

**TINJAUAN TINGKAT VO2MAX SISWA YANG MENGIKUTI
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMP N 19 SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

***Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan***



Oleh

**DESI WANSRI
NIM. 14925**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Desi wansri (14925) : Tinjauan Tingkat *VO2Max* Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 19 Solok Selatan.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari kegiatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola, dimana membutuhkan tingkat *vo2max* yang baik, namun belum diketahui seberapa baikkah tingkat *vo2max* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat tingkat *VO2Max* siswa di SMP Negeri 19 Solok Selatan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. populasi dan penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 19 Solok Selatan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berjumlah 20 siswa. Penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling* dimana seluruh populasi dijadikan sampel yang berjumlah 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan *Bleep Test*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 19 Solok Selatan. Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif dengan persentase.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil, bahwa tidak seorang pun siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang memperoleh tingkat *VO2Max* dalam kategori sangat baik, siswa banyak memiliki tingkat *VO2Max* pada kategori kurang. Maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa tingkat *VO2Max* siswa yang berada di dalam skor 51,5 – 42,6 adalah kategori baik sebanyak 2 orang (10%), skor 42,5 – 33,8 adalah kategori sedang sebanyak 5 orang (25%), skor 33,7 – 25,0 adalah kategori kurang sebanyak 10 orang (50%) dan skor <25,0 adalah kategori sangat kurang sebanyak 3 orang (15%). Jadi secara keseluruhan termasuk dalam kategori kurang, yang dibuktikan dengan hasil rata – rata hitung (*mean*) sebesar 32,1.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Tinjauan Tingkat *VO2Max* Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP Negeri 19 SolokSelatan ”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Drs.Arsil, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dra.Hj.Rosmaneli, M.Pd Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahannya yang sangat berarti serta waktunya demi kesempurnaan skripsi ini.
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

5. Drs. Suwirman, M.Pd, Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Ali Umar, M.Kes tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Mama (Sien), Papa (Jaisman) serta ayah (Busri), amak (Ramitan) yang selalu memberikan dukungan dan orang yang ku cintai (Hendro Tri Putra) yang selalu memberiku semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepala sekolah dan majelis guru serta siswa SMP Negeri 19 Solok Selatan. Seluruh teman-teman senasib dan seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis doa kan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Oktober 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Volume Oksigen Maksimal (VO_{2Max})	8
2. Hakekat Kegiatan Ekstrakurikuler	18
3. Hakekat Sepak bola	21
B. Kerangka Konseptual	24
C. Pertanyaan Penelitian	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu penelitian	25
C. Definisi Operasional	25
D. Populasi dan Sampel	26
E. Jenis dan Sumber Data	27
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	28
G. Teknik Analisis Data	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	32
B. Pembahasan	34

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	37
B. Saran	38

DAFTAR PUSTAKA	40
-----------------------------	-----------

DOKUMENTASI	42
--------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	26
2. Sampel Penelitian	27
3. Penlian <i>VO2Max</i>	31
4. Norma penilaian <i>VO2Max</i>	32
5. Diskripsi data penelitian	34
6. Distribusi hasil data tingkat <i>VO2Max</i>	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Panjang Lintasan.....	32
2. Histrogram distribusi frekuensi tingkat <i>VO2Max</i>	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Dokumentasi pengambilan data.....	42
2. Data Tingkat <i>VO2Max</i> siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler sepak bola.....	47
3. Formulir Penghitungan <i>Multi Fitnes Test</i>	48
4. Tabel Penilaian <i>VO2Max</i>	51
5. Surat Izin Penelitian.....	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan di segala bidang, termasuk diantaranya pembangunan dibidang pendidikan. Pembangunan dibidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan Sumber Daya Manusia (SDA) yang berkualitas, yaitu sumber daya yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan perilaku yang terpuji. Hal ini sesuai dengan Undang – Undang Sistim Pendidikan Nasional pada Bab II pasal 3 Undang – Undang RI No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi :

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut maka di susun kurikulum untuk semua bidang studi pada setiap jenjang pendidikan mulai dari SD sampai dengan SMA, setiap bidang studi yang diajarkan mempunyai tujuan masing – masing tapi tetap mengacu kepada tujuan Pendidikan Nasional.

Berdasarkan uraian di atas, mengandung harapan bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapat di sekolah baik dalam jam pelajaran biasa maupun dalam aktivitas pengembangan diri (ekstrakurikuler)

di luar jam pembelajaran. Melalui proses pendidikan anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan negara sekarang dan di masa yang akan datang.

Pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat pendidikan menengah atas dalam Mulyasa (2006:26) KTSP antara lain difokuskan pada, “pengembangan aspek kebugaran atau kesegaran jasmani dan ketrampilan gerak”. Sesuai dengan kurikulum KTSP diatas, mata pelajaran penjasorkes yang diajarkan di sekolah, diberikan sesuai dengan tujuan kurikulum yaitu:

“(1) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas dan olahraga yang terpilih; (2) meningkatkan pertumbuhan dan pengembangan psikis yang lebih baik; (3) meningkatkan kemampuan gerak dasar; (4) meletakkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; (5) meletakkan kerakter landasan krakter moral yang kuat melalui intelegensi nilai – nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (6) mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan; (7) memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, leterampilan serta memilki sikap yang positif.”

Sesuai dengan tujuan KTSP di atas diharapkan pembelajaran penjasorkes dapat mencapai tujuan pembelajaran yang optimal dan meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani.

Menurut dalam Arsil (2009 : 103) menyebutkan bahwa ”kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk

menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap – tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak”.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa kesegaran jasmani meliputi keadaan sehat jasmani dan kemampuan kerja secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan modal utama dalam melaksanakan pekerjaan sehari – hari sesuai kebutuhan, orang yang mampu melakukan suatu aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti, maka orang tersebut telah memiliki kesegaran jasmani yang baik. Artinya bahwa kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem – sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik.

Di dalam UU No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan bahwa ”Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler.

Dari uraian di atas jelaslah bahwa olahraga pendidikan melalui kegiatan ekstrakurikuler sangatlah penting. Anak didik sebagai pelaku dalam pendidikan harus mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Pada masa sekarang kegiatan ekstrakurikuler di cabang olahraga seperti sepak bola dan bola voli bukan saja untuk mengisi waktu luang atau mencari kebugaran, tetapi juga untuk mencapai prestasi yang maksimal. Olahraga sepak bola dan bola voli banyak dipertandingkan baik di dalam sekolah maupun diluar

sekolah. Untuk mencapai prestasi yang maksimal banyak faktor yang mempengaruhi satu dengan yang lainnya. Faktor tersebut merupakan komponen – komponen prestasi olahraga, komponen prestasi olahraga antara lain : bakat, pelatih, taktik, psikis (keseimbangan emosional), percaya diri, konsentrasi, ketekunan, berlatih, motivasi, minat), lingkungan, metode, fisik (kecepatan, kekuatan, koordinasi, kelincahan dan daya tahan), Syafruddin (1999:3).

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa prestasi olahraga sebenarnya dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya faktor kemampuan kondisi fisik. Bompa dalam Arsil (2009:5) mengemukakan ”komponen dasar dalam kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi”. Dari komponen dasar kondisi fisik, daya tahan merupakan komponen yang sangat penting dimiliki masing – masing pemain (atlet) dalam pencapaian prestasi yang optimal. “Daya tahan merupakan kemampuan organ – organ tubuh untuk melakukan pembenahan selama mungkin baik secara dinamis maupun statis tanpa menurunkan kualitas kerja. Untuk terbentuknya daya tahan seseorang akan berhubungan dengan kemampuan kerja paru jantung dan darah dalam mengkonsumsi oksigen dalam satu menit” (Sumosardjono,2004:23).

Dari pendapat di atas dapat diartikan semakin baik kemampuan organ – organ tubuh mengkonsumsi oksigen akan semakin baik daya tahan tubuh dalam menghadapi tekanan atau intensitas suatu latihan atau semakin baik *VO2Max*nya. Lebih jauh dapat digambarkan dengan kemampuan tubuh yang

lebih dalam mengkonsumsi oksigen akan memudahkan dalam proses transfusi darah ke otot – otot dan sel, sehingga diharapkan siklus darah keseluruhan tubuh akan mudah, sehingga gerakan akan tercipta dengan baik.

Besarnya Volume oksigen maksimum (*VO2Max*) tiap cabang olahraga bervariasi sesuai dengan karakteristik dari cabang olahraga tersebut. Sistem energi yang dipergunakan oleh setiap cabang olahraga juga ada perbedaan.

Hal tersebut terlihat dalam cabang sepak bola, dengan waktu 2 x 45 menit atau 90 menit dan penambahan waktu 2 x 15 menit bila terjadi seri. Bukan hal yang mudah dalam menyelesaikan pertandingan tersebut, dibutuhkan daya tahan yang baik sehingga prestasi yang diharapkan dapat diraih dengan baik.

Kegiatan ekstrakurikuler juga dilaksanakan di SMP Negeri 19 Solok Selatan, diantaranya adalah cabang olahraga seperti sepak bola. Dalam pelaksanaan ekstrakurikuler tersebut banyak mengalami kendala yang membuat kegiatan ekstrakurikuler ini kurang berjalan seperti yang diharapkan, suasana yang mendukung seharusnya dapat meningkatkan ekstrakurikuler terutama sepak bola.

Berdasarkan pengamatan peneliti siswa di SMP Negeri 19 Solok Selatan umumnya memiliki kondisi fisik yang tidak sesuai dengan cabang olahraga yang diminati yaitu sepak bola, sehingga diharapkan dengan dilaksanakannya kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan kondisi fisik dan untuk mencapai prestasi. Diantara faktor penyebabnya adalah program latihan, motivasi siswa, sarana dan prasarana, gizi, dan ekonomi orang tua. Diantara

kedua kegiatan ekstrakurikuler yaitu sepak bola, belum dapat dipastikan mana kegiatan yang bagus untuk meningkatkan kondisi fisik yang nantinya akan berpengaruh terhadap tingkat *VO2Max* para siswa, sehingga penulis merasa tertarik untuk ” meninjau tingkat *VO2Max* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 19 Solok Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka hal – hal yang berkaitan dengan *VO2Max* baik secara fisiologis maupun faktor lainnya adalah:

1. Paru
2. Jantung
3. Sirkulasi darah dalam tubuh
4. Kesegaran jasmani
5. Volume oksigen maksimum (*VO2Max*)
6. Program latihan
7. Motivasi siswa
8. Sarana dan prasarana
9. Gizi
10. Ekonomi orang tua

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas serta berbagai keterbatasan yang peneliti miliki, maka untuk menfokuskan penelitian penulis membatasi masalah yaitu: Tingkat *VO2Max* siswa yang

mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 19 Solok Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah: Bagaimana tingkat *VO2Max* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 19 Solok Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Mengetahui tingkat *VO2Max* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 19 Solok Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai :

1. Untuk penulis sebagai bahan dalam melengkapi syarat untuk mencapai gelar sarjana.
2. Bagi siswa SMP Negeri 19 Solok Selatan agar dapat memahami tentang prioritas latihan fisiknya dan sebagai bahan informasi tambahan bagi para pembina.
3. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan menambah bahan kepustakaan karya ilmiah mahasiswa.
4. Sebagai referensi yang bermanfaat untuk peneliti berikutnya.