

**PENGARUH MODEL LATIHAN *PASSING* DAN *DRIBBLING*
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN VO₂MAX PEMAIN
(PORAS JUNIOR ABAI SIAT DHARMASRAYA)**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan
guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Bardobit Zoli
NIM: 17087120 / 2017

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

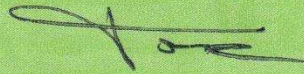
SKRIPSI

**PENGARUH MODEL LATIHAN *PASSING* DAN *DRIBBLING*
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN VO₂MAX PEMAIN
(PORAS JUNIOR ABAI SIAT DHARMASRAYA)**

Nama : Bardobit Zoli
BP/NIM : 2017/17087120
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Departemen : Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

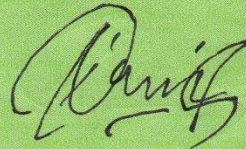
Padang, Juni 2022

Mengetahui:
Ketua Jurusan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd.
NIP. 197207171998031004

Disetujui Oleh:
Pembimbing



Drs. Witarsyah, M.Pd
NIP. 195809201986031005

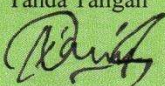

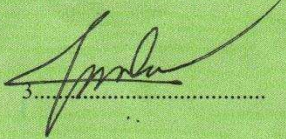
PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Bardobit Zoli
NIM : 2017/17087120

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**PENGARUH MODEL LATIHAN *PASSING* DAN *DRIBBLING*
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN VO_2MAX PEMAIN
(PORAS JUNIOR ABAI SIAT DHARMASRAYA)**

Padang, Juni 2022

Nama	Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Witarsyah, M.Pd		1..... 
2. Sekretaris : Drs. John Arwandi, M.Pd		2..... 
3. Anggota : Dr. Ishak Aziz, M,Pd		3..... 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul **Pengaruh Model Latihan *Passing* Dan *Dribbling* Terhadap Peningkatan Kemampuan Vo_2max Pemain (Poras Junior Abai Siat Dharmasraya)** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2022
Saya yang Menyatakan,



Bardobit Zoli
NIM. 17087120/2017

ABSTRAK

Bardobit Zoli (2022): “Pengaruh Model Latihan *Passing* Dan *Dribbling* Terhadap Peningkatan Kemampuan VO₂Max Pemain (Poras Junior Abai Siat Dharmasraya)”. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah pelatih klub sepakbola yang ada di Dharmasraya masih menggunakan metode-metode latihan untuk peningkatan daya tahan berupa lari jarak jauh, lari sekeliling lapangan tanpa adanya variasi latihan yang sehingga membuat para pemain banyak yang merasa jenuh terhadap latihan-latihan fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Model Latihan *Passing* dan *Dribbling* Terhadap Peningkatan Kemampuan VO₂Max Pemain sepakbola. Adapun variabel dalam penelitian yaitu Model Latihan *Passing* dan *Dribbling* sebagai variabel bebas dan Peningkatan Kemampuan VO₂Max sebagai variabel terikat.

Jenis penelitian ini eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain yang terdaftar sebagai anggota (Poras Junior Abai Siat Dharmasraya). Seluruh anggotanya terdiri dari kelompok pemula mulai dari Usia 6-9 tahun sampai kelompok Usia 14-17 tahun dan senior yang terdiri atas 75 orang, pengambilan sampel Pada penelitian kali ini dengan teknik *purposive sampling* sehingga jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 16. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan pengambilan data yaitu dengan *bleep test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji t (t-test)

Hasil penelitian : berdasarkan analisis data, maka dapat diambil kesimpulan terdapat t_{hitung} sebesar 9,52 sedangkan t_{tabel} adalah sebesar 2,13, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa model latihan *passing* dan *dribbling* berpengaruh terhadap peningkatan VO₂Max pemain Poras Junior Abai Siat Dharmasraya dapat diterima kebenarannya secara empiris.

Kata Kunci : Model Latihan *Passing* dan *Dribbling*; Kemampuan VO₂max; Sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan yang Maha Esa karena berkat limpahan rahmat dan karunia-nya sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini membahas tentang “**Pengaruh Model Latihan *Passing* Dan *Dribbling* Terhadap Peningkatan Kemampuan Vo_2Max Pemain (Poras Junior Abai Siat Dharmasraya)**” Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat tantangan dan hambatan akan tetapi dengan bantuan dari berbagai pihak tantangan itu bisa teratasi. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, semoga bantuannya mendapat balasan yang setimpal dari Tuhan yang Maha Esa. Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ucapan khusus kepada kedua orangtua ku tercinta Ibu Santi dan Bapak Barrepi, kakak, abang, adik, keponakan, dan keluarga di kampung yang telah mencurahkan kasih sayang, motivasi, dorongan, dan semangat kepada penulis.
2. Kepada bapak Drs. Witarsyah, MPd, selaku penasehat akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, kesabaran, dukungan, saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan penyelesaian skripsi ini.
3. Kepada bapak Drs. John Arwandi, M.Pd, sebagai penguji yang telah memberikan banyak saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.

4. Kepada bapak Dr. Ishak Aziz, M,Pd selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan saran serta masukan untuk kelancaran skripsi ini dengan baik.
5. Kepada bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku ketua jurusan kepelatihan olahraga yang telah memberikan bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.
6. Kepada pihak Klub Poras Junior Abai Siat Dharmasraya, Pemain, Pelatih dan pengurus klub yang telah membantu dalam pengumpulan data pada penelitian ini.
7. Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moral maupun materi dalam penyusunan skripsi ini.

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

Padang, Maret 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Kegunaan Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Olahraga Sepakbola	10
2. Passing	11
3. Dribbling	17
4. Latihan	22
5. Kemampuan VO ₂ Max	28
B. Penelitian Yang Relevan	32

C. Kerangka Konseptual	33
D. Hipotesis penelitian	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian	36
B. Rancangan Penelitian	36
C. Defenisi operasional	36
D. Subjek Penelitian	38
E. Latar penelitian	39
F. Prosedur penelitian	39
G. Teknik Pengumpulan Data	40
H. Instrument Penelitian	42
I. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Temuan Penelitian	45
B. Pembahasan	50
C. Keterbatasan Penelitian	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Passing</i> dengan kaki bagian dalam	15
Gambar 2. Teknik <i>Passing</i> Kaki Bagian Luar	16
Gambar 3. <i>Passing</i> Kura-Kura Bagian Dalam.....	17
Gambar 4. Pelaksanaan Kemampuan <i>Dribbling</i> dalam sepakbola	21
Gambar 5. Bagan Kerangka Konseptual	35
Gambar 6. Histogram <i>pre test</i> Kemampuan VO_2Max pemain Poras Junior Abai Siat Dharmasraya	47
Gambar 7. Histogram <i>post test</i> Kemampuan VO_2Max pemain Poras Junior Abai Siat Dharmasraya	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rancangan Penelitian	36
Tabel 2. Jumlah Pemain Poras Junior Abai Siat Dharmasraya	38
Tabel 3. Jumlah Pemain Poras Junior Abai Siat Dharmasraya	38
Tabel 4. Petugas Pelaksana Tes	40
Tabel 5. Hasil Skor <i>Pre Test</i> Kemampuan VO ₂ Max Pemain Poras junior Abai Siat Dharmasraya	45
Tabel 6. Distribusi Data <i>Pre Test</i> Kemampuan VO ₂ Max Pemain Poras junior Abai Siat Dharmasraya	46
Tabel 7. Hasil skor <i>pos test</i> Kemampuan VO ₂ Max Pemain Poras junior Abai Siat Dharmasraya	47
Tabel 8. Distribusi Data <i>Post Test</i> Kemampuan VO ₂ Max Pemain Poras junior Abai Siat Dharmasraya	48
Tabel 9. Hasil uji normalitas	49
Tabel 10. Hasil uji homogenitas varians	49
Tabel 11. Hasil pengujian hipotesis	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Penelitian.....	59
Lampiran 2. Pengolahan Data	61
Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian.....	68
Lampiran 4. Jadwal Pelaksanaan Latihan dan Program Latihan	86

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan telah banyak diminati masyarakat. Sepakbola biasanya dipertandingkan selama 90 menit yang dibagi menjadi 2 bagian dari 45 menit. Selama jangka waktu ini, pemain melakukan tindakan yang intens seperti sprint, perubahan arah, akselerasi, lompatan, menggiring bola, tackling, dan lainnya.

Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang digemari seluruh lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub sepakbola dan sekolah sepakbola yang tersebar di seluruh pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan.

Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam mengembangkan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa:

“Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga sepakbola Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi

keolahragaan. Disamping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Argantos (2017:44), "Peningkatan prestasi juga didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status atlet, gizi, dan lain-lain. Fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan aspek penting dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal".

Untuk pencapaian prestasi terhadap suatu cabang olahraga maka pemerintah menginstruksikan kepada masyarakat Indonesia untuk mendirikan perkumpulan atau klub olahraga. Pendirian perkumpulan atau klub olahraga adalah untuk kemudahan pencapaian tujuan peningkatan prestasi tiap-tiap cabang olahraga yang ada di Indonesia. Usaha pemerintah untuk mengembangkan olahraga sepakbola melalui organisasi PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) dapat dilihat dari pertandingan sepakbola yang diadakan tingkat daerah, nasional maupun internasional membuat olahraga sepakbola memasuki kepopuleran dikalangan masyarakat seluruh dunia.

Agar dapat menjadi pemain sepakbola yang handal pada saat ini, banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina atau pelatih dan pemain itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik. Disamping itu pembinaan yang teratur, terarah dan kontinu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan pada komponen prestasi olahraga seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Salah satunya dapat dilakukan dan ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah. Adapun dalam Syafruddin (2011:55) mengemukakan bahwa, "Pada dasarnya prestasi olahraga ditentukan oleh empat faktor yaitu; (1) Kondisi fisik, (2) Teknik, (3) Taktik, (4) Mental atau psikis". Syafruddin (2011:55) memperjelas bahwa, "Kondisi fisik

merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga”.

Dalam permainan sepakbola disamping memiliki kondisi fisik, teknik dan mental yang baik. Karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seorang pemain sepakbola tidak dapat meraih prestasi yang dicita-citakan. Teknik dasar dalam permainan sepakbola meliputi teknik *dribbling*, teknik *passing*, teknik *control*, teknik *heading*, teknik *shooting*. Lalu, agar kondisi fisik dan teknik meningkat secara bersamaan dibutuhkan latihan yang berpedoman pada prinsip-prinsip latihan.

Untuk bisa bertahan dalam sebuah latihan dan pertandingan tanpa mengalami kelelahan yang berarti tentu pemain harus memiliki kemampuan daya tahan yang baik. Kemampuan VO_2Max sebenarnya sudah bukan hal yang baru pada dunia olahraga. Sejak puluhan tahun lalu sudah banyak penelitian yang membahas tentang VO_2Max seorang pemain sepakbola. Secara definisi, VO_2Max adalah jumlah oksigen yang dikeluarkan dalam 1 kg berat badan seseorang ketika berolahraga. Jumlah oksigen ini terkait dengan jumlah energi yang dapat dihasilkan tubuh. Jumlah energi inilah yang kemudian berhubungan dengan stamina seorang pemain sepakbola.

Di Indonesia sendiri, seiring mulai masuknya *sport science* di Indonesia VO_2Max juga bukan baru-baru ini saja dianggap penting. Sejak dulu pelatih sepakbola akan mementingkan tingkat stamina yang baik bagi para pemainnya. Hanya saja, dulu mungkin belum ada ukuran yang jelas seperti apa stamina yang baik itu. VO_2Max yang kini menjadi tolak ukur baik atau buruknya daya tahan

seorang pemain, namun kita juga jangan terjebak pada pendapat bahwa VO_2Max adalah satu-satunya yang mempengaruhi daya tahan. Selain VO_2Max masih ada, yaitu letak geografis juga sangat mempengaruhi dari kemampuan VO_2Max karena apabila lebih lama latihan dan tinggal di dataran tinggi, maka kapasitas VO_2Max akan menjadi lebih baik. Proses ini dikenal dengan aklimatisasi, aklimatisasi itu tergantung dari ketinggian tempat tinggal. Dengan aklimatisasi terjadilah perubahan dalam kenaikan denyut jantung, kenaikan basa dalam darah.

Dengan berolahraga akan terjadi perubahan-perubahan pada tubuh, jenis, lama, dan intensitas latihan yang dilakukan. Olahraga yang dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup akan menyebabkan perubahan pada paru, perubahan pada otot, perubahan pada tulang, perubahan pada aklimatisasi terhadap panas.

Status gizi juga mempengaruhi dari kemampuan VO_2Max seseorang, derajat kesehatan dan kebugaran individu dipengaruhi faktor utama salah satunya yaitu pengaturan asupan makanan atau zat gizi. Untuk memberikan kualitas yang baik pada interaksi antara asupan zat gizi. Di samping itu konsumsi energi dan zat gizi seimbang dapat memperbaiki status gizi, meningkatkan ketahanan fisik, meningkatkan produktivitas.

Dengan faktor lainnya seperti kondisi lapangan, perlengkapan, kualitas pelatih yang juga akan mempengaruhi daya tahan tubuh atlet. Dalam hal ini harus menjadi perhatian pelatih jika ingin menciptakan pemain yang memiliki daya tahan yang baik, karena berhubungan dengan kondisi lapangan yang baik akan mengurangi resiko cedera, serta tersedianya perlengkapan yang baik maka akan

banyak variasi latihan yang bisa di buat pelatih sehingga bisa mengurangi tingkat kebosanan pemain saat latihan.

Kesalahan paling umum yang banyak terjadi dalam pola pikir para pelatih di Indonesia adalah pemain sepakbola yang lebih baik adalah yang memiliki VO_2Max lebih tinggi. Akibatnya banyak pelatih sepakbola yang memberikan porsi latihan berupa lari sejauh belasan kilometer dalam waktu tempuh yang singkat untuk meningkatkan VO_2Max . Seolah-olah para pemain bisa menjadi pemain bintang jika dipaksa melakukannya.

Pemain sepakbola bukan seorang pelari jarak jauh yang harus berlari dengan kecepatan konsisten selama 2 jam lebih. Pemain sepakbola akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk *jogging-jogging* kecil ketimbang berlari dengan kecepatan tinggi. Berbeda dengan pelari jarak jauh, pemain sepakbola juga memiliki banyak waktu untuk berhenti dan mengambil napas.

VO_2Max yang baik berbanding lurus dengan kemampuan seorang olahragawan memikul beban kerja yang berat dalam waktu yang relatif lama. Hal ini disebabkan kapasitas aerobik yang dimiliki seorang olahragawan sangat terbatas, sehingga sulit untuk bertahan dalam memikul beban atau latihan yang berat dengan hanya mengandalkan sistem anaerobik saja yaitu tanpa menggunakan oksigen apalagi dalam waktu yang cukup lama. Oleh sebab itu sistem aerobik yang bekerja hanya dengan pemakaian oksigen merupakan kunci penentu keberhasilan dalam olahraga ketahanan. VO_2Max yang besar juga mempercepat pemulihan setelah beraktivitas.

Latihan adalah proses yang dikerjakan secara sistematis, berulang-ulang dan jumlah latihan yang diberikan semakin hari semakin meningkat. Dengan adanya latihan bagi pemain akan menambah kamus gerak atau keterampilan dalam bermain sepakbola sehingga lama kelamaan gerakan itu akan menjadi otomatis. Latihan harus dilakukan secara maksimal dan disertai beban latihan yang tiap hari semakin meningkat sehingga terjadi proses yang semakin berat. Lebih jelasnya, menurut *Anthony & Perry (2014:1)*, “Pentingnya kondisi otot dalam sepakbola dan kebutuhan untuk memasukan kekuatan, kekuatan dan pelatihan neuromuskuler dalam pelatihan pemain untuk membantu mengurangi resiko cedera sambil membantu kinerja”. Latihan yang akan diberikan harus terlebih dahulu dirancang dalam sebuah model latihan. Model latihan adalah rancangan latihan yang disusun dengan beberapa komponen yaitu; pemanasan, latihan inti, game situasi, dan pendinginan.

Untuk bisa bertahan dalam sebuah latihan dan pertandingan tanpa mengalami kelelahan yang berarti tentu pemain harus memiliki kemampuan daya tahan yang baik. Menurut *Liam hennessy & Jeffrey (2018:83)*,

“Olahraga ini memberikan salah satu tantangan terbesar bagi pelatih kondisi fisik dengan banyaknya komponen kebugaran yang dibutuhkan untuk tampil di level tinggi. Selain itu, tantangan logistik untuk mengembangkan kapasitas ini terkait dengan pelatihan teknis dan taktis ekstensif yang dibutuhkan pemain untuk dilakukan, setiap hari”.

Seorang pemain sepakbola yang memiliki daya tahan paru jantung yang baik, tidak akan cepat kelelahan dalam bermain sepakbola. Kualitas daya tahan paru jantung dinyatakan dengan VO_2Max , yaitu banyaknya oksigen maksimum yang dapat dikonsumsi dalam satuan ml/kg/bb/menit.

Di Kabupaten Dharmasraya ada beberapa klub sepakbola antara lain Akura FC, Sungai Rumbai, Poras Junior Abai Siat, Putra buana, Bintang muda, TMH, dan Padang laweh United , mereka mempunyai harapan dalam kancah sepakbola yang ada di Kabupaten Dharmasraya.

Dari pengamatan penulis terhadap cara pelatih klub sepakbola yang ada di Dharmasraya masih menggunakan metode-metode latihan untuk peningkatan daya tahan berupa lari jarak jauh, lari keliling lapangan tanpa adanya variasi latihan yang sehingga membuat para pemain banyak yang merasa jenuh terhadap latihan-latihan fisik.

Berdasarkan wawancara penulis dengan beberapa orang pelatih, rata-rata mereka belum mendapatkan atau mengetahui bentuk-bentuk variasi latihan yang dapat meningkatkan VO_2Max seorang pemain sepakbola sehingga mereka hanya memberikan latihan dari apa yang mereka dapatkan dari pengalaman terdahulu.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis berpendapat bahwa penggunaan model latihan yang tepat diharapkan dapat mengatasi masalah dari kemampuan VO_2Max pemain sepakbola. Dalam mengatasi permasalahan di atas, pelatih harus menciptakan suasana latihan yang mengaktifkan pemain sehingga tidak merasa bosan dalam melakukan latihan untuk meningkatkan VO_2Max pemain. Maka dari itu pelatih juga harus bisa bereksperimen dalam merancang suatu bentuk latihan teknik dalam meningkatkan daya tahan pemain. Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen ini yang bertempat di (Poras Junior Abai Siat Dharmasraya) dengan melihat pada permasalahan kemampuan VO_2Max pada setiap pemain sepakbola.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan VO_2Max pemain sepakbola maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kondisi fisik yang belum baik dimiliki setiap pemain.
2. Model variasi latihan yang kurang diberikan oleh pelatih dalam upaya meningkatkan kondisi fisik pemain.
3. Masalah status gizi yang dimiliki setiap pemain
4. Letak tempat tinggal atau geografis dari seorang pemain
5. Kurangnya kemampuan teknik yang dimiliki setiap pemain
6. Minimnya sarana dan prasarana untuk menunjang peningkatan VO_2Max pada pemain sepakbola dalam upaya meningkatkan prestasi pemain.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah di atas, dapat dijelaskan bahwa pemain tidak difokuskan pada latihan teknik, tetapi yang diberikan adalah latihan fisik demi menjaga kebugaran pemain agar mampu bertahan dalam bermain sepakbola tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Maksud dari tidak difokuskan pada latihan teknik ini bukan menghilangkan latihan teknik dari program latihan, melainkan ada beberapa komponen latihan teknik yang dikombinasikan dengan komponen fisik. Karena terbatasnya waktu dan kemampuan peneliti sendiri, maka peneliti akan berfokus pada dua komponen teknik yaitu *Passing* dan *Dribbling* yang dikombinasikan dengan salah satu

komponen fisik yaitu $VO_2\max$ dengan model latihan agar kemampuan $VO_2\max$ pemain sepakbola meningkat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas dapat dirumuskan masalah yaitu :

Apakah Terdapat Pengaruh Model Latihan *Passing* dan *Dribbling* Terhadap Peningkatan Kemampuan $VO_2\max$ Pemain sepakbola

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Model Latihan *Passing* dan *Dribbling* Terhadap Peningkatan Kemampuan $VO_2\max$ Pemain sepakbola

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Sebagai syarat untuk penulis mendapatkan gelar Strata Satu (S1) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP .
2. Untuk pelatih serta pengurus (Poras Junior Abai Siat Dharmasraya) sebagai bahan pertimbangan dalam membuat peningkatan kemampuan $VO_2\max$.
3. Untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan keperustakaan dalam penulisan karya ilmiah.
4. Peneliti berikutnya, sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi Kemampuan $VO_2\max$