

**PENGARUH MODEL LATIHAN KOMBINASI TEKNIK TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *VO2MAX* ATLET FUTSAL PUTRI**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**NISA DELIA GITRI
2019/19087121**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Model Latihan Kombinasi Teknik
Terhadap Peningkatan Kemampuan *VO2Max* Atlet
Futsal Putri**

Nama : Nisa Delia Gitri

NIM : 19087121

Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

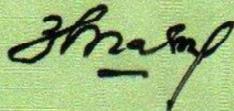
Departemen : Keperawatan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2023

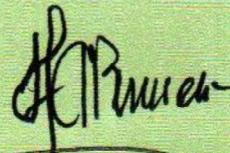
Disetujui Oleh :

Kepala Departemen,



Dr. Masrun, M.Kes, AIFO
NIP. 196311041987031002

Pembimbing,



Drs. John Arwandi, M.Pd
NIP. 196303281990011001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Nisa Delia Gitri

NIM : 19087121

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 Kombinasi Teknik Terhadap Peningkatan
Kemampuan *VO2Max* Atlet Futsal Putri**

Padang, 28 Agustus 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. John Arwandi, MPd

2. Sekretaris : Dr. Yendrizal, MPd

3. Anggota : Dr. Ardo Okilanda, MPd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya ini merupakan tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Model Latihan Kombinasi Teknik Terhadap Peningkatan Kemampuan *VO2Max* Atlet Futsal Putri” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya 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 2023
Yang membuat pernyataan,



Nisa Delia Gitri
NIM. 19087121

ABSTRAK

Nisa Delia Gitri. 2023. “Pengaruh Model Latihan Kombinasi Teknik Terhadap Peningkatan Kemampuan *VO2Max* Atlet Futsal Putri” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini membahas tentang Pengaruh Model Latihan Kombinasi Teknik Terhadap Peningkatan Kemampuan *VO2Max* Atlet Futsal Putri. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh model latihan kombinasi teknik terhadap peningkatan kemampuan *VO2Max* Atlet Putri PFA Angel di Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian bersifat eksperimen semu dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil latihan Model latihan kombinasi teknik terhadap peningkatan kemampuan *VO2Max* Atlet Futsal Putri. Pemilihan sampel dilakukan dengan cara “*Purposive Sampling*” sampel di dalam penelitian ini hanya Atlet putri yang aktif mengikuti latihan di Klub PFA (*Padang Futsal Academy*). Penelitian ini dilakukan dengan tiga tahapan, yaitu (1) Tes awal (*pre-test*), (2) Memberikan perlakuan kepada sampel selama 16 kali pertemuan, (3) Tes akhir (*post-test*).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa Model Latihan Kombinasi Teknik memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap peningkatan kemampuan *VO2Max* Atlet futsal putri hal tersebut terlihat dari peningkatan hasil rata-rata hitung *pre-test* kemampuan *VO2Max* Atlet futsal putri sebesar (24,14) setelah diberikan program latihan selama 16 kali pertemuan dan dilakukan *post-test* didapatkan hasil rata-rata *VO2Max* sebesar (36,99) sehingga mengalami peningkatan sebesar (12,85) sehingga dari peningkatan tersebut dapat di indikasikan bahwa Model Latihan Kombinasi Teknik memberikan dampak yang nyata terhadap peningkatan kemampuan *VO2Max* Atlet futsal putri. Sementara itu setelah dilakukan uji-t didapatkan hasil $t_{hitung} = 6,537 > t_{tabel} = 1,761$ dengan taraf signifikan 5%, sehingga dapat disimpulkan bahwa model latihan kombinasi teknik memiliki pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kemampuan *VO2Max* Atlet futsal putri di klub PFA Angel.

Kata Kunci: Futsal, *VO2Max*, Kombinasi Teknik

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT. Karena berkat rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “**Pengaruh Model Latihan Kombinasi Teknik Terhadap Peningkatan Kemampuan *VO2Max* Atlet Futsal Putri**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis mengalami kesulitan dan penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan Skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Teristimewa kepada orang tua tersayang, yaitu Ridwan sebagai Ayah dan Ayang sebagai Ibu yang telah memberikan banyak dukungan terbaik berupa doa dan materil sehingga penulis bersemangat dalam proses menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keolahragaan.
3. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku Kepala Departemen Kepeleatihan Olahraga yang telah memberikan banyak kemudahan dan pelayanan optimal sehingga penulis

akhirnya dapat menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Drs. John Arwandi, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, serta petunjuk yang sangat membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Yendrizal, M.Pd selaku penguji skripsi yang telah memberikan banyak masukan serta saran yang bersifat membangun bagi penulis sehingga dapat membuat karya yang baik dan bermanfaat bagi orang banyak.
6. Dr. Ardo Okilanda, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran untuk penelitian ini
7. Abang Reza Setiawan, S.Pd, Gr yang telah banyak membantu saya dalam menentukan ide hingga proses pengolahan skripsi sehingga penulis sangat terbantu dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
8. Sahabat Saya Yulia Latifa, S.Pd yang telah memberikan dukungan moril dan materil dalam membantu saya menjalani proses diakhir semester ini hingga menyelesaikan skripsi saya ini.
9. Semua staf pendidik dan tenaga kependidikan yang telah membantu dan memberikan dukungan dari awal perkuliahan di Universitas Negeri Padang ini hingga selesai.

Dengan ini, saya berharap bahwa skripsi ini dapat memberikan kontribusi serta pemahaman yang lebih mendalam mengenai topik yang dibahas. Proses

penulisan skripsi ini telah menjadi perjalanan akademik yang berharga bagi saya, dan semoga tulisan ini bermanfaat bagi pembaca yang ingin memperluas wawasan dalam bidang yang sama. Saya menyadari bahwa masih banyak keterbatasan dan kekurangan dalam tulisan ini, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat saya harapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang. Terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan inspirasi dalam perjalanan penulisan skripsi ini.

Padang, Agustus 2023

Penulis

Nisa Delia Gitri
NIM.19087121

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Kajian Teori.....	11
1. Futsal	11
2. Kondisi Fisik	20
3. Daya Tahan Aerobik (VO2Max)	27
4. Latihan.....	32
5. Metode.....	38
B. Penelitian yang Relevan	41
C. Kerangka Konseptual	42
D. Hipotesis	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Jenis Penelitian	44
B. Subjek Penelitian	44
1. Populasi	44
2. Sampel.....	44

C. Waktu dan Tempat.....	45
D. Prosedur Penelitian.....	45
E. Definisi Operasional.....	47
F. Instrumen Penelitian.....	48
G. Teknik Pengumpulan Data.....	51
H. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Deskripsi Data.....	53
B. Analisis Data.....	53
C. Uji Prasyarat Analisis.....	56
D. Uji Beda (t-test).....	58
E. Pembahasan.....	59
F. Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB V KESIMPULAN.....	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Program Pengembangan Model Latihan Kombinasi Teknik.....	40
Tabel 2 Jadwal Penelitian.....	45
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hasil <i>VO2Max</i> Pre-test Atlet Futsal Putri PFA Angel.....	54
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Hasil <i>VO2Max</i> Post-test Atlet Futsal Putri PFA Angel.....	55
Tabel 5 Perbandingan Hasil Pre-test dengan Post-test <i>VO2Max</i> Atlet Futsal Putri PFA Angel	57
Tabel 6 Uji Normalitas Lilliefors Pre-test <i>VO2Max</i>	57
Tabel 8 Hasil Pengujian Hiptesis Hasil <i>VO2Max</i> Atlet Futsal Putri PFA Angel..	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual	43
Gambar 2 Cara Melakukan Bleep Test	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	68
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Klub.....	69
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	70
Lampiran 5 Program Latihan	73
Lampiran 6 Analisis Uji Prasyarat	89
Lampiran 7 Distribusi Frekuensi.....	91
Lampiran 8 Analisis Pengujian Hipotesis	92
Lampiran 9 Tabel Taraf Nyata Uji <i>Liliefors</i>	93
Lampiran 11 Tabel Nilai Persentil untuk Distribusi t	94
Lampiran 12 Tabel Nilai Persentil Distribusi F	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan salah satu olahraga di dunia yang populer dan banyak disukai masyarakat. Futsal di Indonesia berkembang pesat dan sudah banyak kompetisi futsal di Indonesia. Saat ini Tim Nasional futsal Indonesia berada di peringkat 39 futsal Dunia, peringkat 6 futsal Asia dan peringkat 3 futsal Asia Tenggara bersama Thailand, Australia dan Vietnam. Hingga saat ini prestasi tim Nasional futsal Indonesia mencapai perempat final piala Asia. Pada saat itu Indonesia takluk di perempat final oleh Jepang dengan skor Jepang 3-2 Indonesia. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia tentang Keolahragaan No 11 Tahun 2022 BAB 1 pasal 1 ayat 12 yaitu “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Sesuai dengan pengertian olahraga prestasi diatas maka olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang dan melalui kompetisi dengan tujuan untuk meraih prestasi tinggi. Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim. Salah satu

olahraga prestasi yang berkembang pesat di lingkungan masyarakat adalah olahraga futsal yang merupakan olahraga berkelompok atau olahraga tim.

Futsal dalam bahasa aslinya Spanyol dan Portugis yaitu *futbol* dan *sala*, berarti “sepakbola” dan “dalam ruangan” adalah varian olahraga sepakbola yang lebih dahulu terkenal. Secara pengertian futsal merupakan permainan yang dapat dilakukan di ruangan tertutup dan dapat dilakukan di ruangan terbuka tergantung situasi dan kondisi (Berdejo-del-Fresno, D. 2014). Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis yang dimainkan 2X20 menit bersih dengan 5vs 5 termasuk kiper di lapangan berukuran 40x 20m dengan istirahat antara pergantian jam dan permainan dihentikan saat bola keluar dari lapangan. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antar Atlet lewat passing yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Hal ini disebabkan pada permainan futsal selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possession*. Akan tetapi melalui *timing* dan *positioning* yang tepat bola dari lawan akan dapat direbut kembali (Lhaksana, 7 : 2012).

Permainan futsal memiliki beberapa teknik dasar. Teknik dasar merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua Atlet agar dapat bermain dengan terampil yang didasari kemampuan multilateral gerak. Teknik dasar dalam permainan futsal antara lain: “*Receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *cipping* (mengumpan bola dilambungkan), *heading* (menyundul bola), *dribbling* (menggiring). Ada beberapa faktor yang membantu Atlet dalam mengembangkan kemampuan teknik bermain futsal yang baik atau disebut

juga dengan *coaching point general* (umum) antara lain kecerdasan Atlet, keahlian teknik, kerjasama tim, kecepatan, penguasaan terhadap bola, situasi dilapangan, pandangan, komunikasi, lebar lapangan dan pola permainan.

Futsal dimainkan dengan fun dan *enjoy*, akan tetapi diperlukan latihan yang teratur dan keseriusan dalam latihan. Jika melakukan dari hati tanpa beban dan menikmati permainan, prestasi akan lebih cepat datang dari pada kita melakukan dengan penuh beban. Tujuan orang melakukan permainan futsal pada dasarnya yaitu untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal (Asshagab & Widiastuti, 2020).

Dalam Pencapaian prestasi Atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh dua faktor, seperti yang dikemukakan Syafruddin (2011:57) faktor tersebut yaitu faktor Internal dan Eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan faktor eksternal merupakan pengaruh yang timbul dari luar diri Atlet seperti kualitas pelatih, gizi/makanan, dukungan keluarga, masyarakat, sarana prasarana, dana, gizi, iklim, organisasi dan lain lain.

Sesuai dengan yang dikemukakan oleh ahli diatas untuk mencapai prestasi yang bagus dibutuhkan faktor internal dan faktor. Jadi jelas bahwasanya untuk melahirkan prestasi yang bagus di futsal tidak akan terlepas dari faktor internal dan eksternal. Faktor yang dikemukakan baik internal maupun eksternal akan terkait satu sama lain. Satu dari faktor

tersebut yang tidak mendukung maka sulit untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Menurut Setiawan (2013) Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharannya. Diperkuat Irawadi (2019) mengemukakan bahwa “Kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik maupun terhadap kematangan mental“. Kondisi Fisik merupakan salah satu faktor yang memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi. Tanpa fisik yang baik maka sulit untuk mengembangkan kemampuan teknik dan sulit untuk menjalankan taktik yang dirancang atau sulit menguasai taktik dengan baik. Tanpa fisik yang baik maka mental Atlet juga tidak berkembang ke arah yang lebih baik seperti rasa percaya diri mereka dalam bertanding akan berkurang karena mereka sudah mudah kelelahan.

Volume Oksigen Maksimal diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Dikuatkan oleh Hairy (2013:5) menyatakan “Volume Oksigen adalah dipergunakan oleh seseorang biasanya dihitung dalam L/menit. Berdasarkan kutipan ahli diatas menjelaskan bahwa *VO2Max* merupakan suatu landasan berpijak untuk meningkatkan kondisi fisik, faktor *VO2Max* ini sangat dibutuhkan oleh seorang Atlet futsal.

Untuk bisa meningkatkan *VO2Max* yang bagus banyak hal-hal yang terkait seperti kualitas pelatih. Pelatih salah satu sumber dukungan diluar keluarga yang berpengaruh bagi karir seorang Atlet (Putri, E. P, 2014:5).

Tanpa pelatih yang berkualitas maka akan sulit untuk menyusun program apalagi kalau pelatihnya tidak memiliki kemampuan analisis yang baik terhadap para Atlet baik secara individu, grup maupun tim dalam mengetahui kemampuan *VO2Max* Atlet. Sehingga program yang dibuat bisa saja tepat dan bisa saja salah karena pelatih tersebut tidak tau apa yang menjadi permasalahan dalam tim tersebut sehingga program latihan yang dibuat tidak sesuai dengan masalah yang dihadapi oleh Atlet.

Seorang Atlet harus mengganti zat gizi yang berkurang dalam tubuh karena adanya aktivitas olahraga, Untuk meningkatkan kemampuan *VOMax* dan model latihan kombinasi teknik diperlukan asupan gizi atau pengaturan makanan dengan kebutuhan gizi yang lebih besar seimbang (Pratama, 2019). Oleh karena itu salah satu faktor untuk menunjang peningkatan kemampuan *VO2Max* seorang Atlet adalah dengan asupan gizi dari makanan baik dari kualitas maupun kuantitas. Tanpa asupan gizi yang bagus maka kemampuan *VO2Max* Atlet tidak akan meningkat. Karena kalori yang dibutuhkan tubuh untuk berlatih tidak sesuai dengan aktivitas pada saat latihan. Sehingga jika kalori tidak cukup latihan tidak bisa mencapai target, otomatis *VO2Max* yang merupakan sasaran latihan sulit untuk dicapai.

Perkembangan anak tidak terlepas dari dukungan orang tua dalam perkembangan dan prestasi anak. Berdasarkan pendapat Ayuna (2017:7) menyatakan bahwa orangtua turut bertanggung jawab terhadap kelangsungan hidup anak, yang termasuk dalam pengertian ini adalah ayah, ibu, kakek, nenek, paman, bibi, kakek atau wali. Orangtua menjadi sumber pertama

semangat serta kemauan anak untuk melakukan apapun, salah satu faktor penting orang tua selain memberikan perhatian kepada anak adalah memberikan disiplin untuk menjaga waktu istirahat dan gizi yang seimbang, karena jika faktor penting tersebut tidak terpenuhi maka kemampuan *VO2Max* anak tidak akan meningkat. Untuk itu orang tua memegang peranan untuk memenuhi segala kebutuhan anak untuk meningkatkan kemampuan *VO2Max* agar mencapai prestasi yang optimal.

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang berada di sekitar kita dan ikut berpengaruh terhadap kehidupan. Lingkungan yang kondusif sangat dibutuhkan untuk menumbuhkan dorongan dan semangat dalam diri (Jamali & Prasajo, 2013), karena lingkungan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam proses peningkatan kemampuan *VO2Max*. Lingkungan di Kota Padang kurang mendukung karena futsal putri boleh dikatakan salah satu olahraga yang belum diterima sepenuhnya oleh masyarakat karena pakaian dan permainan futsal dianggap sebagai olahraga laki-laki. Oleh karena kurangnya dukungan tersebut kemampuan *VO2Max* sulit untuk ditingkatkan.

Sarana dan prasarana juga merupakan hal penting yang harus mendapatkan perhatian dalam peningkatan *VO2Max*. Sarana dan prasarana digunakan dan dimanfaatkan untuk pelaksanaan dalam kegiatan (Nilasari, et al., 2020). Karena tanpa sarana dan prasarana memadai yang mendukung terhadap berjalannya proses latihan dalam rangka meningkatkan kemampuan *VO2Max*, maka *VO2Max* tersebut sulit ditingkatkan. Oleh karena itu, perlu

peningkatan dan pembaharuan sarana dan prasarana dalam rangka meningkatkan kemampuan *VO2Max* Atlet sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai di setiap latihan. Tanpa sarana dan prasarana yang mendukung maka sulit untuk menentukan metoda dan mencapai tujuan yang diinginkan pada setiap latihan.

Menurut Yuldashev, M. (2021) metode adalah suatu cara yang di dalam fungsinya merupakan cara yang digunakan untuk mencapai tujuan. Menurut pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa metoda latihan merupakan cara atau strategi yang keberhasilannya adalah pada saat latihan atau sebagai alat yang lebih efektif oleh pelatih yang disusun untuk mencapai sebuah progres dan tujuan yang ingin dicapai. Begitu juga untuk meningkatkan kemampuan *VO2Max* ini banyak metoda yang bisa dipakai. Namun demikian antara satu metoda dengan metoda yang lain belum ada yang dikatakan metoda ini lebih baik dari pada metoda yang lain. Salah satu metoda yang dipakai adalah model latihan teknik kombinasi. Pada latihan model bentuk latihannya dirancang sesuai dengan bentuk atau gerakan-gerakan yang biasa dilakukan pada saat pertandingan namun waktu kerja dan istirahatnya diatur sedemikian rupa (memperhatikan kaidah-kaidah latihan) agar hasil latihan tetap efektif (Irawadi, 2019). Hal ini dilakukan supaya menghilangkan kebosanan dan kejenuhan Atlet pada saat berlatih. Dengan adanya model latihan teknik kombinasi ini sehingga latihan dapat pembaharuan dan menarik bagi Atlet.

Berdasarkan hasil observasi penulis di beberapa klub yang ada dikota Padang, penulis menduga kemampuan *VO2Max* para Atlet masih jauh dari

yang diharapkan. Hal ini terbukti dimana setiap mereka bermain atau bertanding awalnya semua Atlet memiliki kemampuan *VO2Max* yang bagus, akan tetapi pada saat memasuki pertengahan waktu para Atlet lambat melakukan transisi menyerang maupun bertahan. Kemudian pada saat mereka kehilangan bola yang harusnya mereka melakukan transisi negatif dan cepat melakukan transisi untuk bertahan, para Atlet harus cepat merebut bola dan menutup daerah bertahan. Begitu juga sebaliknya, waktu mereka melakukan transisi menyerang dengan berhasil merebut bola di daerah penyerangan dan ruang didepan sudah kosong yang bisa dimanfaatkan untuk mencari peluang untuk langsung mencetak gol juga tidak bisa termanfaatkan dengan arti kata pergerakan Atlet didalam bermain sangat kurang padahal mobility ini sangat penting.

Padang Futsal Academy (PFA) adalah salah satu Klub futsal yang ada di Kota Padang. Walaupun terbilang Klub baru yang baru berdiri pada November 2020, pelatih Klub PFA Coach Fikri yang memiliki pengalaman melatih dari 2015 sampai sekarang menjadikan PFA salah satu Klub yang bisa menyaingi Klub yang berprestasi. Klub PFA berlatih dengan kontinu dan teratur juga sarana dan prasarana yang cukup bagus. Maka peneliti berencana menjadikan Klub putri PFA Angel ini untuk tempat melakukan eksperimen. Untuk itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Model Latihan Kombinasi Teknik Terhadap Peningkatan Kemampuan *VO2Max* Atlet Futsal Putri". Mudah-mudahan dengan selesainya penelitian ini bisa melahirkan suatu simpulan yang bisa di

pedomani oleh klub-klub futsal khususnya di Kota Padang dan Sumatera Barat pada umumnya untuk perbaikan kedepan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dan pengamatan penulis terhadap klub PFA yang ada di Kota Padang. Maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian yaitu:

1. Kualitas pelatih berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *VO2Max* Atlet futsal putri.
2. Asupan gizi berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *VO2Max* Atlet futsal putri.
3. Dukungan orang tua berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *VO2Max* Atlet futsal putri.
4. Faktor lingkungan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *VO2Max* Atlet futsal putri.
5. Sarana prasarana berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *VO2Max* Atlet futsal putri.
6. Pengaruh model latihan teknik kombinasi yang merupakan salah satu metode terhadap peningkatan kemampuan *VO2Max* Atlet futsal putri.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, serta fenomena-fenomena yang penulis temukan di lapangan. Maka penelitian ini dibatasi pada “Pengaruh Model Latihan Kombinasi Teknik Terhadap Peningkatan Kemampuan *VO2Max* Atlet Futsal Putri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas dapat dirumuskan masalah yaitu: “Apakah terdapat pengaruh model latihan kombinasi teknik terhadap peningkatan kemampuan *VO2Max*”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah “untuk mengetahui pengaruh model latihan kombinasi teknik terhadap peningkatan kemampuan *VO2Max*”.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yang dilakukan adalah:

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Hasil penelitian ini dapat menjadi motivasi bagi para Atlet Futsal Putri di Kota Padang untuk selalu meningkatkan dan menjaga *VO2Max* serta terus bersemangat dalam mengikuti latihan.
3. Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi pelatih dalam menentukan metoda dan program latihan yang mengarah pada peningkatan *VO2Max* untuk yang akan datang.
4. Sebagai referensi dan bahan evaluasi pada peneliti lanjutan dan pengembangan Ilmu Keolahragaan, khususnya pada cabang olahraga futsal.
5. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.