

**ANALISIS DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PADA ATLET
SEKOLAH SEPAK BOLA BINA MUDA
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh:
MARKO EFRIANTA
NIM: 16089248**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Analisis Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Sekolah Sepak Bola Bina Muda
Nama : Marko Efrianta
NIM/BP : 16089248/2016
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 1 Maret 2023

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kesehatan dan
Rekreasi



Dr. Sazeli Rifki, S.Si.M.Pd
NIP. 197907042009121004

Disetujui:
Pembimbing



Dr. Sazeli Rifki, S.Si.M.Pd
NIP. 197907042009121004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Analisis Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Sekolah Sepak Bola Bina Muda
Nama : Marko Efrianta
NIM : 16089248
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 1 Maret 2023

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Pembimbing : Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd

1. 

2. Anggota : Prof. Dr. Bafirman HB, M.Kes, AIFO

2. 

3. Anggota : Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Analisis Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Sekolah Sepak Bola Bina Muda”** 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 kepastakaan.
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, Maret 2023
Yang membuat pernyataan



Marko Efrianta
NIM. 16089248/2016

ABSTRAK

Marko Efrianta. 2022. Analisis Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Sekolah Sepak Bola Bina Muda

Kondisi fisik memegang peranan penting untuk pencapaian sebuah prestasi yang baik, karena kondisi fisik merupakan dasar utama bagi atlet untuk bisa bermain dengan baik dan memperoleh kemenangan. Tingkat kondisi fisik yang baik diperlukan dalam permainan sepakbola karena untuk bisa bermain selama 2 x 45 menit permainan harus memiliki daya tahan kardiovaskuler (VO2Max) yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah meninjau sejauh mana tingkat daya tahan kardiovaskuler pada atlet sepak bola Bina Muda. Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai acuan untuk pelatih agar kemampuan kardiovaskuler pada atlet sepak bola Bina Muda dapat ditingkatkan.

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 atlet sepak bola Bina Muda. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya tahan kardiovaskuler (vo2max) menggunakan bleep test. Setelah data terkumpul, maka dilakukan pendekatan deskriptif persentase untuk menarik kesimpulan.

Hasil penelitian diketahui daya tahan kardiovaskuler pada atlet sekolah sepak bola Bina Muda memiliki kategori sedang sebanyak 9 orang dengan persentase 45%, kategori baik sebanyak 10 orang dengan persentase 50%, kategori sangat baik sebanyak 1 orang dengan persentase 5% dan tidak satupun dengan kategori istimewa.

Kata Kunci: Daya Tahan Kardiovaskuler, Sepakbola

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“.Analisis Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Sekolah Sepak Bola Bina Muda”**, Shalawat besertakan salam di tidak lupa kita hadiahkan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah ke zaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pembuatan ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Orang Tua dan Keluarga saya yang memberikan dukungan moril dan materil serta doa yang selalu dipanjatkan kepada ALLAH SWT untuk penulis.
2. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran dan selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat

membantu dalam penulisan skripsi ini.

3. Bapak/Ibu dosen penguji, Prof. Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO dan Ibu Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes yang telah memberikan kritik, sumbang saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.
4. Seluruh bapak ibuk dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
5. Teman-teman angkatan 2016 Kesehatan dan Rekreasi. Terima kasih atas dukungan baik secara moral dari kalian semua.
6. Kepada Pemain, Pelatih dan Pengurus Sekolah Sepakbola Bina Muda Mungka yang telah menjadi sampel dalam penelitian ini.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala doa dan dukungannya semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala, membalas semua kebaikan yang sudah mereka berikan kepada penulis. Aamiin.

Akhir kata penyusun ucapkan banyak terima kasih banyak kepada seluruh pihak yang membantu dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat, taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan kita serta diberikan balasan oleh-Nya. Aamiin.

Padang, 15 Agustus 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

COVER	0
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Pengertian Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	10
2. Pengertian Sepak Bola (<i>Soccer Theory</i>)	22
3. Pengertian Sekolah Sepak Bola (SSB).....	18
B. Penelitian Terdahulu.....	21
C. Kerangka Konseptual	22

D. Pertanyaan Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian.....	25
1. Jenis Penelitian	25
2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel.....	26
1. Populasi	26
2. Sampel	27
D. Jenis dan Sumber Data	27
1. Jenis Data.....	27
2. Sumber Data	28
E. Instrumen Penelitian	28
F. Teknik Pengumpulan Data.....	29
G. Teknik Analisi Data	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan	36
BAB V PENUTUP	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Norma VO2 Max dengan Metode Bleep Test	43
Lampiran 2. Data Tes Daya Tahan Kardiovaskular	50
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	51
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian.....	52
Lampiran 5. Dokumentasi.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Formulir Penilaian VO2 Max.....	46
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya tahan kardiovaskuler	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Konsep Penelitian.....	24
Gambar 2. <i>Bleep Test</i> Lapangan	30
Gambar 3. Diagram Frekuensi daya tahan kardiovaskuler pada atlet.....	36
Gambar 4. Pembukaan dan Pengarahan Kepada Sampel.....	53
Gambar 5. Sampel Melakukan Tes	53
Gambar 6. Sampel Melakukan Tes	54
Gambar 7. Sampel Melakukan Tes	54
Gambar 8. Sampel Melakukan Tes	55
Gambar 9. Sampel Melakukan Tes	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam kehidupan yang modern seperti saat ini. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia karena dengan berolahraga kita dapat mengurangi resiko hipokinetik (kekurangan gerak) agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Melalui olahraga, masyarakat dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani serta pembentukan sikap dan kepribadian yang serasi, seimbang dan selaras sesuai dengan hakekat pembangunan manusia seutuhnya. Di samping pembangunan dalam bidang olahraga, juga di arahkan kepada pengembangan prestasi olahraga.

Pembinaan dan pengembangan olahraga adalah salah satu butir penting dalam berjalannya olahraga di suatu Negara. Tujuan keolahragaan nasional menurut Undang-Undang No 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi “Keolahragaan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa; d. memperkuat ketahanan nasional mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa dan menjaga perdamaian dunia.”

Salah satu cabang olahraga yang berkembang dengan pesat, semakin populer dan banyak digemari semua lapisan masyarakat di dunia khususnya di Indonesia adalah sepakbola.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badan, dengan kaki maupun tangannya.

Adapun tujuan dari masing-masing regu atau kesebelasan berusaha menguasai bola dan memasukkan ke gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan dilakukan dalam dua babak, antara babak pertama dan babak kedua diberi waktu istirahat, dan setelah istirahat kemudian dilakukan pertukaran tempat. Permainan ini sangat besar andilnya bagi perkembangan jasmani dan rohani seseorang terutama anak-anak dan remaja. Perkembangan jasmani yang dimaksud adalah pembentukan tubuh yang meliputi anatomis dan fisiologis serta kemampuan jasmani yang mencakup *speed, agility dan fleksibility, strength dan endurance*.

Salah satu upaya untuk dapat bermain sepak bola secara profesional serta mencari talenta-talenta muda yang berbakat dalam permainan sepak bola

perlu adanya regenerasi dari para pemain sepak bola, maka dari itu diperlukan salah satu wadah untuk menyalurkan minat terhadap permainan sepak bola yakni dengan membentuk Sekolah Sepak Bola (SSB).

Sepak bola adalah permainan tim paling populer di dunia dan bahkan telah menjadi permainan nasional di setiap negara di dunia. Dibandingkan dengan olahraga lainnya, sepak bola memiliki daya tarik tersendiri. Daya tarik sepakbola terletak pada kemampuannya menangani bola, performanya yang melelahkan, Gerakan dinamis dan kejutan taktis yang memukau penonton. Pertandingan sepak bola adalah olahraga yang sangat digemari saat ini, terbukti hampir diseluruh belahan dunia memainkan olahraga ini. Olahraga ini sangat berguna sebagai pendidikan, sarana rekreasi, maupun sebagai tujuan pembentukan prestasi (Mahfud et al., 2020)

Sekolah sepak bola sendiri merupakan sekolah yang diperuntukan untuk para murid nya yang ingin bermain sepak bola secara profesional serta lebih mendalami berbagai teknik, taktik serta cara pertandingan dari sepak bola itu sendiri. Sekolah sepak bola juga dapat dijadikan sebagai wadah untuk mencari para pemain yang profesional serta dijadikan tempat untuk mendapatkan generasi atau atlet-atlet pemain sepak bola yang berkualitas. Di negara indonesia sendiri, sudah banyak sekolah sepak bola (SSB) yang berdiri serta tersebar di berbagai wilayah kabupaten atau kota yang ada di seluruh indonesia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (M Dwi Yullianto, 2020) Sekolah sepak bola (SSB) merupakan sekolah khusus yang bersifat pribadi yang diusahakan dapat mencetak bibit unggul dalam dunia sepak bola dengan

cara dilatih sesuai dengan kurikulum sepak bola yang berlaku di wilayah indonesia.

Sebagai salah satu contoh yakni sekolah sepak bola yang ada di Provinsi Sumatera Barat khususnya Kabupaten Lima Puluh Kota adalah sekolah sepak bola Bina Muda. Sekolah sepak bola Bina Muda sendiri sudah berdiri sejak tahun 2005 sampai dengan sekarang ini. Sekolah sepak bola Bina Muda sendiri memiliki siswa sebanyak lebih kurang 40 orang siswa, yang terbagi menjadi tiga kategori diantaranya adalah: Kategori usia U-10, yakni siswa pada rentang usia 8-10 Tahun, kemudian U-12, yakni siswa pada rentang usia 11-12 tahun, dan U-15, yakni siswa pada rentang usia 13-15 Tahun. Tujuan utama dibentuknya sekolah sepak bola (SSB) Bina Muda adalah untuk dapat menampung bakat-bakat sejak dini dari para anak-anak yang memiliki ketertarikan dalam bidang sepak bola. Sehingga bakat dan potensi dari para anak tersebut dapat tersalurkan agar dapat menunjang untuk prestasi kedepannya dalam permainan sepak bola.

Sekolah sepak bola (SSB) Bina Muda sendiri telah banyak mengikuti berbagai kompetisi dalam bidang sepak bola yang telah diadakan baik tingkat lokal, tingkat kabupaten, tingkat provinsi maupun tingkat nasional. Namun, sayangnya masih belum mencapai hasil yang memusakan. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Diantaranya adalah masih kurangnya keterampilan siswa dalam mengolah bola, pola latihan yang masih sedikit, kurang nya motivasi serta disiplin berlatih dari para siswa sebelum bertanding. Sementara itu, untuk meraih prestasi dalam permainan sepak bola tentunya

harus didukung oleh atlet-atlet yang memiliki kebugaran jasmani. Dimana kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih memiliki cadangan tenaga, untuk dapat melaksanakan aktivitas lainnya.

Berdasarkan pengamatan dan observasi peneliti di lapangan sekolah sepak bola (SSB) Bina Muda, terdapat permasalahan yang sering timbul dalam *observasi* awal tersebut. Hal ini terlihat pada saat proses latihan, maupun pada saat bertanding. Peneliti melihat pada saat latihan maupun bertanding. Para murid atau pemain dari Sekolah Sepak Bola (SSB) Bina Muda, sering mengalami kelelahan saat melakukan permainan sepak bola, selain itu dalam pelaksanaan latihan juga mengalami penurunan daya tahan, hal ini juga dapat dilihat didalam menit-menit awal pertandingan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (M Dwi Yullianto, 2020) dalam permainan sepak bola daya tahan kardiovaskular sangat dibutuhkan. Dikarenakan mampu membantu selama proses permainan agar bisa memompa oksigen secara maksimal. Menurut informasi yang diperoleh dari situs olahraga SportVU diketahui bahwa rata-rata pemain sepak bola dapat menempuh jarak hingga 15 (lima belas) kilometer. Tidak hanya itu, permainan sepakbola juga membutuhkan fisik yang prima serta *skill* yang baik. Dimana daya tahan kardiovaskular sangat dibutuhkan untuk menunjang performa selama pertandingan.

Setiap orang memiliki kemampuan daya tahan tubuh yang berbeda-beda. Hal ini bergantung dari aktivitas maupun kegiatan yang dilakukan oleh orang tersebut. Sebagai contoh seorang atlet pemain bola, untuk dapat bermain sepak bola secara keseluruhan harus memiliki daya tahan tubuh yang maksimal serta fit. Sebab, permainan sepakbola merupakan permainan yang menggunakan seluruh anggota tubuh untuk bergerak kesana-kemari dalam merebut bola dari lawan main agar dapat mencetak gol kedalam gawang lawan.

Daya tahan tubuh tidak hanya dibutuhkan dalam permainan sepak bola serta dunia olahraga lainnya, namun, juga menjadi salah satu komponen yang sangat penting untuk dapat melaksanakan kegiatan maupun aktivitas sehari-hari. Agar dapat memperoleh daya tahan tubuh yang baik serta kebugaran dari kesehatan jasmani, maka perlu adanya kegiatan yang melibatkan seluruh tubuh (kegiatan fisik yang dilakukan) serta berolahraga secara teratur. Selain itu, kemampuan dari daya tahan tubuh seseorang juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yakni gaya hidup (*lifestyle*) dari masing-masing individu. Sebagai contoh, jika seseorang memiliki gaya hidup yang buruk seperti merokok, jarang berolahraga serta gemar mengkonsumsi *junk food* (makanan cepat saji) maka daya tahan tubuh yang dimiliki juga akan mengalami penurunan. Selain itu, di negara Indonesia sendiri, masih banyak masyarakat masih belum sadar untuk melakukan gaya (pola) hidup sehat yakni dengan rajin berolahraga serta melakukan kegiatan aktivitas fisik yang dapat membakar kalori lainnya.

Daya tahan kardiovaskular memerlukan banyak oksigen untuk dapat disalurkan keseluruh tubuh. Maka dari itu para siswa sekolah sepak bola (SSB) bina muda perlu memiliki daya tahan kardiovaskular (VO_2Max) yang baik untuk menyalurkan oksigen agar dapat menunjang aktivitas selama proses pertandingan. Pendapat ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Chotimah, 2015) yang menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai daya tahan serta stamina yang baik akan memiliki nilai VO_2Max yang tinggi, sehingga seseorang yang memiliki daya tahan serta stamina yang buruk maka akan berdampak terhadap tingkat VO_2Max juga buruk. Selain itu menurut penelitian yang dilakukan oleh (Indrayana & Yuliawan, 2019) ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat VO_2Max diantaranya adalah jenis kelamin, usia, keturunan, letak geografis atau ketinggian dataran, latihan dan gizi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Akhmad (2013) dan (M Dwi Yullianto, 2020) untuk mengetahui sejauhmana tingkat kardiovaskular (VO_2Max) dapat diukur dengan beberapa cara diantaranya adalah: Tes lari selama 12 menit, Tes lari selama 15 menit, Tes *Multistage Fitness Test* (MFT) atau juga dikenal dengan Tes Lari Bertahap (*Bleep Test*) serta Tes bangku Harvard (*Harvard Step Test*). Selain itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Barus (2020) VO_2Max dapat juga diartikan sebagai faktor penentu dari tingkat kebugaran yang berperan penting terhadap atlet maupun bukan atlet.

Sehingga, berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Analisis Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Sekolah Sepak Bola Bina Muda**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang masalah diatas, maka dapat dilakukan identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana cara yang dilakukan untuk dapat meningkatkan daya tahan dari kardiovaskuler dari para siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Bina Muda?
2. Bagaimana program latihan yang dijalankan untuk dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dari para siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Bina Muda?
3. Bagaimana proses test yang dilakukan untuk mengukur daya tahan kardiovaskuler dari para siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Bina Muda?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang masalah serta identifikasi masalah diatas. Maka peneliti membuat batasan masalah dalam penelitian ini. Penelitian ini hanya akan menganalisis sejauhmana tingkat daya tahan kardiovaskuler yang dimiliki oleh para siswa atau atlet sekolah sepak bola (SSB) Bina Muda. Hal ini dilakukan dikarenakan para pemain atau murid dari sekolah sepak bola (SSB) Bina Muda juga memang belum pernah dilakukan pengesanan terhadap daya tahan kardiovaskuler dari masing-masing para pemain atau murid SSB Bina Muda itu sendiri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah serta batasan masalah yang dibuat maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sejahterama tingkat daya tahan kardiovaskuler yang dimiliki oleh para siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Bina Muda.
2. Sejahterama program latihan yang dijalankan untuk dapat menjaga daya tahan kardiovaskuler dari para Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Bina Muda.
3. Sejahterama hasil test yang telah dilakukan untuk dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dari para Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Bina Muda.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui sejahterama tingkat daya tahan kardiovaskuler yang dimiliki oleh para Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Bina Muda.
2. Untuk mengetahui manfaat dari program latihan yang telah dijalankan untuk dapat tetap menjaga daya tahan kardiovaskuler dari Para Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Bina Muda selama proses latihan serta bertanding.

3. Untuk mengetahui metode test apa yang cocok digunakan untuk proses pengukuran daya tahan kardiovaskuler dari Para Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Bina Muda serta manfaat dari test yang telah dilakukan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang didapatkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi maupun pedoman untuk dapat dilakukannya penelitian lanjutan yang sesuai dengan hasil penelitian yang sudah ada dengan menambahkan variabel independen yang baru.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Penulis

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan dan wawasan yang membahas mengenai analisis daya tahan kardiovaskuler terhadap siswa sekolah sepak bola (SSB) Bina Muda.

- b. Bagi Universitas

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar akademik serta sumbangan karya ilmiah pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

- c. Bagi Siswa Sekolah Sepakbola (SSB)

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat sebagai penambah wawasan pengetahuan untuk memperoleh prestasi olahraga, serta

mengenai status kebugaran dari daya tahan kardiovaskuler dari masing-masing siswa.

d. Bagi Pelatih

Diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan bahan masukan atau pertimbangan untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskuler dari masing-masing siswa serta dapat dijadikan sebagai referensi atau tolak ukur untuk penyusunan program latihan selanjutnya serta sebagai referensi untuk menentukan para pemain utama jika adanya kompetisi pertandingan sepakbola.