

TINGKAT *VO2MAX* PEMAIN BOLABASKET KLUB TAMARA PADANG

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

**NASRUL SYAHRUL
NIM : 18087119**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

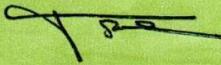
Judul : Tingkat *VO2Max* Pemain Bolabasket Klub Tamara Padang
Nama : Nasrul Syahrul
NIM : 18087119
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Departemen : Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2023

Disetujui oleh:

Kepala Departemen Keperawatan

Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19720717 199803 1 004

Prof. Dr. Eri Barlian, MS.
NIP. 19610724 198703 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Tingkat *VO2Max* Pemain Bolabasket Klub Tamara Padang
Nama : Nasrul Syahrul
NIM : 18087119
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2023

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Eri Barlian, MS	1. 
2. Anggota	: Dr. Yendrizal, M.Pd.	2.
3. Anggota	: Sari Mariati, S.Si., M.Pd.	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa karya skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila karya skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Juni 2023

Yang membuat
pernyataan



Nasrul Syahrul
NIM 18087119

ABSTRAK

Nasrul Syahrul. 2023. Tingkat *VO2Max* Pemain Bolabasket Klub Tamara Padang

Masalah dari penelitian ini adalah rendahnya daya tahan pemain bolabasket klub Tamara Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *VO2Max* pemain bolabasket klub Tamara Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolabasket Klub Tamara Padang yang berjumlah 48 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 24 orang. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Bleep Test*.

Hasil penelitian tingkat *VO2Max* pemain bolabasket Klub Tamara Padang menggunakan tes *Bleep test* dari 24 orang sampel yang terdiri dari 12 orang putra dan 12 orang putri. Menunjukkan dari 12 orang sampel putra yaitu 7 orang klasifikasi sedang dan 5 orang klasifikasi rendah. Dari 12 orang sampel putri, 1 orang klasifikasi baik, 2 orang klasifikasi sedang, dan 9 orang klasifikasi rendah. Dapat disimpulkan secara keseluruhan tingkat *VO2Max* pemain bolabasket dengan nilai rata-rata yang didapat berada pada tingkat *VO2Max* klasifikasi rendah.

Kata Kunci : *VO2Max*

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tingkat VO2MAX Pemain Bolabasket Klub Tamara Padang”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam Penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun material. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Teristimewa untuk Ayah (Ali Usman) dan Ibu (Gombok) selaku kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, beserta adik (Bakri) yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan material selama penulis dalam pendidikan.
2. Prof. Dr. Eri Barlian, MS, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Yendrizal, M.Pd dan Sari Mariati, S.Si, M.Pd, selaku penguji yang telah memberikan saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.

4. Dr. Donie, S.pd, M.Pd, selaku Ketua Departemen Kepelatihan yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Pelatih dan pemain Klub Bolabasket Tamara Padang yang telah memberi izin dan berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
7. Kepada Mak Uwo, Pak Uwo, Etek, Kak Nini, Doni, Santi, Alpa yang telah menjadi rumah kedua selama penulis di perantauan, beserta seluruh keluarga besar yang telah memberikan masukan dan motivasi kepada penulis selama di Padang ini.
8. Penghuni Kontrakan Syariah beserta tamu tetapnya Gayo, Rafli, Habib, Rifki, Emyr, Khozi, Rizq, Ilham, Alief, Yoan, Rehan, Bang Sule, Ical, Aldy, Dandy, Ranes yang selalu bersama dalam suka dan duka, teman-teman seperantauan Himpunan Mahasiswa Jabodetabek (HIMAJA) yang telah memberikan dukungan dan semangat serta menjadi “Tempat Untuk Pulang” selama perkuliahan ini.
9. Teman-teman mahasiswa Kepelatihan Olahraga 2018 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

10. Kepada Hasbi teman sedari SMP, SMA, hingga bersama kuliah di Padang yang telah bersama meskipun berbeda kampus UNP dan UNAND. Sampai berjumpa kembali di Jakarta.

Akhir kata, semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT. Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, Juni 2023

Nasrul Syahrul

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Bolabasket.....	8
2. Hakikat <i>VO2Max</i>	13
B. Penelitian Relevan.....	19
C. Kerangka Konseptual	20
D. Pertanyaan Penelitian.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian.....	22

B. Waktu dan Tempat Penelitian	22
C. Definisi Operasional.....	22
D. Populasi dan Sampel	22
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	23
F. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Hasil Penelitian	31
B. Pembahasan.....	35
C. Keterbatasan Penelitian.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Kebutuhan Volume Oksigen Maksimal Pemain Pada Saat Kompetisi Tiap Cabang Olahraga.....	18
Tabel 3. 1	Populasi Penelitian.....	23
Tabel 3. 2	Formulir Perhitungan Bleep Test.....	27
Tabel 3. 3	Nilai Pengukuran Bleep Test.....	28
Tabel 3. 4	Data Normatif Bleep Test Untuk Pria.....	29
Tabel 3. 5	Data Normatif Bleep Test Untuk Putri.....	30
Tabel 4. 1	Distribusi Frekuensi VO2Max Pemain Bolabasket Klub Tamara Padang.....	32
Tabel 4. 2	Distribusi Frekuensi VO2Max Pemain Bolabasket Putra Klub Tamara Padang.....	33
Tabel 4. 3	Distribusi FrekuensiVO2Max Pemain Bolabasket Putri Klub Tamara Padang.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Kerangka Konseptual.....	21
Gambar 3. 1	Bleep Test.....	25
Gambar 4. 1	Diagram <i>VO2Max</i> Pemain Bolabasket Klub Tamara Padang	32
Gambar 4. 2	Diagram <i>VO2Max</i> Pemain Bolabasket Putra Klub Tamara Padang.....	33
Gambar 4. 3	Diagram <i>VO2Max</i> Pemain Bolabasket Putri Klub Tamara Padang.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

1. Form Penghitungan <i>Bleep Test</i>	46
2. Data Hasil Penelitian <i>VO2Max</i> Pemain Bolabasket Klub Tamara Padang.....	47
3. Data Hasil Penelitian <i>VO2Max</i> Pemain Bolabasket Putra Klub Tamara Padang.....	48
4. Data Hasil Penelitian <i>VO2Max</i> Pemain Bolabasket Putri Klub Tamara Padang.....	49
5. Distribusi Frekuensi Tingkat <i>VO2Max</i> Pemain Bolabasket Klub Tamara Padang.....	50
6. Dokumentasi.....	51
7. Surat Izin Penelitian.....	54
8. Surat Validasi Alat.....	55
9. Surat Balasan Selesai Penelitian.....	56

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan sehari-hari yang sudah melekat dan menjadi bagian dari kehidupan masyarakat yang dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani manusia. Menurut Fatahillah (2018: 12) ada banyak jenis cabang olahraga yang ada di dunia salah satunya adalah bolabasket. Permainan bolabasket adalah permainan yang dilakukan dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan.

Salah satu bentuk tujuan olahraga bolabasket adalah pencapaian prestasi maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi (Fatahillah, 2018: 12). Seperti yang telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 tahun 2022 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”.

Untuk mencapai prestasi olahraga bolabasket di Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Bakat kemampuan dan potensi juga diperlukan untuk mencapai prestasi olahraga.

Dalam mencapai suatu prestasi ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi. Menurut Syafruddin (2011: 57) faktor tersebut dapat dikelompokkan atas dua faktor, yaitu faktor yang berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada pemain atau dengan kata lain berasal dari kemampuan pemain itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik, maupun oleh kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi pemain dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, makanan yang bergizi, dan lain sebagainya.

Sesuai dengan pendapat di atas, untuk meraih prestasi olahraga bolabasket sebenarnya dipengaruhi oleh beberapa faktor, khususnya faktor kondisi fisik. Candra (2020: 107) berpendapat bahwa seorang pemain yang memiliki tingkat kemampuan teknik yang tinggi juga memerlukan kemampuan maksimal dari setiap komponen kondisi fisik.

Syafruddin (2011: 64) menjelaskan bahwa kondisi fisik secara umum dapat diartikan sebagai keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum, pada saat, dan setelah mengalami suatu proses latihan. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen dasar yang paling penting, apabila masing-masing dari anggota tim memiliki kondisi fisik yang baik maka para pemain akan dapat bertahan selama pertandingan tanpa mengalami kelelahan yang berlebih dan berdampak terhadap hasil pertandingan. Hal ini juga disampaikan oleh Pujianto

(2015: 39) bahwa kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang pemain di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Dalam permainan bolabasket sangat dibutuhkan kemampuan daya tahan yang baik, sebab dalam satu pertandingan bolabasket dimainkan 4 babak yang dimana setiap babak berdurasi selama 10 menit. Dalam kurun waktu tersebut, seorang pemain dituntut untuk bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Apabila seorang pemain tidak memiliki daya tahan yang baik maka tidak mungkin dapat bermain secara maksimal, pemain tersebut tidak dapat mengeluarkan kemampuan tekniknya dan tidak dapat melakukan instruksi taktik dari pelatih karena tubuhnya cepat lemas dan kelelahan dalam pertandingan. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan seorang pemain dapat dilihat dari tingkat volume maksimum oksigen (*VO2Max*).

Kusuma (2015: 449) *VO2Max* adalah kemampuan seseorang untuk mengambil dan menyajikan oksigen secara maksimal, *VO2Max* merupakan suatu faktor kebugaran yang dibutuhkan manusia, baik bagi atlet maupun non atlet. *VO2Max* berperan sangat besar terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang. Tinggi rendahnya *VO2Max* akan mempengaruhi tinggi rendahnya daya tahan seseorang. Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa setiap pemain diharapkan memiliki kapasitas *VO2Max* yang baik.

Tamara Padang merupakan salah satu klub bolabasket di Kota Padang. Pembinaan pada klub ini mulai dari anak-anak hingga usia remaja yang dilakukan setiap hari sabtu dan minggu. Tujuan dari pembinaan ini untuk dapat meraih prestasi pada pertandingan bolabasket di tingkat daerah maupun Provinsi. Klub ini juga sering mengikuti berbagai pertandingan bolabasket di Sumatera Barat. Untuk mencapai prestasi yang maksimal harus diiringi dengan latihan yang rutin dan berkesinambungan.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada tanggal 5 februari 2022 ketika tim bolabasket klub Tamara sedang berlatih yang dipimpin oleh pelatih Hendra Engka. Pada saat latihan tersebut terlihat para pemain terlihat cepat lelah pada saat sesi game latihan. Game tersebut dimainkan selama 10 menit yang dibagi menjadi 4 babak. Para pemain terlihat tetap dapat mempertahankan performa dengan stabil sampai babak ke – 3 di 5 menit awal.

Namun saat mulai memasuki menit ke-7 di babak ke – 3 sudah mulai terlihat penurunan performa pemain akibat kelelahan. Para pemain mulai sering melakukan kesalahan-kesalahan seperti pada saat transisi bertahan dan menyerang. Para pemain juga banyak mulai kehilangan konsentrasi dan terlihat sudah mulai bermalas-malasan saat bermain. Hal ini tentunya akan berdampak buruk bagi tim ketika bertanding dalam kejuaraan yang sesungguhnya jika dalam latihan game saja para pemain tidak dapat mempertahankan performanya sampai waktu permainan selesai. Disinilah pentingnya *VO2Max* yang baik agar para pemain dapat bertahan

tanpa mengalami kelelahan yang berarti hingga permainan berakhir sehingga dapat memenangkan pertandingan serta mencapai prestasi.

Untuk meningkatkan kemampuan daya tahan pemain, pelatih dapat memberikan program latihan fisik khususnya latihan daya tahan dan juga sebelumnya harus dilakukan pengukuran tingkat *VO2Max* pemain untuk mengetahui sampai mana kemampuan daya tahan pemain tersebut. Akan tetapi faktanya di klub Tamara Padang belum pernah melakukan pengukuran tingkat *VO2Max* pemain dan jarang sekali diberikan program latihan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan pemain.

Berdasarkan hasil observasi penulis di atas, penulis ingin melakukan penelitian untuk mendapatkan data dan informasi mengenai “Tingkat *VO2Max* Pemain Bolabasket Klub Tamara Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini yaitu :

1. Daya tahan atau *VO2Max* pemain basket klub bolabasket Tamara Padang yang dapat mempengaruhi ketahanan pemain untuk bermain selama pertandingan berlangsung
2. Kurangnya program latihan fisik di klub Tamara Padang untuk meningkatkan kemampuan fisik pemain

3. Kemampuan teknik yang tidak dikeluarkan secara maksimal akibat dari kurangnya daya tahan pemain
4. Kondisi fisik pemain kurang baik yang menjadi penyebab para pemain tidak dapat mempertahankan permainannya secara maksimal hingga pertandingan berakhir
5. Belum diketahuinya tingkat *VO2Max* pemain bolabasket klub Tamara Padang

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas serta berbagai keterbatasan yang peneliti miliki, maka untuk memfokuskan penelitian ini, peneliti membatasi masalah yaitu tingkat *VO2Max* pemain bolabasket klub Tamara Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah di atas maka, rumusan permasalahan ini yaitu : Bagaimana tingkat *VO2Max* pemain bolabasket klub Tamara Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan tingkat *VO2Max* pemain bolabasket klub Tamara Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi :

1. Peneliti sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk menyelesaikan program strata 1 (S1) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Pengurus Klub Tamara Padang sebagai bahan acuan bagi pelatih, pemain, dan pembinaan yang mengurus klub Tamara untuk pencapaian prestasi yang lebih baik.
3. Pelatih sebagai bahan masukan untuk meningkatkan prestasi pemain.
4. Pemain sebagai gambaran tentang tingkat kemampuan *VO2Max* yang nantinya dapat ditingkatkan.
5. Pembaca sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.