

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Data Hasil Penelitian

1. Hasil Tes MFT

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas olahraga dalam waktu lama. Menurut Sajoto (1988:192) daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam meningkatkan kemampuan seluruh tubuh untuk selalu bergerak dalam tempo sedang sampai cepat, yang cukup lama. Daya tahan sangat penting untuk menunjang kerja otot, yaitu dengan mengambil oksigen melalui pernafasan dengan mengirimnya ke otot-otot untuk melakukan kontraksi melalui peredaran darah. Dibawah akan akan dipaparkan hasil tes MFT pemain sepakbola Pamekasan FC :

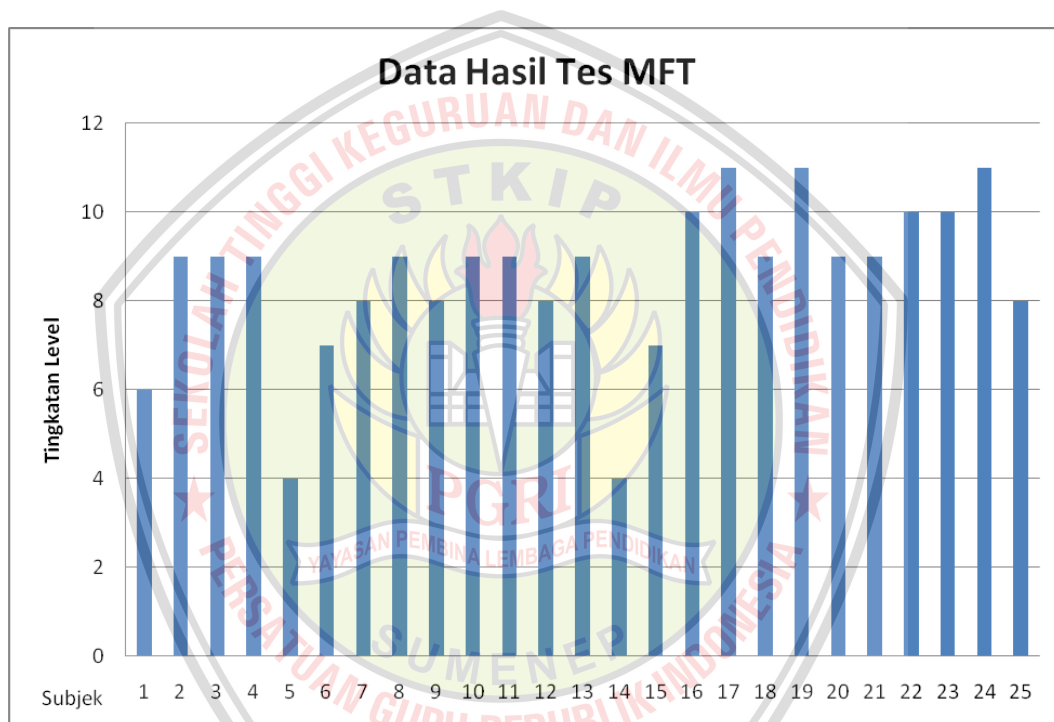
Tabel 4.1
Data hasil MFT

No.	Prediksi VO2 max	Klasifikasi	
1.	Skor Max	50.8	Kurang sekali
2.	Skor Min	26.4	Baik
3.	Jumlah	1070.2	Sedang
4.	Rata-Rata	42.808	

Sumber: Data pribadi hasil tes MFT (Lampiran)

Dari tabel 4.1 data hasil tes MFT di atas diperoleh skor max Vo2 Max 50.8, skor min Vo2 Max sebesar 26.4. Jumlah Skor keseluruhan pemain sepakbola Pamekasan FC sebesar 1070.2 sehingga rata rata hasil tes MFT pemain sepakbola Pamekasan FC Vo2 Max 42.80 dengan klasifikasi **Sedang**.

Hasil level yang diperoleh para pemain sepakbola Pamekasan FC digambarkan pada diagram batang dibawah ini.



Gambar 4.1 Grafik Hasil Tes MFT Pemain Sepakbola Pamekasan FC

B. Pembahasan

Pamekasan FC merupakan salah satu tim yang berdomisili di Pamekasan dan sudah berbadan hukum. Klub ini sudah tergabung dalam Asosiasi Sepakbola Kabupaten dibawah naungan PSSI. Pamekasan FC menjadi salah satu tim yang cukup dikenal di Kabupaten Pamekasan karena

prestasi yang cukup banyak serta menghasilkan para pemain yang berbakat. Namun sayangnya para pemain tersebut belum mampu menembus jejeran persaingan pemain Madura United. Seperti yang sudah sering kita saksikan, hampir tidak ada ruang bagi para pemain asli daerah yang memperkuat Madura United. Kebanyakan para pemain Pamekasan FC melanjutkan karir profesional mereka di klub Persepam Pamekasan atau berkarir diluar pulau Madura untuk mendapatkan kesempatan yang lebih besar. Prestasi terakhir yang diukir oleh Pamekasan FC adalah keikutsertaan mereka dalam sebuah kompetisi regional, yaitu di Liga 3 Indonesia. Namun hasilnya masih belum terlalu memuaskan dengan bertengger diperingkat bawah, mereka kalah bersaing dengan klub tetangga Cahaya Muda FC yang mampu menembus empat besar dalam ajang kompetisi tersebut. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti tingkat daya tahan pemain Pamekasan FC. Data hasil penelitian diatas menunjukkan Vo2 Max pemain sepakbola Pamekasan FC menunjukkan angka rata-rata 42.80 dengan kategori **Sedang** hal ini harus ditingkatkan karena melihat status Pamekasan FC dan para pemain yang bermain di kompetisi liga 3 nasional sehingga dengan adanya data di atas sebagai masukan awal untuk pelatih menyusun dan mengevaluasi daya tahan atau Vo2 Max para pemainnya. Sepakbola merupakan permainan yang dilakukan 2x45 menit sehingga membutuhkan daya tahan yang sangat baik bahkan sampai istimewa agar dapat menunjang performa bermain tiap individu disamping teknik dasar sepakbola . seperti yang dikatakan Harsonso (1988:153) fisik merupakan salah satu hal yang terpenting, sebab fisik juga merupakan faktor

penentu dalam suatu pertandingan. Jadi seorang atlet harus mempunyai kondisi fisik yang bagus untuk menjadi juara. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya, dan program tersebut haruslah direncanakan secara baik dan sistematis serta memiliki komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan.

Penelitian serupa juga pernah dilakukan Hariyanto (2014) penelitian tentang "Analisis Kelincahan dan Daya Tahan *Cardiovascular* (VO2 Max) pada Pemain Sepak Bola PS. Hizbul Wathon Usia 18-21 (Di Desa Pasongsongan Kecamatan Pasongsongan Kabupaten Sumenep)", dengan sampel 20 pemain, Hasil penelitian menunjukkan: 1) ada pengaruh latihan passing bawah 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. Sehingga sangat dibutuhkan penelitian penelitian bagi klub-klub olahraga semua cabor khususnya sepak bola agar sepak bola semakin berkembang. Daya tahan merupakan bagaimana dari kesegaran jasmani artinya Kesegaran jasmani tidak akan bisa terwujud dengan sendirinya. Setiap orang perlu melakukan upaya untuk mencapainya. Upaya tersebut harus dilakukan oleh orang yang bersangkutan, tidak bisa di wakikan oleh orang lain karena diketahui dasar dari segala kemampuan.

Kenikmatan dan dasar kemampuan tersebut akan hilang bilamana orang tersebut tidak sehat. Makin banyak menurunnya derajat kesehatan, makin berkurang kemampuan dan kenikmatan yang dimiliki. Salah satu komponen kesegaran jasmani yang peranannya sangat penting bagi tubuh yaitu, kesegaran *cardio respiratory*.

Maka ketika penelitian sudah dilakukan tinggal peran para pelatih agar menggunakan data-data hasil penelitian menjadi bagian dalam proses penyusunan program latihan fisik dan cara-cara yang digunakan berharap menggunakan hasil hasil penelitian peningkatan kondisi fisik khususnya daya tahan atau Vo2 Max. Bukan berdasar pada pengalaman mereka ketika menjadi pemain karena terkadang hal seperti itu fakta yang ada dilapangan.

