

**TINJAUAN VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL PADA PEMAIN SEPAKBOLA  
SEKOLAH SEPAKBOLA PERSIKOPA KECAMATAN KOTO BARU  
KABUPATEN DHARMASRAYA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh :  
RAZI RAZESDA ALMADANI  
NIM. 18086024**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Tinjauan Volume Oksigen Maksimal pada Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Persikopa Kccamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya

**N a m a** : Razi Razesda Almadani

**NIM** : 18086024

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Departemen** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

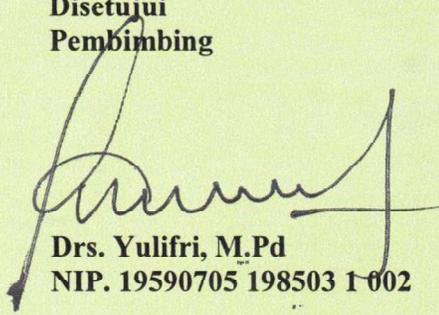
Padang, Agustus 2022

**Mengetahui**  
**Ketua Departemen Pendidikan Olahraga**



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
**NIP. 19611230 198803 1 003**

**Disetujui**  
**Pembimbing**



**Drs. Yulifri, M.Pd**  
**NIP. 19590705 198503 1 002**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Razi Razesda Almadani  
NIM : 18086024

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

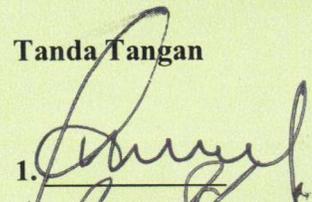
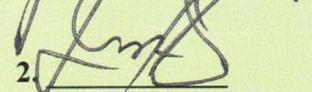
**Tinjauan Volume Oksigen Maksimal pada Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola  
Persikopa Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya**

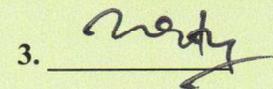
**Padang, Agustus 2022**

**Tim Penguji**

1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd
2. Anggota : Drs. Deswandi. M.Kes. AIFO
3. Anggota : dr. Eldawaty, MH.Kes

**Tanda Tangan**

1.   
2. 

3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Volume Oksigen Maksimal pada Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Persikopa Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan



**Razi Razesda Almadani**  
**NIM. 18086024**

## ABSTRAK

### **Razi Razesda Almadani. 2022. Tinjauan Volume Oksigen Maksimal pada Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Persikopa Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya**

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya tingkat dayatahan aerrobik pemain sepakbola SSB Persikopa Koto Padang Dharmasraya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kapasitas volume oksigen maksimal (*VO2Max*) pemain sepakbola SSB Persikopa Koto Padang Dharmasraya.

Jenis penelitian ini adalah penelitian bersifat deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2022, sedangkan tempat penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola SSB Persikopa Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SSB Persikopa berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara *Total Sampling* maka sampel penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Instrument dalam penelitian ini menggunakan *Yo-Yo Intermittent Recovery Test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: Dari hasil tes yang peneliti lakukan dengan menggunakan *Yo-Yo Intermittent Recovery Test* tingkat kapasitas volume oksigen maksimal (*VO2Max*) pemain sepakbola SSB Persikopa Koto Padang Dharmasraya memiliki rata-rata 40,6 ml/kg/min atau berada pada kategori sedang

**Kata kunci: Kapasitas Volume Oksigen Maksimal (*VO2Max*)**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Tinjauan Volume Oksigen Maksimal pada Pemain Sepakbola SSB Persikopa Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya”. Shalawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO dan dr. Eldawaty, MH.Kes selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepada sampel penelitian yakni pemain SSB Pesikopa yang menjadi sampel penelitian di lapangan SSB Pesikopa Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.
8. Pelatih, sekretaris, dan Pengurus SSB Pesikopa Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya yang telah membantu peneliti dalam pengambilan data penelitian.
9. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah (Mardanus) dan Ibu (Noni Novita), beserta Adik (Afkanul Afkar Almadani) yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini
10. Seluruh sahabat saya (Yureza Eka Saputra, Ario Armanda, Farel Prihandoni, Rijal Perdana, Fitrah Maulana Napitupulu, Aditiya, Fadhlullah Akhram, Dihan, Bagus Putra, Fiqih Satriawan Armal, Hikmah Hayati, dan Annisa Fadhila), dan Saudara Sepertongkrongan Enak Bat.

11. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2018 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Agustus 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Volume Oksigen Maksimal .....	7
2. Sepakbola.....	10
B. Penelitian Relevan .....	36
C. Kerangka Konseptual.....	37
D. Pertanyaan Penelitian.....	37
BAB III METODELOGI PENELITIAN .....	38
A. Jenis Penelitian .....	38
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
C. Defenisi Operasional Data.....	38
D. Populasi dan Sampel.....	39
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	39
F. Jenis Data dan Sumber Data .....	41
G. Teknik Analisis Data .....	42

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	43
A. Deskripsi Data .....	43
B. Hasil Penelitian.....	43
C. Pembahasan .....	44
BAB V PENUTUP.....	48
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA .....	48
LAMPIRAN.....	51

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>		<b>Halaman</b>
Gambar 1.	Teknik Mengoper Bola dengan Bagian Samping Dalam Kaki...	20
Gambar 2.	Teknik Menahan dan Mengontrol Bola dengan Bagian Samping Dalam Kaki.....	24
Gambar 3.	Teknik Menahan dan Mengontrol Bola dengan Bagian Samping Luar Kaki (Outside-Of-The-Foot).....	25
Gambar 4.	Teknik Dribbling Bola dengan Kura-Kura Bagian Dalam .....	29
Gambar 5	Teknik Dribbling Bola dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar ...	30
Gambar 6	Teknik Dribbling Bola dengan Kura-Kura kaki Bagian Atas.....	32
Gambar 7.	Teknik Tembakan Bola dengan Kura-Kura Kaki .....	35
Gambar 8.	Kerangka Konseptual.....	37
Gambar 9.	<i>Yo-Yo Intermittent Recovery Test</i> .....	41
Gambar 10.	Histogram Frekuensi Hasil kemampuan <i>VO2Max</i> pemain Sepakbola SSB Persikopa Koto Padang Dharmasraya .....	44
Gambar 11.	Cone .....	53
Gambar 12.	Speaker.....	53
Gambar 13.	Meteran .....	54
Gambar 14.	Foto Peneliti Memberikan Arahan kepada <i>Testee</i> .....	54

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Sampel Penelitian.....	39
2. Norma Kapasitas <i>Aerobic</i> untuk Umur 13-19 Tahun .....	41
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data kemampuan <i>VO2Max</i> pemain SSB Persikopa Koto Padang Dharmasraya.....	43

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga sebagai salah satu upaya untuk dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga tetapi juga mengolahragakan masyarakat. Dengan berolahraga menjadikan masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat serta bugar, tetapi lebih dari itu adalah mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja sesuai dengan profesinya dan apalagi yang dituntut dalam olahraga prestasi. Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingan memberikan dampak yang baik terhadap pribadi, kelompok dan bahkan dapat membanggakan bangsa dan negara. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan nasional BAB II, pasal 4 dikemukakan:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dikalangan masyarakat dari berbagai kalangan usia. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub yang tersebar di pelosok tanah air yang diharapkan nanti bisa mengangkat prestasi atlet sepakbola dan mampu mengaktkan martabat bangsa di kancah internasional. Bermain sepakbola memberikan dampak positif apabila dilakukan secara baik dan tepat seperti pada meningkatkan kebugaran jasmani dan juga dapat memperoleh prestasi.

Dalam permainan sepakbola menguasai teknik sangatlah penting dan modal utama untuk bermain sepakbola, karena jika sudah menguasai teknik dalam permainan sepakbola dapat bermain secara efektif dan efisien. Kemampuan melakukan teknik dalam permainan sepakbola tentunya harus ditunjang dengan kondisi fisik yang baik. Karena dengan kondisi fisik yang baik penguasaan teknik maupun taktik dapat dilakukan dengan baik. Item kondisi fisik yang menunjang teknik dalam bermain sepakbola ialah daya tahan aerobik dan anaerobik.

Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda (Ridwan 2020:66). Kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang pemain yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari (Deswandi 2019).

Komponen fisik merupakan komponen yang paling dasar dalam setiap olahraga untuk dapat mengembangkan komponen teknik, taktik, dan mental dengan baik. Komponen fisik dapat dilihat dari kualitas kesegaran jasmani, terutama daya tahan. Kesegaran jasmani yang lebih tinggi dapat meningkatkan penampilan dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera (Kusumawati, dkk, 2019:67).

Menurut Bafirman (2008:6) kesegaran jasmani merupakan bagian dari kondisi sebagai wujud dari kemampuan fisik dan fungsi dari sistem sistem tubuh yang dapat meningkatkan kualitas hidup dari setiap aktifitas fisik. Menurut Anwar,dkk, (2013:45) saat beraktifitas organ penting pernafasan yaitu paru perlu mendapatkan oksigen yang segar untuk memenuhi metabolisme dalam tubuh. Tingkat kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi beberapa komponen dan salah satu komponen tersebut adalah volume oksigen maksimal.

Volume oksigen maksimal merupakan komponen terpenting dari kebugaran jasmani. Seseorang dengan kapasitas volume oksigen maksimal yang baik, memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula, yang dapat mensuplai otot-otot sehingga yang bersangkutan mampu bekerja secara kontinu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Konsumsi oksigen maksimal disingkat dengan volume oksigen maksimal, artinya volume oksigen maksimal menunjukkan volume maksimal yang di konsumsi. Ditinjau dari kesehatan olahraga volume oksigen maksimal merupakan indikator suatukesegaran jasmani dan kapasitas fisik seseorang.

Prestasi pada pemain didukung oleh beberapa macam komponen yang harus dimiliki salah satunya pengembangan fisik. Salah satu komponen fisik yang harus dimiliki adalah daya tahan aerobik. Rendahnya kadar volume oksigen maksimal menjadi salah satu penyebab kegagalan akibat buruknya kondisi fisik. Kondisi fisik ini merupakan komponen prestasi yang menjadi pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh

setiap atlet untuk meraih prestasi yang tinggi (Fahrurrozi & Tohidin 2019:214).

Pembinaan sepakbola juga sudah ada di Indonesia sejak usia dini melalui klub sepakbola tidak terkecuali di Kabupaten Dharmasraya, salah satu sekolah sepakbola (SSB) yang cukup dikenal di Kabupaten Dharmasraya adalah SSB Persikopa yang berdiri sejak tahun 2018. SSB Persikopa ini melakukan pusat kegiatan di daerah Koto Padang, Kecamatan Koto Baru, tepatnya di Lapangan Sepakbola Pinang Gadang. Saat ini, atlet sepakbola yang mengikuti latihan terdiri dari kelompok usia remaja. Dengan harapan SSB Persikopa dapat melahirkan atlet yang mampu bersaing dimasa yang akan datang. Berbeda dengan harapan tersebut, pada saat ini SSB Persikopa prestasinya sangat menurun dan memiliki pemain yang jauh dari harapan. Dalam pertandingan atau kejuaraan yang diadakan di Kabupaten Dharmasraya, SSB Persikopa selalu menerima hasil yang tidak di harapkan.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada saat persikopa menjalani pertandingan, terlihat para pemain persikopa mengalami penurunan level permainan, terlihat para pemain tidak memiliki daya tahan yang baik. Karena terlihat para pemain sudah kelelahan saat pertandingan masih separuh jalan. Sehingga menyebabkan persikopa mengalami kekalahan di akhir pertandingan.

Dari pemaparan diatas maka penulis memandang perlu untuk melakukan penelitian tentang tentang tinjauan volume oksigen maksimal pada pemain sepakbola SSB Persikopa Kecamatan Koto Baru Kabupaten

Dharmasraya.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Tingkat Daya ledak pemain sepakbola SSB Persikopa Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.
2. Bagaimana Tingkat Kecepatan pemain sepakbola SSB Persikopa Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.
3. Bagaimana Tingkat Kelincahan pemain sepakbola SSB Persikopa Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.
4. Bagaimana Tingkat Daya Tahan pemain sepakbola SSB Persikopa Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.
5. Sarana dan prasarana sepakbola SSB Persikopa Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi pada “Tinjauan Volume Oksigen Maksimal Pemain sepakbola SSB Persikopa Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya ?

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu bagaimana tingkat volume oksigen maksimal pemain sepakbola SSB Persikopa Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat volume

oksigen maksimal pemain sepakbola SSB Persikopa Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian tersebut, manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1. Sebagai syarat penulis untuk mendapat gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Secara teoritis, penelitian ini ialah diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada perkembangan ilmu kondisi fisik, khususnya volume oksigen maksimal.
3. Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan mampu memudahkan pelatih dan pengurus SSB Persikopa agar mengetahui sejauh mana kemampuan volume oksigen maksimal para pemain dan juga sebagai motivasi dan acuan untuk pencapaian prestasi ke depannya.