hal-hal yang perlu diperhatikan dalam latihan ini adalah durasi, intensitas, repetisi, dan interval (Harsono, 2015: 157).

## 5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan

Faktor-faktor yang memengaruhi Daya tahan antara lain jenis kelamin, usia, latihan fisik, suhu, fungsi *kardiovaskuler*, fungsi *pulmonal*, *hemoglobin* dalam sel darah merah, komposisi tubuh, dan ketinggian tempat. Salah satu yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu latihan fisik (Nugraheni, Marijo, & Indraswari, 2017: 4). Suharjana (2013: 47) mengatakan bahwa pada umumnya pada suatu frekuensi latihan lebih lama akan menyebabkan kondisi kebugaran jasmani akan semakin baik.

Kosbian (Nirwandi, 2017: 20) menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi Daya tahan adalah sebagai berikut :

- 1) Fungsi fisiologi yang terlibat dalam kapasitas konsumsi oksigen maksimal,
- 2) Jantung, dan paru dan pembuluh darah harus berfungsi dengan baik sehingga oksigen yang dihisap dapat masuk ke paru, selanjutnya sampai ke darah,
- 3) Proses penyampaian oksigen ke jaringan-jaringan oleh sel-sel darah merah harus normal, volume darah harus normal, jumlah sel-sel darah merah harus normal, dan konsentrasi hemoglobin harus normal serta pembuluh darah harus mampu mengalihkan darah dari jaringan-jaringan yang tidak aktif ke otot yang sedang aktif yang membutuhkan oksigen lebih besar,
- 4) Jaringan-jaringan terutama otot, harus mempunyai kapasitas normal untuk mempergunakan oksigen yang sampai kepadanya. Dengan kata lain, harus memiliki metabolisme yang normal, begitu juga dengan fungsi mitokondria harus normal, seperti kita ketahui bahwa paru-paru yang sehat kemampuan mengkonsumsi oksigen tidak terbatas.

Sukadiyanto & Muluk (2011: 64) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi nilai Daya tahan dapat disebutkan sebagai berikut : (1) Usia, (2) Jenis kelamin, (3) Suhu, (4) Keadaan latihan. Semakin baik kualitas faktor-faktor tersebut maka semakin baik dan tinggi pula tingkat Daya tahan seorang pemain, sehingga tingkat daya tahannya juga baik yang pada akhirnya pemain memiliki tingkat kesehatan dan kesegaran jasmani yang tinggi pula.

Barus (2020: 108) menyatakan bahwa kapasitas aerobik maksimal (Daya tahan) merupakan kapasitas ataupun kemampuan individu dalam menggunakan oksigen sebanyak mungkin atau dapat dikatakan dengan indikator tingkat kebugaran jasmani individu. Daya tahan pada seseorang bisa dipengaruhi berbagai aktivitas fisik yang dijalankan ataupun melalui pola hidup sehari-hari. Dengan hasil tersebut diartikan sebagian besar siswa mempunyai aktivitas dengan kategori sedang untuk mendukung aktivitas fisik yang akan dilakukan sehari-hari. Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa fungsi paru jantung, metabolisme otot aerobik, kegemukan badan,

keadaan latihan, dan keturunan merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi Daya tahan seseorang.

### **C. Dampak Pandemi Covid-19 Pada Olahraga**

Olahraga memberikan kontribusi terhadap perkembangan kehidupan sosial ekonomi masyarakat di Indonesia, bahkan pemerintah mengakui hal tersebut. Namun, sejak pandemi Covid-19 menyebar pemerintah di berbagai negara memberlakukan protokol kesehatan secara ketat, seperti menjaga jarak, mencuci tangan, menghindari kerumunan dan pembatasan sosial bersekala besar. Tentu saja hal ini berdampak pada terganggunya perhelatan atau event olahraga yang sudah di rencanakan.

Untuk menjaga kesehatan atlet dan pihak lain yang terlibat langsung dalam perhelatan olahraga, baik daerah, provinsi, nasional, regional maupun internasional di batalkan ataupun di tunda sementara. Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Paralimpiade Nasional (Peparnas) yang akan dilaksanakan pada bulan oktober turut terdampak akibat kondisi yang terjadi. Selain itu perhelatan piala dunia U20 yang rencananya akan dilakukan di Indonesia pada 20 Mei sampai dengan 12 Juni 2021 batal terlaksana.

Tertundanya perhelatan olahraga bersekala besar, perhelatan olahraga di daerah-daerah pun tidak dapat terlaksana yang berakibat pada atlet yang harus menjadwalkan ulang program latihan sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada pada masa pandemi ini agar tetap terjaga prestasi optimal mereka dan pada saat event olahraga sudah diperbolehkan mereka sudah siap berkompetisi.

### **D. Dampak Pandemi Covid-19 Pada Kondisi Daya Tahan Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020**

Olahraga Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 adalah kelas dengan konsentrasi sepak bola, terdapat 28 mahasiswa dengan cabang olahraga sepak bola dan berasal dari tempat asal yang berbeda-beda, dengan otomatis akan mendapatkan *treatment* atau perlakuan yang berbeda-beda dari setiap pelatihnya.

Dimasa pandemi Covid-19 ini, semua tim baik profesional ataupun amatir bahkan sampai Sekolah Sepak Bola (SSB) sekalipun harus menghentikan latihan rutinnya, karena adanya larangan berkerumun, *Social Distancing*, sampai *Lock down*. Akibat diberhentikannya latihan, kondisi fisik khususnya mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 menurun.

Dari ke-28 mahasiswa, hanya 4 orang yang masih rutin berlatih mandiri dirumah guna menjaga kondisi dan meningkatkan kondisi fisiknya, sisanya tidak ada yang melakukan latihan mandiri selama masa pandemi ini. Hanya pernah melakukan kegiatan-kegiatan seperti *fun futsal*, *fun football*, dan semacamnya.

Dari hasil tes pengukuran kemampuan daya tahan fisik (melakukan *cooper test*) pada 28 mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020, dari 28 mahasiswa ada sebanyak 19 mahasiswa yang kemampuan daya tahan fisiknya dibawah rata-rata atlet sepak bola pada umumnya. Hal ini terjadi karena kurang sadarnya mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 akan pentingnya berlatih walau secara mandiri dari rumah, guna menjaga dan meningkatkan kualitas kondisi fisik mereka.

## **E. Peran Pelatih dalam Meningkatkan Kualitas Daya Tahan Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020**

### **1. Peran**

Peran merupakan suatu yang dimainkan, dilakukan atau dijalankan. Peran didefinisikan sebagai sebuah aktivitas yang diperankan atau dimainkan oleh seseorang yang mempunyai kedudukan atau setatus sosial dalam organisasi. Menurut Koentjaraningrat (2005:13)” peran adalah tingkah laku setiap individu yang mementaskan suatu kedudukan tertentu. Sedangkan menurut Soerjono Soekanto “ peran merupakan aspek dinamis kedudukan (setatus). Apabila seorang melaksanakan hak dan kewajiban sesuai dengan kedudukannya maka iya menjalankan suatu peran. Jadi peran adalah sesuatu hal yang dilakukan seseorang secara sadar untuk dalam melaksanakan hak dan kewajiban sesuai dengan kedudukannya.

### **2. Pelatih**

Pelatih adalah seseorang yang memberikan materi, pendampingan dan mengevaluasi latihan untuk mencapai prestasi optimal atletnya. Sebagai seorang pelatih tentu saja harus dapat menyusun program latihan, harus dapat mengelola latihan dan mengevaluasi latihan.

Pelatih harus berperan sebagai guru, bapak, dan teman.sebagai guru dia harus dapat disegani, sebagai bapak dia dicintai dan sebagai teman dia dapat dipercaya sebagai tempat mencurahkan isi hati (curhat).

Ada mengenai kewajiban pelatih dapat dijelaskan antara lain sebagai berikut:

- Memiliki perilaku yang baik, seorang pelatih harus bebas dari cela dan cerca. Pelatih juga harus menjadi *role model* bagi atlet yang dilatihnya. Sebagai role model pelatih harus dapat melaksanakan nilai-nilai yang diajarkan. Dan juga pelatih harus menanamkan perilaku baik ke atletnya agar dapat menjadi atlet yang sportif, hormat dan menghargai lawan.
- Memiliki jiwa kepemimpinan, dalam hal ini pelatih harus bersikap tegas, tidak meragukan, apalagi mencurigakan. Sebagai seorang pelatih yang baik akan selalu memperlihatkan wibawanya sebagai seorang pemimpin dan harus dapat menonjolkan sifat sportifnya, walaupun tim dalam kondisi kritis, melakukan kesalahan dan meskipun wasih berat sebelah. Pelatih harus dapat memosisikan dirinya pada saat latihan maupun pertandingan meskipun dalam kondisi sesulit apapun.
- Pelatih harus memiliki sikap sportif sebab ia adalah role model bagi atletnya oleh sebab itu penting bagi seorang pelatih untuk bersikap jujur, disiplin, bermain keras tapi tidak kasar dan tidak membeda bedakan atletnya.
- Pengetahuan dan Keterampilan yang baik juga sangat penting dimiliki seorang pelatih. Berprestasi atau tidaknya atlet ataupun sebuah tim tergantung pada pengetahuan dan keterampilan seorang pelatih. Pengetahuan tentang teknik, taktik, strategi, mental bahkan fisik harus dikuasai seorang pelatih jika ingin atlet atau timnya sukses.
- Pelatih harus memiliki emosi yang stabil dan menyesuaikan dengan situasi yang ada. Kesanggupan untuk bersikap wajar, lugas dan layak dalam keadaan tertekan ataupun terpaksa merupakan suatu ukuran keseimbangan emosional dan mutu seorang pelatih.
- Memiliki imajinasi tinggi untuk merancang segala bentuk latihan proses permainan dan strategi yang akan dilakukan agar mendapat prestasi yang diinginkan.
- Pelatih harus memiliki sikap tegas dan berani untuk mengambil tindakan atau keputusan.
- Pelatih juga harus memiliki selera humor yang tinggi agar dapat memecahkan ketegangan untuk atlet dan timnya.
- Pelatih harus sehat dan bugar sangat penting dimiliki seorang pelatih agar dapat dinamis dan memiliki mobilitas yang tinggi dalam latihan.

- Pelatih harus mampu mengorganisir program latihan dan pertandingan, mampu untuk menginventarisasi data atletnya, data kondisi fisik atletnya, kemajuan dan kemunduran prestasi atletnya, agar tahu apa yang harus dilakukan.

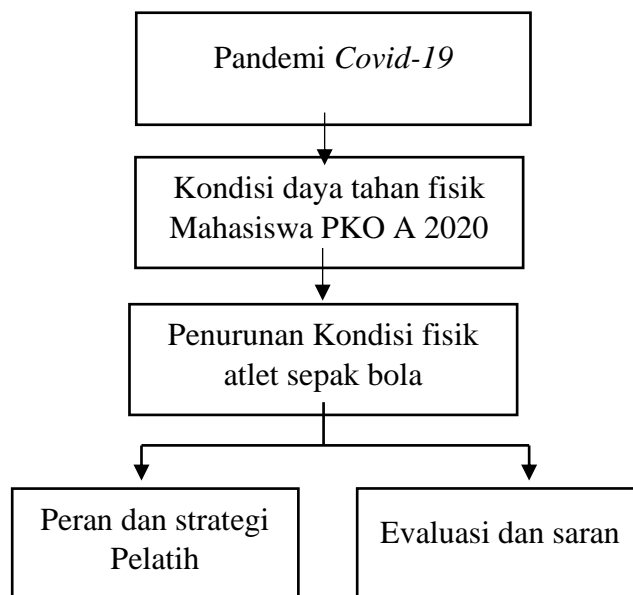
## **F. Penelitian Yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Zakiyudin & Marsudi (2016) yang berjudul “Analisis VO2 Maks Pemain Sepakbola Usia 17-20 Tahun di Club Bligo Putra Sidoarjo”. Pembinaan-pembinaan pemain sepak bola yang baik dimasing-masing klub sangat berpengaruh untuk mencetak pemain-pemain yang berprestasi. Pemanduan pemain berbakat mutlak diselenggarakan sejak usia muda agar dapat menjadi penerus pemain berprestasi. Sebagaimana mestinya, pemain sepakbola harus mempunyai VO2 Maks yang baik karena harus berlari kesana kemari di lapangan yang berukuran 75 meter x 110 meter selama pertandingan berlangsung dengan durasi 2x45 menit atau bahkan bisa lebih. Oleh karena itu, tinggi rendahnya daya tahan seorang pemain sepakbola tergantung tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimal atau VO2 Maks. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat VO2 Maks pemain sepakbola usia 17-20 tahun di Klub Bligo Putra Sidoarjo. Sasaran penelitian ini adalah pemain sepak bola Bligo Putra Sidoarjo sebanyak 20 pemain. Metode dalam analisa ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, 40 sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan melakukan test MFT (Multistage Fitness Test). Hasil penelitian persentase secara terperinci dari 20 pemain sepakbola Bligo Putra Sidoarjo sebanyak 20 pemain yaitu 15% mempunyai hasil test MFT dengan kategori kurang, 50% mempunyai hasil test MFT dengan kategori sedang, 35% mempunyai hasil test MFT dengan kategori baik. Kesimpulan hasil penelitian nilai rata-rata (mean) tingkat VO2 Maks pemain sepakbola Bligo Putra Sidoarjo yaitu 47,76 ml/kg/menit.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Nirwandi (2017) yang berjudul “Tinjauan Tingkat VO2 Maks Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukittinggi”. Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi pemain Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukittinggi yang kemungkinan disebabkan oleh rendahnya tingkat VO2maks. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif yang

bertujuan untuk mengetahui tingkat  $VO_2$  maks pemain Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukit tinggi yang berjumlah 23 orang. Karena populasi relatif kecil maka seluruh populasi dalam penelitian ini dijadikan sebagai sampel. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap tingkat  $VO_2$  maks dengan menggunakan *Kooper Test*. Data dianalisis dengan menggunakan rumus persentase. Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa dari 23 orang pemain sepakbola SSB Bima Junior Kota Bukittinggi tidak ada pemain yang memiliki tingkat  $VO_2$  maks pada klasifikasi baik sekali, baik dan sedang, sedangkan untuk kategori kurang terdapat sebanyak 2 orang (8.70%) dan 21 orang (91.30%) memiliki kemampuan  $VO_2$  maks pada klasifikasi kurang sekali. Hal ini dapat dikatakan bahwa semua pemain sepakbola SSB Bima Junior Kota Bukittinggi rendah tingkat  $VO_2$  maksnya.

#### G. Kerangka Berfikir



Sepak bola menuntut adanya kemampuan kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu dengan kerja sama dan kerja keras yang dituangkan dalam program latihan, kondisi fisik pemain sepak bola dapat ditingkatkan. Kondisi fisik yang baik dapat diwujudkan dengan kesungguhan pemain dalam mengikuti latihan yang terprogram. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik, diharapkan dapat meningkatkan prestasi persepakbolaan nasional. Kondisi fisik pemain dapat terlihat ketika pemain tersebut sedang bertanding. Apabila seorang pemain yang memiliki kondisi fisik yang baik, maka pada saat bertanding tidak terlihat kelelahan

yang akan berpengaruh terhadap penampilanya di lapangan. Sebaliknya, apabila seorang pemain memiliki kondisi fisik yang buruk, akan terlihat kelelahan yang berakibat pada menurunnya permainan di atas lapangan.

Tes yang akan dilakukan kepada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga kelas A 2020 adalah Cooper Test.

### **BAB III**

## **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian Deskriptif Kuantitatif**

Jenis penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif, merupakan metode penelitian yang berusaha untuk menggambarkan objek atau subyek yang diteliti sesuai dengan apa adanya dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat, komponen-komponen kondisi fisik mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga Kelas A 2020 konsentrasi sepak bola.

Penelitian kuantitatif sendiri adalah penelitian yang di tuntut untuk menggunakan angka-angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2006:12).

Dan desain penelitian yang digunakan adalah penelitian survei. Penelitian survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, untuk menemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi, dan hubungan-hubungan antar variabel sosiologis maupun psikologis.

Menurut para ahli, terdapat beberapa desain penelitian survey, yaitu desain pembagian silang atau cross sectional design dan desain survey berkepanjangan atau longitudinal survey (Widodo, 2008); sample survey dan sensus survei (Irawan Soehartono, 2000).

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif evaluatif, di mana dalam penelitian ini hanya mendeskripsikan fakta-fakta yang ditemukan di lapangan tanpa mengadakan perubahan pada masing-masing variabel penelitian. Penelitian deskriptif, merupakan gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fenomena atau hubungan antar fenomena yang diselidiki (Suprayogo dan Tobroni, 2001).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan evaluatif, dimana peneliti bermaksud mengumpulkan data tentang implementasi kebijakan yang sudah dilakukan. (Arikunto, 2001). Penelitian evaluatif pada dasarnya terpusat pada

rekomendasi akhir yang menegaskan bahwa suatu obyek evaluasi dapat dipertahankan, ditingkatkan, diperbaiki atau bahkan diberhentikan sejalan dengan data yang diperoleh.

Jenis evaluasi yang digunakan adalah Evaluasi Summatif. Evaluasi ialah suatu proses identifikasi untuk mengukur atau menilai apakah suatu kegiatan atau suatu program yang dilaksanakan sesuai dengan perencanaan atau tujuan yang ingin dicapai.

Evaluasi Summatif yaitu evaluasi yang diterapkan saat pelaksanaan dan fokus terhadap suatu program prioritas telah usai dilakukan. Evaluasi ini juga memiliki tujuan dalam penilaian hasil pelaksanaan. Hasil evaluasi summatif ini meliputi pencapaian prioritas dari pelaksanaan/kegiatan prioritas.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Atletik Universitas Negeri Yogyakarta dan dilaksanakan pada tanggal 07 Oktober 2021 dari pukul 07.00 WIB sampai selesai. Penelitian dihadiri sebanyak 28 mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020.

## **C. Teknik Pengambilan Data**

Metode pengumpulan data merupakan teknik atau cara yang dilakukan untuk mengumpulkan data. Teknik pengumpulan data menunjuk pada suatu cara, yang wujudnya diperlihatkan penggunaannya dalam mengumpulkan data menggunakan instrumen tes dan pada penelitian ini menggunakan Cooper test. Instrumen pengumpul data adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Kualitas suatu penelitian akan ditentukan oleh kualitas data yang dikumpulkan. Data merupakan penggambaran variabel penelitian. Kualitas data sangat tergantung pada kualitas instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data penelitian. Instrumen yang baik pada umumnya harus memenuhi beberapa kriteria (Budiwanto, 2017: 183). Data yang terkumpul adalah data yang diperoleh melalui cooper test. Data yang berupa tingkatan level dikonsultasikan dengan table penilaian VO<sub>2</sub>maks untuk mengetahui kondisi fisik daya tahan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020.

Tes yang dilakukan pada penelitian ini adalah *Cooper Test*. Tes ini mempunyai validitas sebesar 0,962 dan reliabilitas tes 0,9886.

Data yang terkumpul adalah data yang diperoleh melalui *cooper test*. Data yang berupa tingkatan level dikonsultasikan dengan tabel penilaian VO<sub>2</sub>maks untuk mengetahui kondisi fisik daya tahan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020.

a. Fasilitas dan Alat

- 1) Lintas lari yang datar
- 2) *Stopwatch*
- 3) Peluit
- 4) Alat tulis
- 5) Alat pengukur (meter)
- 6) Daftar tabel untuk konversi hasil lari

b. Petugas

- 1) Petugas pemegang *stopwatch*
- 2) Petugas penjaga *start*
- 3) Petugas pencatat waktu hasil

c. Tata cara pelaksanaan

- 1) Peserta tes menggunakan pakaian berolahraga (mulai dari baju sampai sepatu)
- 2) Sebelum melakukan *Cooper test* (Lari selama 12 menit) peserta diwajibkan melakukan pemanasan terlebih dahulu
- 3) Setelah selesai melakukan pemanasan, peserta berdiri di garis start yang sudah disiapkan dan berlari menggunakan start berdiri
- 4) Peserta berlari sesuai aba-aba, bersamaan dengan *stopwatch* dijalankan
- 5) Apabila tidak kuat diperbolehkan berjalan, asalkan tidak boleh berhenti sebelum 12 menit
- 6) Peserta dilarang berhenti, makan, dan minum serta tidak boleh beristirahat sebelum waktu 12 menit
- 7) Jika peserta berhenti, makan, minum atau istirahat, maka peserta dianggap gagal
- 8) Peserta berlari selama 12 menit
- 9) Setelah lari 12 menit selesai, peserta langsung melakukan pendinginan

d. Hasil pengukuran

Hasil lari dicatat setelah peserta berlari selama 12 menit dengan cara mengukur jarak yang dicapai peserta saat berlari selama 12 menit tersebut dalam satuan meter

#### D. Teknik Analisis Data

Menurut Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif kuantitatif. Untuk mempermudah pengklasifikasian data penelitian ini, untuk mengetahui kemampuan daya tahan kardiovaskuler digunakan norma yang sudah baku.

Untuk mengetahui daya tahan kardiovaskuler, jarak tempuh dicocokkan dengan tabel norma tes yang berlaku menurut kelompok umur dan jenis kelamin Cooper yang dikutip (Wahyoedi, 2001: 72).

**Tabel 1. Penelitian Tes Lari 2,4 KM (Menurut Cooper dalam Wahyoedi, 2001:72)**

<b>Usia</b>	<b>Baik Sekali</b>	<b>Baik</b>	<b>Sedang</b>	<b>Kurang</b>	<b>Sangat kurang</b>
13-14	>2700 m	2400-2700 m	2200-2399 m	2100-2199 m	<2100m
15-16	>2800 m	2500-2800 m	2300-2499 m	2200-2299 m	<2200m
17-19	>3000 m	2700-3000 m	2500-2699 m	2300-2499 m	<2300m
20-29	>2800 m	2400-2800 m	2200-2399 m	1600-2199 m	<1699m
30-39	>2700 m	2300-2700 m	1900-2299 m	1500-1999 m	<1500m
40-49	>2500 m	2100-2500 m	1700-2099 m	1400-1699 m	<1400m
>50	>2400 m	2000-2400 m	1600-1999 m	1300-1599 m	<1300m

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Atletik Universitas Negeri Yogyakarta. Pengambilan data ini dilakukan pada tanggal 07 Oktober 2021. Kemampuan daya tahan fisik ini diukur dengan Cooper test. Secara keseluruhan hasil penelitian yang diperoleh dari 28 mahasiswa, yang kemudian dianalisis sehingga mendapatkan data statistik penelitian untuk tingkat daya tahan fisik yaitu;

**Tabel 2. Data statistik Penelitian Tingkat daya tahan fisik Mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga Kelas A 2020**

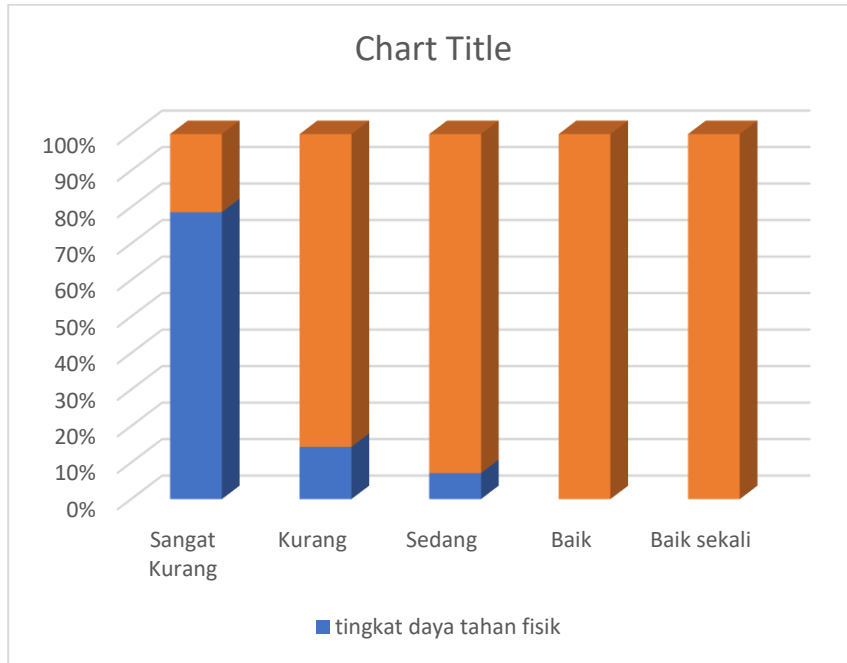
Statistik	Skor
Skor <i>maksimum</i> (terbesar)	2640
Skor <i>minimum</i> (terkecil)	1605
<i>Mean</i> (Rata-rata)	2062
Standar Deviasi	273,775
<i>Median</i>	2040

Deskripsi hasil *Cooper Test* untuk mengetahui kemampuan daya tahan fisik mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga Kelas A 2020 dijelaskan secara rinci pada tabel berikut:

**Tabel 3. Hasil Penelitian Lari 2,4 Km Mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga Kelas A 2020**

No	Kategori	Interval (Usia 17-19)	Frekuensi	Presentase
1.	Sangat Kurang	<2300 m	22	14,3
2.	Kurang	2300-2499 m	4	78,6
3.	Sedang	2500-2699 m	2	7,1
4.	Baik	2700-3000 m	0	0
5.	Baik Sekali	>3000 m	0	0
Jumlah			28	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 3. Diagram hasil penelitian kemampuan daya tahan mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga kelas A 2020**

Berdasarkan tabel dan gambar grafik di atas, dapat dilihat kemampuan daya tahan fisik mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga Kelas A 2020 sebagian besar berada pada kategori sangat kurang sebesar 78.1% (22 Mahasiswa), lalu terdekatnya ada kurang dengan 14.3% (4 mahasiswa), sedang hanya 7.1% (2 mahasiswa), tidak ada 1 mahasiswa pun yang mendapatkan kategori baik (minimal 2700m) dan baik sekali (minimal 3000m).

Demikian hasil penelitian Kondisi daya tahan fisik mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga Kelas A 2020 Pasca Pandemi, dan dapat disimpulkan hasilnya adalah sangat kurang.

Dari hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwasannya mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga Kelas A 2020 kurang berlatih dan menjaga daya tahan fisiknya, oleh karena itu peneliti melakukan evaluasi dan memberikan beberapa treatment latihan yang harus dilakukan.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil yang didapat dalam proses penelitian yang telah dipaparkan di atas, hasil-hasil diatas disebabkan oleh banyaknya faktor. Seperti yang kita ketahui bahwa dimasa pandemi seperti ini semua kegiatan dan aktivitas dibatasi sehingga banyak klub-

klub tempat mahasiswa berlatih diharuskan untuk meniadakan latihan, ditambah lagi tingkat kesadaran mahasiswa akan pentingnya menjaga kondisi fisik tubuh dengan cara latihan mandiri masih minim. Dapat diketahui bersama bahwasannya kondisi fisik dalam permainan sepakbola sangat vital, karena pemain diharuskan bermain selama lebih dari 90 menit dengan intensitas yang cenderung tinggi. Selain aspek fisik, ada aspek teknik, aspek taktik dan strategi yang juga tidak kalah pentingnya dalam permainan sepakbola. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (1988:100) mengatakan bahwa “Ada empat aspek latihan yang harus diperhatikan secara seksama dalam sepakbola yakni (1) Latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) Latihan Taktik, dan (4) latihan Mental. Fisik khususnya daya tahan merupakan komponen dasar yang paling penting dimana apabila masing-masing dari anggota tim memiliki kondisi daya tahan fisik yang baik maka para pemain dapat mempertahankan kondisi fisiknya selama pertandingan sehingga para pemain sepakbola tidak cepat mengalami kelelahan dan berdampak pada hasil pertandingan. Latihan fisik dapat diberikan kepada para anggota tim sepakbola melalui program latihan yang disusun berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang tepat sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kondisi fisik daya tahan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 dengan jumlah 28 mahasiswa yang diteliti, diperoleh hasil memiliki rata-rata 78.1% (22 mahasiswa) dengan kriteria sangat kurang (>2300m), 14.3% (4 mahasiswa) dengan kriteria kurang (2300-2499m), hanya 7.1% (2 mahasiswa) yang memperoleh kriteria sedang (2500-2699m), dan tidak ada 1 mahasiswa pun yang berhasil menembus diangka 2700m atau lebih, yang menandakan bahwa buruknya kondisi daya tahan fisik mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 ini.

Dan dari hasil evaluasi peneliti, dapat diketahui hal yang sangat mempengaruhi buruknya kondisi daya tahan fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 ini adalah kurang adanya sarana latihan yang disebabkan oleh pandemi covid-19 ini yang dimana semua kegiatan-kegiatan berkerumun harus diberhentikan untuk sementara waktu. Sebenarnya jika mahasiswa ini sungguh-sungguh, bisa saja mereka berlatih secara mandiri di rumah masing-masing dengan tujuan menjaga kebugaran dan menjaga daya tahan kondisi fisik mereka, akan tetapi hampir semua mahasiswa tidak melakukannya dengan alasan tidak adanya program latihan mandiri dari pelatih untuk melakukan latihan mandiri.

Setelah selesai dievaluasi, peneliti memberikan masukan dan saran program latihan kepada 28 Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 yang berisi latihan-latihan Kombinasi jalan-Jogging-Lari yang dapat dilakukan walau hanya dirumah, dan program ini harus berjalan secara mandiri. Dengan diberikannya program latihan tersebut, diharapkan dapat meningkatkan kondisi daya tahan fisik mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 yang masih jauh dibawah rata-rata.

Berikut adalah gambaran bentuk program latihan yang direkomendasikan kepada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 dengan sesi latihan dalam satu minggu ada empat kali pelaksanaan latihan.

**Tabel 4. Mikro I program latihan.**

Latihan	waktu
<i>Walk</i> (Berjalan)	10 menit
<i>Rest</i> (Istirahat)	1 menit
<i>Jogging</i> (Jogging)	5 menit
<i>Rest</i> (Istirahat)	1 menit
<i>Running</i> (Berlari)	5 menit
<b>Total Latihan</b>	<b>20 menit</b>
<b>Total rest</b>	<b>2 menit</b>

**Tabel 5. Mikro II Program Latihan.**

Latihan	Waktu
<i>Walk</i> (Berjalan)	10 menit
<i>Rest</i> (Istirahat)	1 menit
<i>Jogging</i> (Jogging)	10 menit
<i>Rest</i> (Istirahat)	1 menit
<i>Running</i> (Berlari)	10 menit
<b>Total Latihan</b>	<b>30 menit</b>
<b>Total rest</b>	<b>2 menit</b>

**Tabel 6. Mikro III program Latihan.**

Latihan	Waktu
<i>Walk</i> (Berjalan)	20 menit
<i>Rest</i> (Istirahat)	1 menit
<i>Jogging</i> (Jogging)	10 menit
<i>Rest</i> (Istirahat)	1 menit
<i>Running</i> (Berlari)	10 menit
<b>Total Latihan</b>	<b>40 menit</b>
<b>Total rest</b>	<b>2 menit</b>

**Tabel 7. Mikro IV Program Latihan.**

<i>Treatment</i>	Waktu
<i>Walk</i> (Berjalan)	20 menit
<i>Rest</i> (Istirahat)	1 menit
<i>Jogging</i> (Jogging)	15 menit
<i>Rest</i> (Istirahat)	1 menit
<i>Running</i> (Berlari)	15 menit
<b>Total Latihan</b>	<b>50 menit</b>
<b>Total rest</b>	<b>2 menit</b>

Semua saran program latihan di atas dapat dilakukan secara mandiri dari rumah masing-masing dalam rentan waktu 1 bulan setelah test penelitian ini dilakukan. Dan intensitas yang digunakan dalam latihan ini adalah: Jalan= 60-70%; Jogging= 70-80%; dan Lari= 80-90%.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dilihat dari kemampuan daya tahan fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020, dapat diperoleh beberapa kesimpulan yaitu:

Tingkat kemampuan daya tahan fisik Mahasiswa Pendidikan Olahraga Kelas A 2020 dapat dikategorikan sebagai berikut, kategori sangat kurang sebesar 78.1% (22 mahasiswa), kategori kurang sebesar 14.3% (4 mahasiswa) kategori sedang sebesar 7.1% (2 mahasiswa) dan tidak ada yang masuk kedalam kategori baik apa lagi baik sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan daya tahan fisik mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 dapat disimpulkan hasilnya adalah sangat kurang atau sangat buruk.

Dan bagaimana cara meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga daya tahan fisik mereka adalah dengan adanya edukasi dengan memberikan contoh secara langsung, serta program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas daya tahan fisik mereka yang pastinya mudah dilakukan disaat masa pandemi seperti ini.

#### **B. Implikasi dan Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kemampuan daya tahan fisik mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga kelas A 2020, maka dapat diambil dari kesimpulan diatas ditemukan beberapa implikasi antara lain:

1. Data mengenai tingkat kemampuan daya tahan fisik dapat menjadi gambaran bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020.
2. Hasil penelitian dan evaluasi diatas dapat dijadikan referensi bagi pelatih untuk meningkatkan kemampuan daya tahan fisik mahasiswa.
3. Mahasiswa menjadi paham dan sadar akan pentingnya menjaga dan meningkatkan kualitas daya tahan fisik-nya.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti semaksimal mungkin untuk memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun masih terdapat beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha untuk mengontrol kesungguhan, keseriusan dan kehadiran tiap-tiap mahasiswa dalam latihan namun masih ada saja mahasiswa yang melakukannya dengan tidak sungguh-sungguh.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas lagi dan dengan metode yang lebih beragam lagi, supaya data tingkat daya tahan fisik yang akan diteliti diwaktu yang akan datang dapat teridentifikasi lebih luas lagi.


## DAFTAR PUSTAKA

- Budi, M.F.S & Sugiharto. (2015). Circuit training dengan rasio 1:1 dan rasio 1:2 terhadap peningkatan vo<sub>2</sub> max. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, Volume 4, No. 3.
- Bompa, O.T & Haff. G.G. (2009). *Periodization: theory and methodology of training*. Champaign: Human Kinetics
- Budiwanto, S. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UM Pres.
- Cross, K. (2013). *The football coaching process*. Australia: Football Federation Australia.
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Faqihudin, A & Wahadi, M.N. (2015). Pengaruh daya ledak dan latihan kekuatan terhadap hasil jump heading. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4 (2).
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasibuan, R. (2013). Kontribusi energi 50 gram gula merah terhadap daya tahan pada pemain sepak bola Sejati Pratama Medan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol. 12 (1), 35-40.
- Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- Indrayana, B. (2012). Perbedaan pengaruh latihan interval training dan fartlek terhadap daya tahan kardiovaskuler pada atlet junior putra teakwondo wild club Medan 2006/2007. *Cerdas Sifa*, Edisi No.1.
- Irianto, S. (2010). Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Iyakrus. (2011). Sistem energi dan serabut otot dominan pada permainan sepaktakraw. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 1 (2):42-47.
- Kusuma, P.A. (2015). Analisis daya tahan aerobik maksimal (vo<sub>2</sub>max) dan anaerobik pada atlet bulutangkis usia 11-14 tahun PB. Bintang Timur Surabaya menjelang kejurnas Jatim 2014. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Volume 03 Nomor 03 Edisi, 444-451.
- Muhajir. (2012). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Bandung: Yudistira.
- Nicholls, A., & Sintonen, K. (2018). *Developing a football training product*. Netherland: University of Applied Science.
- Nirwandi. (2017). Tinjauan tingkat vo<sub>2</sub>max pemain sepakbola sekolah sepakbola Bima Junior Kota Bukittinggi. *Jurnal PENJAKORA*, Volume 4 No 2
- Nugraheni, H.D, Marijo, & Indraswari, D.A. (2017). Perbedaan nilai vo<sub>2</sub>max antara atlet cabang olahraga permainan dan bela diri. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. Volume 6, Nomor 2.

- Pate RR. Mc., Clengham B., & Rotella R., (1993). Dasar-dasar ilmiah kepelatihan, (Scientific Foundation of Coaching), (Terjemahan: Kasiyo Dwijowinoto), Semarang: IKIP Semarang Press.
- Prasetyo, Y.T. (2020). Pengaruh metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap peningkatan dribbling pada pemain sepakbola KU 14 Tahun di SSB Pandawa. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta
- PSSI. (2017). Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia. Jakarta Selatan: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Sucipto. (2000). Sepakbola. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Suharjana. (2013). Kebugaran jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Warni H, Arifin R, & Bastian RA. (2017). Pengaruh latihan daya tahan (endurance) terhadap peningkatan vo2max pemain sepakbola. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. 16(2):121-126
- Wiarso, G. (2013). Fisiologi dan olahraga. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Zakiyudin & Marsudi. (2016). Analisis VO2 max pemain sepakbola usia 17-20 tahun di club Bligo Putra Sidoarjo. Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga, Volume 01 Nomor 01.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat keterangan Pembimbing Proposal TAS

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092  
Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 192/PKL/XI/2021  
Lamp. : 1 Eksemplar proposal  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Faidillah Kurniawan, M.Or

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

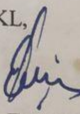
Nama : Daffa Raysafadli  
NIM : 18602241020

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

ANALISIS DAN EVALUASI KONDISI DAYA TAHAN MAHASISWA PENDIDIKAN  
KEPELATIHAN OLAHRAGA KELAS A 2020 KONSENTRASI SEPAKBOLA PASCA  
PANDEMI COVID-19

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 23 Nopember 2021

Kajur PKL,  
  
Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S  
NIP. 19600407 198601 2 001

*\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL  
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

Lampiran 2. Surat Keterangan Kartu Bimbingan TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092  
Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas\_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Daffa Raysafadli  
NIM : 18602241020  
Pembimbing : Faidillah Kurniawan, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	17/11/21	Penyesuaian Margin Bab I-III	☺
2.	27/11/21	Penyesuaian dan masukan untuk bab III sebelum masuk bab IV	☺
3.	29/11/21	Penyesuaian bab IV	☺
4.	2/12/21	Revisi bab IV ada beberapa bagian yang tidak perlu	☺
5.	5/12/21	Pengarahan tentang Masukan saran Program Latihan	☺
6.	12/12/21	Penetapan Fiksasi saran Program Latihan.	☺
7.	15/12/21	Revisi bab IV dan Penyesuaian	☺
8.	18/12/21	Evaluasi bab V, Pengarahan untuk tetap sesuai dengan latar belakang	☺
9.	20/12/21	Fiksasi dan sedikit revisi bab V	☺
10.	21/12/21	Evaluasi dan pengecekan kembali dari bab I - V	☺

Kajur PKL,

\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S  
NIP. 19600407 198601 2 001

Lampiran3. Lembar Persetujuan

AN  
51:

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul  
**ANALISIS DAN EVALUASI KONDISI DAYA TAHAN MAHASISWA PENDIDIKAN  
KEPELATIHAN OLAHRAGA KELAS A 2020 KONSENTRASI SEPAK BOLA SAAT  
PANDEMI COVID-19**


Disusun oleh:

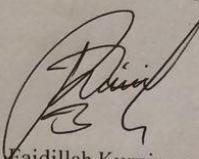
Daffa Rayshafadli  
NIM 18602341020

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian  
Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

Yogyakarta, 23 Desember 2021  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing.

  
Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S  
NIP. 19600407 198601 2 001

  
Faidillah Kurniawan, M.Or  
NIP. 19821 01020050 11002

Lampiran 7. Rekapitulasi hasil *Cooper Test* Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020

NO	NAMA	ANGKATAN	KELAS	COOPER TEST
1	Muhammad Noor Faizin	2020	A	2350
2	Mulham Adinda Putra	2020	A	1790
3	Rifan Fathurahman	2020	A	2040
4	Diva Wahyu P U	2020	A	2000
5	Muhammat Efendi	2020	A	1650
6	Wawan Nur Rohman	2020	A	1835
7	Mhd Rasyidin	2020	A	1800
8	Bima Dwi Febriansyah	2020	A	1900
9	Muhammad Kahlil Gibran	2020	A	2365
10	Fidelis Finishtian Krisna	2020	A	2430
11	Dominicus Advento C.G	2020	A	1605
12	Ivan ilyas fachrezi	2020	A	2280
13	Ahmad Zyantivani	2020	A	2640
14	Fahmi zul fadli	2020	A	1930
15	Muhammad Azam Ade Raikhan	2020	A	2360
16	Ahmad Vardan Zahiduzaka	2020	A	2200
17	Vincentius Silvano	2020	A	2060
18	Tegar arif wibowo	2020	A	1910
19	Ahmad Sujiono	2020	A	2580
20	Yusri Frandhika Rachman	2020	A	1760
21	Fiyan Darmawan Susanto	2020	A	2140
22	Raditya Damar Saputra	2020	A	1680
23	Rifan Azhi Maulana	2020	A	2040
24	Jhosua Manalu	2020	A	2030
25	Muhamad Fadil Ardhani	2020	A	2120
26	Janan Adifa Halim	2020	A	2200
27	Ali Yamroni	2020	A	2170
28	Kriesna Bagus P	2020	A	1880

#### Lampiran 4. Deskripsi Data

### Statistics

		Hasil Cooper Tes Mahasiswa	Nilai Cooper
N	Valid	28	28
	Missing	0	0
Mean		2062.32	
Median		2040.00	
Mode		2040 <sup>a</sup>	
Std. Deviation		273.775	
Variance		74952.745	
Skewness		.313	
Std. Error of Skewness		.441	
Kurtosis		-.518	
Std. Error of Kurtosis		.858	
Minimum		1605	
Maximum		2640	

### Tests of Normal

		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
		Statistic	df	Si
Hasil Cooper Tes Mahasiswa		.078	28	

### Nilai Cooper

		Frequency	Percent	Valid
Valid	Kurang	4	14.3	
	Sangat Kurang	22	78.6	
	Sedang	2	7.1	
	Total	28	100.0	

## Lampiran 5. Dokumentasi Foto

### Dokumentasi pengarahan



### Dokumentasi Pelaksanaan







