

**ANALISIS KELINCAHAN DAN DAYATAHAN
CARDIOVASCULER (VO2 Max) PADA PEMAIN SEPAK
BOLA PS HIZBUL WATHON USIA 18-21 TAHUN
(Di Desa Pasongsongan Kecamatan Pasongsongan
Kabupaten Sumenep)**

**(Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi)**

SKRIPSI



Oleh

Nama : HARIYANTO

NPM: 101.85201.1.A.000122

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
(STKIP PGRI) SUMENEP
TAHUN 2014**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hariyanto

NPM : 101.85201.1.A.000122

Tempat Tanggal Lahir : Sumenep, 05 Mei 1991

Judul Skripsi “ ANALISIS KELINCAHAN DAN DAYA TAHAN
CARDIOVASCULER (VO2 Max) PADA PEMAIN
SEPAK BOLA PSHIZBUL WATHON USIA 18-21
TAHUN DI DESA PASONGSONGAN KECAMATAN
PASONGSONGAN KABUPATEN SUMENEP

Menyatakan bahwa Skripsi dengan judul di atas benar-benar hasil penelitian dan karya saya sendiri, dalamartitidakdibuatkan orang lain, dantidak pula menjiplakkarya orang lainbaik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademik.

Sumenep, Januari 2014

Yang menyatakan

HARIYANTO

NPM.101.85201.1.A.000122

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**ANALISIS KELINCAHAN DAN DAYA TAHAN *CARDIOVASCULER*(VO2 Max) PADA
PEMAIN SEPAK BOLA PS HIZBUL WATHON USIA 18-21 TAHUN DI DESA
PASONGSONGAN KECAMATAN PASONGSONGAN KABUPATEN SUMENEP**

Oleh

Nama : HARIYANTO

NPM : 101.85201.1.A.000122

Telah memenuhi Syarat dan disetujui untuk diujikan

Sumenep, 20 Maret 2015

Komisi Pembimbing

Pembimbing I


Moh. Hasan Basri, M.Pd
NIDN : 0715028803

Pembimbing II


Drs. H. Rusdi
NIDN :

Sumenep, Januari 2014

Ketua Jurusan Penjaskesrek


Taufik Rahman, M.Pd
NIDN : 0713018701

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**ANALISIS KELINCAHAN DAN DAYA TAHAN *CARDIOVASCULER* (VO2 Max)
PADAPEMAIN SEPAK BOLA PS HIZBUL WATHON USIA 18-21 TAHUN DI DESA
PASONGSONGAN KECAMATAN PASONGSONGAN KABUPATEN SUMENEP**

Oleh:

HARIYANTO
NPM: 101.85201.1.A.000122

Telah dipertahankan di hadapan dewan penguji
Pada tanggal : 10 Maret 2015
Dan telah direvisi dengan baik

Dewan Penguji

Dewan Penguji I

Shally Noerdiansyah, M.Pd
NIDN: 0724028703

Anggota Dewan Penguji II

Kusnan, M.Pd
NIDN : 0715028803

Anggota Dewan Penguji III

Moh. Hasan Basri, M.Pd
NIDN: 0715028803

Sumenep, 10 Maret 2015
Ketua STKIP PGRI Sumenep

Dr. Musaheri, M.Pd.MM
NIDN : 0701066301

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

✚ *“Sesuatu yang belum dikerjakan,
Seringkali tampak mustahil, kita baru
Yakin kalau kita telah berhasil melakukannya
dengan baik.”*

✚ *“Tidak ada keberhasilan tanpa perjuangan
Dan tidak ada perjuangan tanpa
pengorbanan”*

Kupersembahkan SKRIPSI ini untuk:

1. Kedua orang tuaku tercinta, yang telah mencurahkan kasih sayangnya melalui lantunan do'a serta bantuan mori lmaupun materil demi terselesainya skripsi ini.
2. Istriku tersayang, yang selalu memberi dukungan serta semangat dalam terselesaikannya skripsi ini.
3. Para Dosen di STKIP PGRI Sumenep, yang telah memberikan ilmu dan membimbing dengan penuh kesabaran.
4. Sumannan Selaku Ketua PS Hizbul Wathon yang telah mendukung dan memberi ijin pada saya dalam penelitian skripsi tersebut.
5. Almamater Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan PGRI Sumenep.
6. Sahabat dan teman-teman seangkatan senasib seperjuangan.

ABSTRAK

Analisis Kelincahan dan Daya Tahan *Cardiovascular* (VO2 Max) pada Pemain Sepak Bola PSHizbul Wathon Usia 18-21 (Di Desa Pasongsongan Kecamatan Pasongsongan Kabupaten Sumenep) 2014.Hariyanto

Kata Kunci : Kelincahan, Daya Tahan *cardiovascular* (VO2 Max) dan Pemain Sepak Bola

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan sepak bola yang cepat, akurat, bertenaga, taktis dan permainan indah menjadi ciri-ciri sepak bola saat ini. Namun fenomena yang terjadi pada *club-club* sepak bola di Desa Pasongsongan terutama pada pemain sepakbola PS Hizbul Wathon usia 18-21 tahun mengenai kelincahan dan daya tahan para pemain masih kurang maksimal hal ini terjadi di pertandingan antara PSHW vs IM Leggung dan ternyata PSHW kalah. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui keadaan kelincahan dan daya tahan *Cardiovascular* (Vo2 Max) yang dimiliki oleh pemain sepak bola PS Hizbul Wathon di Desa Pasongsongan Kecamatan Pasongsongan Kabupaten Sumenep.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan metode deskriptif. Populasinya adalah semua pemain sepak bola PS Hizbul Wathon usia 18-21 tahun dengan jumlah 20 pemain. Data yang di ambil merupakan data yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran komponen kondisi fisik yaitu kelincahan dan daya tahan pemain sepak bola PS Hizbul Whaton yang berlatih.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan pada pemain sepak bola PS Hizbul Whaton mengenai lari zig-zag minimal mencapai 18,98 ,sedangkan lari zig-zag maksimal mencapai 22,05. Dengan indek rata-rata 19,72 dan simpangan baku 0,74. Dan Tes Daya Tahan *Cardiovascular*(VO2 Max) menggunakan *MFT* dengan kapasitas aerobik maksimal (VO2 Max) minimal mencapai 35,7 sedangkan kapasitas aerobik maksimal (VO2 Max) maksimal 57,6. Dengan indek rata-rata 44,13 dan simpangan baku 3,33.

Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata kelincahan pemain sepak bola PS Hizbul Whaton usia 18-21 tahun di Desa Pasongsongan Kecamatan Pasongsongan Kabupaten Sumenep termasuk kategori "Baik" sedangkan rata-rata Daya Tahan pemain sepak bola PS Hizbul Wathon termasuk kategori "Kurang". Oleh karena itu, kelincahan pada pemain PS Hizbul Wathon lebih ditingkatkan lagi agar mendapatkan hasil yang maksimal. Sedangkan daya tahan pada pemain PS Hizbul Wathon diperlukan latihan yang membangun seperti porsi latihan di tambah dan lebih meningkatkan lagi latihan-latihan yang ada pada daya tahan.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'alaikum wr.wb

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan kasih sayang-Nya kepada seluruh umat manusia yang mengemban amanah sebagai khalifah dimuka bumi ini. Shalawat beserta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW yang telah menuntun umatnya dari zaman jahiliyah menuju zaman yang diridhoi Allah SWT. Sebuah karunia yang istimewa sehingga penulis dapat menyelesaikan salah satu amanah ini.

Penulisan Skripsi ini berjudul "Analisis Kelincahan dan Daya tahan *Cardiovascular* (VO2 Max) Pada Pemain Sepak Bola PS Hizbul Whaton usia 18-21 tahun di Desa Pasongsongan Kecamatan Pasongsongan Kabupaten Sumenep" disusun dengan maksud untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar S1.

Terselesaikannya Skripsi ini tidaklah terlaksana dengan baik tanpa adanya bantuan tenaga dan bimbingan serta do'a dari berbagai pihak. Oleh karena itu perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Musaheri, M.Pd., MM sebagai Ketua STKIP PGRI Sumenep.
2. Taufik Rahman, M.Pd selaku ketua Program Studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.
3. Mohammad Hasan Basri, M.Pd sebagai Pembimbing 1 yang telah membimbing dengan baik serta memberikan bantuan pemikiran-pemikiran pada pembuatan Skripsi ini.

4. Drs H. Rusdisebagai Pembimbing II, yang telah membimbing penulis dengan baik dan memberikan sumbangan pemikiran pada pembuatan Skripsi ini.
5. Sumanan selaku ketua PS Hizbul Wathon yang telah memberikan ijin dan dukungannya dalam melakukan penelitian.
6. Kedua orang tuaku dan istriku tercinta, yang selalu mengingatkan dalam sujud panjangnya dan memberikan dukungan baik moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini
7. Serta rekan-rekanku yang memberi semangat sampai penulisan skripsi ini selesai.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini jauh dari sempurna walaupun penulis telah berusaha semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Dalam hal ini penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun serta menyempurnakan Skripsi ini.

Penulis juga berharap semoga Skripsi ini memberikan manfaat bagi pembaca pada umumnya dan bagi penulis sendiri khususnya dan semoga Skripsi ini dapat melancarkan penulis dalam penyusunan tugas penelitian selanjutnya. Amien....

Billahitaufiq Walhidayah

Wassalamualaikum Wr. Wb

Sumenep, 05 Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul	i
Halaman Judul.....	ii
Halaman Pernyataan	iii
Halaman Persetujuan	iv
Halaman Pengesahan.....	v
Halaman Persembahan	vi
Abstrak	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LatarBelakang	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Pengertian Permainan Sepak Bola	7
B. Kondisi Fisik.....	13
C. Kelincahan (<i>agility</i>)	20
D. Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	22
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Sumber Data	24
C. Tempat dan Waktu Penelitian	25
D. Subyek Penelitian.....	25
E. Variabel Penelitian	25
F. Instrumen Penelitian.....	25
G. Teknik Analisa Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian.....	36
B. Pembahasan	38
BAB V PENUTUP	40
A. Simpulan	41
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
Lampiran – Lampiran.....	45



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Norma penilaian pada klasifikasi kelincuhan dengan <i>lari zig-zag</i>	27
Tabel 3.2 Norma MFT.....	30
Tabel 3.3 Norma VO2 Max(Laki-laki)	34
Tabel 4.1 Hasil tes kelincuhan	36
Tabel 4.2 Hasil tes Daya Tahan <i>Cardiovasculer</i> (VO2 Max)	37



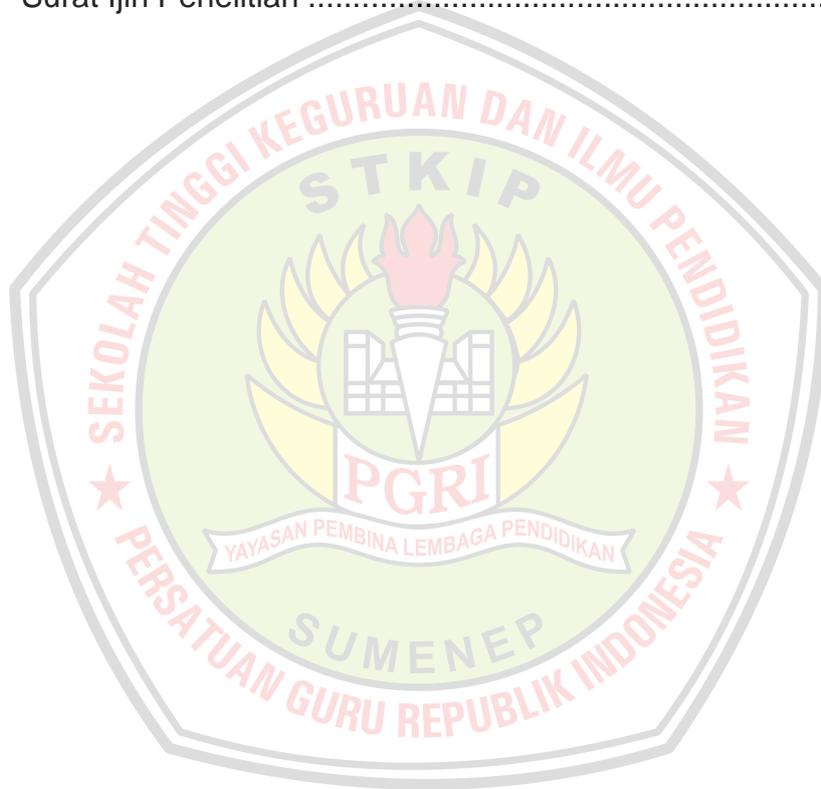
DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Tes lari zig-zag.....	27
Gambar 4.1 Diagram hasil tes kelincahan dan tes daya tahan.....	37



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Hasil tes <i>lari zig-zag</i>	43
2. Hasil tes Daya tahan <i>Cardiovascular</i> (VO2 Max) dengan <i>MFT</i>	44
3. Dokumentasi kegiatan penelitian	45
4. Surat Penelitian	50
5. Surat Ijin Penelitian	51



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asisten Deputi Pengembangan SDM Keolahragaan.2005. *Penerapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta :Kemenegpora.
- Hadi, Sutrisno. 19945. *Metodologi Reseach*. Yogyakarta: Andi Offiet
- http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola
- <http://pratiktow.wordpress.com/2013/04/06/10-komponen-kondisi-fisik/>
- <http://kebugaran.wordpress.com/2011/04/15/multistage-fitness-test-mft/>
- <http://ndrakbar.blogspot.com/2012/12/prosedur-pelaksanaan-bleep-test.html>
- <http://sunarnosblog.blogspot.com/2010/06/norma-test-dan-pengukuran.html>
- Harsono. 1998. *Ilmu Coaching* . Jakarta: KONI Pusat
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya. UNESA
- Mielke, Danny.2007.*Dasar-dasar Sepak bola*. Bandung: Pakar Raya
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat:,DirektoratJendral Olahraga.
- PSSI.2002. *Peraturan Permainan Sepak Bola*. Jakarta
- Ratih, Susilo. 2002. *Modifikasi Permainan Sepak Bola untuk Sekolah Dasar*. Surabaya. Uneversitas Negeri Surabaya . Skripsi tidak di publikasikan.
- Sajoto, Mochamad. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang.
- Sucipto. 2004. *Permainan Sepak Bola*. Bandung: Rineka Cipta.