

**PERBANDINGAN AKTIVITAS LATIHAN FISIK PEMAIN SEPAK BOLA
DI KECAMATAN ANGSANA, KABUPATEN TANAH BUMBU SEBELUM DAN
SELAMA PANDEMI COVID-19**



Oleh :

MUHAMMAD RIZALDI

1710122310044

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
BANJARBARU
2022**

ABSTRAK

Perbandingan Latihan Fisik Pemain Sepak Bola di Kecamatan Angsana, Kabupaten Tanah Bumbu, Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19. Skripsi, Prodi pendidikan jasmani, Jurusan pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat Pembimbing (I) Dr. Rahmadi S,Pd. M.Pd (II) Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or, M.Pd

Penelitian ini dilaksanakan di Angsana Kabupaten Tanah Bumbu pada tanggal 2-12 Februari 2022 diperoleh responden sebanyak 25 pemain sepak bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan latihan fisik sebelum dan selama pandemic covid-19. Variabel ini terdiri dari satu buah variabel dengan dua faktor latihan fisik sebelum dan selama covid-19. Populasi dari penelitian ini adalah dua klub pemain yang aktif di Kecamatan Angsana 25 orang. Penelitian ini menggunakan metode ex-post facto metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah angket atau kusioner. Instrumen yang digunakan adalah kusioner terbuka dan tertutup, kusioner tertutup telah dilengkapi dengan alternatif jawaban dengan menggunakan skala likert, skala bertingkat dengan 4 alternatif jawaban dan responden tinggal memilih. Uji coba instrumen menggunakan validitas dan uji reabilitas. Teknik analisis data yang digunakan yaitu chi square.

Jenis aktivitas latihan fisik yang dilakukan oleh persebaran fc dan purwodadi fc memiliki persamaan seperti jogging, skipping, push up, back up, squad jump, shuttle run, sprint jarak pendek, sikap lilin, mencing lutut, lari zig zag, dan naik turun tangga. Dari jenis latihan hingga waktu latihan memiliki persamaan. aktivitas latihan fisik pemain sepak bola di Kecamatan Angsana Kabupaten Tanah Bumbu (Persebaran Fc dan Purwodadi Fc) sebelum dan selama pandemi Covid-19 tidak ada perbedaan yang signifikan, perbedaan yang terlihat hanya waktu latihan secara berkelompok dikurangi dan masih aktif latihan fisik secara individu, latihan fisik secara individu masih sering dilakukan karena hal ini dapat memperkuat imun dengan olahraga, latihan fisik yang dilakukan juga rata-rata dapat dilakukan di rumah dengan mudah, seperti push up, sit up, squat jump, skipping, back up dan lain-lain. Dengan perhitungan dengan rumus chi square diketahui bahwa hasil dari uji chi square memperoleh Chi Hitung (7,48) dan Chi Tabel (18,31), maka H_0 di terima. Jadi dapat disimpulkan aktifitas latihan fisik pemain sepak bola tidak ada perbedaan yang signifikan di masa pandemic covid-19.

Kata Kunci : Sepak bola, Covid-19 , Aktivitas latihan fisik

ABSTRACT

Comparison of Physical Exercises of Football Players in Angsana District, Tanah Bumbu Regency, Before and During the Covid-19 Pandemic. Thesis, Physical Education Study Program, Department of Sports and Health Education Faculty of Teacher Training and Education, University of Lambung Mangkurat Advisor (I) Dr. Rahmadi S, Pd. M.Pd (II) Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or, M.Pd

This research was conducted in Angsana, Tanah Bumbu Regency on February 2-12, 2022. There were 25 respondents. This study aims to determine the differences in physical exercise before and during the covid-19 pandemic. This variable consists of one variable with two factors of physical exercise before and during covid-19. The population of this study were two active player clubs in Angsana District, 25 people. This study uses the post facto exp method. The method used in data collection is a questionnaire or questionnaire. The instrument used is an open and closed questionnaire, a closed questionnaire has been completed with alternative answers using the Likert scale, a tiered scale with 4 alternative answers and respondents just choose. The instrument trial used validity and reliability tests. The data analysis technique used is the chi square. The types of physical exercise activities carried out by Persebayan FC and Purwodadi FC have similarities such as jogging, skipping, push ups, back ups, aquad jumps, shuttle runs, short distance sprints, candle stance, kissing knees, running zig zag, and going up and down stairs. From the type of exercise to the time of practice have similarities. the physical exercise activity of soccer players in Angsana Subdistrict, Tanah Bumbu Regency (Persebayan Fc and Purwodadi Fc) before and during the Covid-19 pandemic there was no significant difference, the only visible difference was that group training time was reduced and individual physical exercise was still active, exercise individual physical.

Is still often done because it can strengthen the immune system with exercise, the physical exercises that are done can also be easily done at home, such as push ups, shit ups, squat jumps, skipping, back ups and others. By calculating the chi square formula, it is known that obtains Chi Count (7.48) and Chi Table (18.31) then H_0 is accepted. So it can be concluded that the physical training activities of Persebayan Fc and Purwodadi Fc football players have no effect during the covid-19 pandemic.

Keywords: football, covid-19, physical exercise activities

Banjarbaru, 17 juni 2022

Pembimbing Utama,



Dr. Rahmadi, S.Pd, M.Pd.

NIP. 197807312002121001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“ Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri ‘(QS. Ar Ra’d : 11).

“ Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya”(An Najm : 39)

“Barang siapa yang mempelajari ilmu pengetahuan yang seharusnya ditunjukkan untuk mencari ridha Allah bahkan hanya untuk mendapatkan kedudukan kekayaan duniawi maka ia tidak akan mendapatkan baunya surga nanti pada hari kiamat (riwayat Abu Hurairah radhiallahu anhu)”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini adalah bagian dari ibadahku kepada Allah SWT, karena kepadaNya kami menyembah dan kepadaNya kami mohon pertolongan.

Sekaligus sebagai ungkapan terimakasihku kepada:

Bapak dan Ibuku tercinta yang telah mengasuh, yang selalu memberikan motivasi dalam hidupku Kaka-kakaku (Harianto dan Philip) yang selalu memberikan inspirasi dan Mila Nuriyanti. serta seluruh keluarga, sahabat dan teman-teman kelas REG A1 2017 dan seluruh mahasiswa JPOK FKIP ULM atas semua bantuan moral maupun moril sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi S1 ini.

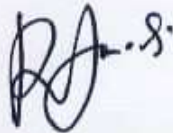
HALAMAN PERSETUJUAN

PERBANDINGAN AKTIVITAS LATIHAN FISIK PEMAIN SEPAK
BOLA DI KECAMATAN ANGSANA, KABUPATEN TANAH BUMBU
SEBELUM DAN SELAMA PANDEMI COVID-19

Oleh :

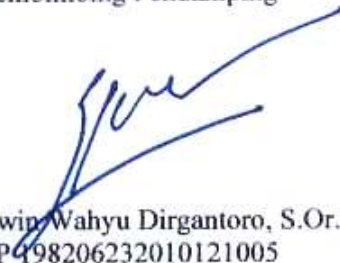
Muhammad Rizaldi
NIM 1710122310044

Pembimbing Utama



Dr. Rahmadi, S.Pd, M.Pd.
NIP 197807312002121001

Pembimbing Pendamping



Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.
NIP 198206232010121005

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,


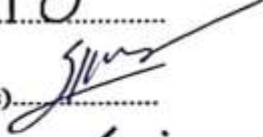



Dr. Tri Irianto, M. Kes.
NIP 196206251986031003

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 17 Juni 2022

Dewan Penguji

1. Dr.Rahmadi, S.Pd, M.Pd (Ketua).....
2. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or,M.Pd (Sekretaris).....
3. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd, M.Pd (Anggota).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Dr. Nur Fufu Kahri, M. Pd.
NIP-196006161987031004

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Rizaldi
Nim : 1710122310044
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Lambung Mangkurat (ULM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru 22 April 2022

Yang membuat pernyataan



Muhammad Rizaldi

NIM. 1710122310044

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufiq, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “PERBANDINGAN LATIHAN FISIK PEMAIN SEPAK BOLA DI KECAMATAN ANGSANA KABUPATEN TANAH BUMBU PROVINSI KALIMANTAN SELATAN”. Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW sang pelopor Ilmu Pengetahuan untuk membaca tanda-tanda kekuasaan-Nya. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Program Studi Pendidikan Jasmani (PSPJ), Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Lambung Mangkurat (ULM) di Banjarbaru. Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terimakasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penulisan skripsi ini kepada :

1. Prof. Dr. Sutarto Hadi, M.Si., M.Sc. Rektor ULM Banjarmasin, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
2. Dr. Chairil Faif Fasani, M.Si. Dekan FKIP ULM Banjarmasin, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
3. Dr. Hj. Atiek Winarti, M.Pd, MSc. Wakil Dekan I FKIP ULM Banjarmasin, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
4. Dr. Imam Yuwono, M.Pd. Wakil Dekan II FKIP ULM Banjarmasin. Keuangan PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
5. Prof. Dr. Dwi Atmono., M.Pd., M.Si. Wakil Dekan III yang telah melayani mahasiswa di bidang kemahasiswaan PSPJ FKIP JPOK ULM Banjarbaru.
6. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. Ketua JPOK FKIP ULM Banjarbaru, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Dr. Rahmadi, S.Pd M.Pd. Sekretaris JPOK FKIP ULM Banjarbaru, dan selaku pembimbing utama yang telah memberikan masukan, arahan dan bimbingan, serta memberi motivasi dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
8. Dr. Tri Irianto, M.Kes., AIFO Koordinator PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
9. Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd. Sekretaris PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru, Pembimbing Pendamping yang telah memberikan masukan, arahan dan bimbingan motivasi selama penulisan skripsi ini

10. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd, M.Pd. Dosen Penguji Utama yang telah memberikan masukan, arahan dan bimbingan serta motivasi selama penulisan skripsi ini.
11. Seluruh Dosen dan staff Karyawan PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah memberikan masukan informasi dalam pengumpulan data penelitian.
12. Pelatih dan Seluruh anggota klub Persebayan Fc dan Purwodadi Fc yang bersedia meluangkan waktunya untuk membantu penelitian ini
13. Kepada keluarga tercinta dan kerabat yang sudah mendoakan dan memberi motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi.
14. Kepada seluruh teman-teman angkatan 2017 yang telah memberi motivasi dalam penyelesaian penulisan skripsi.
15. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga ibadah mereka mendapat ganjaran yang berlimpah dari Allah Subhannahu Wata'ala.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan banyak kekurangan. Maka dari itu diharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya pembaca pada umumnya.

Banjarbaru, 17 Juni 2022

Penulis

Muhammad Rizaldi
1710122310044

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
MOTTO.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	2
C. Pembatasan Masalah.....	2
D. Perumusan Masalah.....	2
E. Tujuan Penelitian.....	3
F. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	4
A. Deskripsi Teoritis.....	4
1. Sepak Bola.....	4
2. Latihan Fisik.....	4
3. Covid-19.....	11
B. Penelitian Yang Relevan.....	12
C. Kerangka Berpikir.....	13
D. Hipotesis Penelitian.....	14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	15
A. Variabel Penelitian.....	15
B. Tempat dan Waktu.....	15
C. Poulasi dan Sampel.....	15
D. Metode Peelitian.....	15
E. Uji Coba Instrumen.....	16

F. Analisis Data	16
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	17
A. Deskripsi Data	17
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	19
BAB V PENUTUP.....	22
A. Kesimpulan.....	22
B. Saran	22
DAFTAR PUSTAKA	23
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	25

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Skor Alternatif Jawaban Variabel Perbedaan Latihan Fisik Pemain Sepak Bola Sebelum Dan Selama Pandemi Covid-19	15
3.2. Kisi – Kisi Perbedaan Latihan Fisik Sebelum Dan Selama Pandemi.Covid-19.....	15
3.3. Tabel Saran Analisis Dari Dua Klub Sepak Bola	16
4.1. Perbandingan Aktifitas Latihan Fisik Pemain Sepak Bola di Kecamatan Angsana Kabupaten Tanah Bumbu.....	20
4.2 Hasil Perhitungan Menggunakan Chi Square	21

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1. Data Responden menurut usia.....	20
4.2. Grafik Perbandingan Aktifitas Latihan Fisik Pemain Sepak Bola Sebelum Selama Pandemi Covid-19	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penunjukan Pembimbing Dan Penguji Skripsi	27
2. Izin Penelitian	28
3. Izin Penelitian	29
4. Kartu Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing Utama	30
5. Kartu Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing Pendamping.....	31
6. Uji Validitas Kuisisioner Perbedaan Aktifitas Latihan Fisik	
Sebelum Pandemi Covid-19	34
7. Uji Reliabilitas Kuisisioner Perbedaan Aktifitas Latihan Fisik	
Sebelum Pandemi Covid-19	35
8. Uji Validitas Kuisisioner Perbedaan Aktifitas Latihan Fisik	
Selama Pandemi Covid-19	36
9. Uji Reabilitas Kuisisioner Perbedaan Aktifitas Latihan Fisik	
Selama Pandemi Covid-19	37
10. Uji Chi Square	38
11. Dokumentasi Aktifitas Latihan Fisik Pemain Sepak Bola.....	40
12. Kuisisioner	43

