

**TINJAUAN TENTANG KEMAMPUAN VO₂MAX ATLET
SEPAK BOLA PELAJAR TINGKAT SMA/SMK
DI KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Sains**



Oleh

**HADI HIDAYAT
NIM 2010 / 18850**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

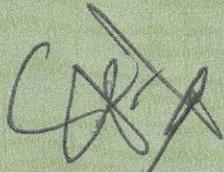
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tentang Kemampuan VO_2 max Atlet Sepak Bola
Pelajar Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Tanah Datar
Nama : Hadi Hidayat
Nim : 18850 / 2010
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2014

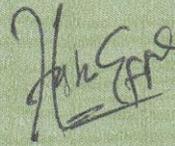
Disetujui Oleh,

Pembimbing I



Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19791704 200912 1 004

Pembimbing II



Hastria Effendi, S.Farm, Apt
NIP. 19831021 201012 2 004

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan

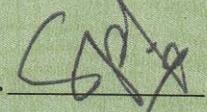
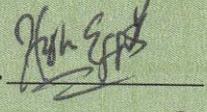
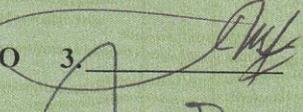
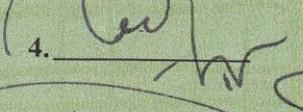
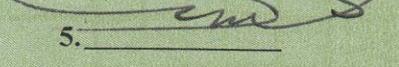
dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tentang Kemampuan VO_2 max Atlet Sepak Bola Pelajar Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Tanah Datar
Nama : Hadi Hidayat
Nim/BP : 18850 / 2010
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2014

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Hastria Effendi, S.Farm, Apt	2. 
3. Anggota	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO	3. 
4. Anggota	: dr. Levidiana	4. 
5. Anggota	: Drs. Hanif Badri	5. 

ABSTRAK

Hadi Hidayat (2014) : Tinjauan Tentang Kemampuan VO_2max Atlet Sepak Bola Pelajar Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Tanah Datar

Masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya prestasi atlet sepak bola pelajar SMA Negeri 1 Sungai Tarab, SMK Negeri 1 Lintau Buo dan SMA Negeri 1 Pariangan Kabupaten Tanah Datar. Banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi atlet salah satunya adalah kebugaran jasmani mengenai kemampuan mengkonsumsi oksigen secara maksimal (VO_2max). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan VO_2max atlet sepak bola pelajar di SMA Negeri 1 Sungai Tarab, SMK Negeri 1 Lintau Buo dan SMA Negeri 1 Pariangan Kabupaten Tanah Datar.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan mendiskripsikan mengenai situasi-situasi ataupun gejala-gejala dari suatu objek. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan atlet sepak bola pelajar di SMA Negeri 1 Sungai Tarab, SMK Negeri 1 Lintau Buo dan SMA Negeri 1 Pariangan Kabupaten Tanah Datar, yang berjumlah 55 orang. Teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah metode *bleep test*.

Dari hasil analisis data diperoleh tingkat VO_2max dari 55 orang sampel secara keseluruhan bahwa 5 orang atau (9.1%) memiliki tingkat VO_2max bagus, 30 orang atau (54.5%) memiliki tingkat VO_2max cukup, 16 orang atau (29.1%) memiliki tingkat VO_2max sedang, 4 orang atau (7.3%) memiliki tingkat VO_2max kurang dan tidak ada seorang pun yang memiliki tingkat kemampuan VO_2max tinggi maupun rendah. Sedangkan rata-rata tingkat kemampuan VO_2max nya adalah 46.2 dengan kelompok kategori cukup.

Kata Kunci: Kemampuan VO_2max Atlet Sepak Bola

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis, kemudian shalawat beserta salam tidak lupa penulis sampaikan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya dari alam kegelapan ke alam yang terang menerang dan dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Didorong oleh semua itulah Penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul: **Tinjauan Tentang Kemampuan VO₂max Atlet Sepak Bola Pelajar Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Tanah Datar**. Tujuan penulisan Skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membantu dalam berbagai proses yang menyangkut penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang serta sebagai tim penguji yang telah banyak membantu dalam berbagai proses administrasi menyangkut penulisan skripsi ini.

4. Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd. selaku pembimbing I serta Ibu Hastria Effendi, S.Farm, Apt. selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO, Ibu Dr. Levi Diana dan Bapak Drs. Hanif Badri selaku tim penguji yang juga telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Dosen serta Staf Pegawai Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan dan bantuan kepada Penulis selama melakukan perkuliahan.
7. Kepada pelatih sepak bola SMA Negeri 1 Sungai Tarab, SMK Negeri 1 Lintau Buo dan SMA Negeri 1 Pariangan Kabupaten Tanah Datar yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibu dan teman-teman semuanya menjadi amal dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT, Amin ya rabbalalamin. Penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya kepada kita semua. Amin.

Padang, April 2014

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Identifikasi Masalah	8
C.Pembatasan Masalah	9
D.Perumusan Masalah.....	9
E.Tujuan Penelitian	10
F.Kegunaan Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A.Kajian Teori.....	12
Sepak Bola	12
VO ₂ max.....	19
Peranan VO ₂ max Bagi Cabang Olahraga Sepak Bola	33
B.Kerangka Konseptual	35
C.Pertanyaan Penelitian	37
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A.Jenis Penelitian.....	38
B.Tempat dan Waktu Penelitian	38

C.Populasi dan Sampel	38
D.Defenisi Operasional	40
E.Jenis dan Sumber Data.....	40
F.Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	41
G.Teknik Analisa Data.....	45
H.Prosedur Penelitian.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A.Deskripsi Data	47
B.Analisis Data	50
C.Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A.Kesimpulan	59
B.Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.Tuntutan Minimal VO_2 max Pada Berbagai Cabang Olahraga	35
2.Penyebaran populasi atlet.....	39
3.Penilaian VO_2 max.....	44
4.Klasifikasi Kesegaran Fungsi Cardiorespiratory VO_2 max	44
5.Distribusi Frekuensi kemampuan VO_2 max di SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar	47
6.Distribusi Frekuensi kemampuan VO_2 max di SMK Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar.....	48
7.Distribusi Frekuensi kemampuan VO_2 max di SMA Negeri 1 Pariangan .Tarab Kabupaten Tanah Datar	49
8.Distribusi Frekuensi Persentase Hasil Tes VO_2 max lari multi tahap/ <i>Bleep Test</i>	51
9.Rata-rata Kemampuan VO_2 max.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.Peredaran darah manusia.....	5
2.Kerangka konseptual	37
3.Bentuk pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	45
Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat VO_2 max atlet sepakbola pelajar SMA Negeri 1 Sungai Tarab	52
5.Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat VO_2 max atlet sepakbola pelajar SMK Negeri 1 Lintau Buo	53
6.Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat VO_2 max atlet sepakbola pelajar SMA Negeri 1 Pariangan	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1.Data mentah penelitian.....	63
2.Formulir perhitungan MFT	66
3.Tabel penilaian VO ₂ max	67
4.Klasifikasi kesegaran fungsi cardiorespiratory VO ₂ max (ml/kg/men) untuk putera umur 13-18 tahun	70
5.Surat Izin Penelitian	71
6.Dokumentasi Penelitian	76

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia adalah salah satu dari sekian banyak negara-negara berkembang di dunia yang sedang giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang, salah satunya dibidang olahraga. Olahraga pada saat sekarang ini dapat di katakan sebagai suatu kebutuhan dan merupakan kegiatan yang di lakukan manusia dengan tujuan agar memiliki jasmani maupun rohani yang sehat. Dengan melakukan aktifitas olahraga seseorang dapat menjaga kestabilan kondisi tubuh agar tetap bersemangat dalam mengerjakan aktifitas sehari-hari. Untuk meraih atau mencapai target tersebut diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkoordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa : “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi di laksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Salah satu usaha yang sedang dan terus dilakukan pemerintah dalam meningkatkan prestasi olahraga Indonesia adalah dengan mengadakan pertandingan-pertandingan berbagai cabang olahraga mulai dari tingkat daerah sampai ke tingkat Internasional, mengirimkan atlet terbaik untuk ikut berlaga dalam kejuaraan-kejuaraan yang berlangsung di luar negeri seperti Sea Games, Asian Games, dan Olimpiade.

Diantara sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan saat ini, salah satu yang mendapat perhatian dan pembinaan adalah cabang olahraga sepak bola. Sepak bola merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan disukai banyak masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub sepakbola dan sekolah sepakbola (SSB) yang tersebar di seluruh pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu, dan masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain termasuk salah satu anggota regu adalah penjaga gawang. Permainan sepak bola ini dimainkan di atas lapangan yang rata dan berbentuk persegi panjang, ukuran panjangnya adalah 100-110 meter dan lebar 64-75meter, yang dibatasi oleh garis selebar 12 centimeter dan dilengkapi oleh dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter dengan lebar 7,32 meter (PSSI, 2007/2008).

Di Indonesia olahraga sepakbola dikelola oleh induk organisasi Pengurus Besar Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PB.PSSI). PB.PSSI terus berupaya meningkatkan prestasi sepakbola dengan mengadakan berbagai kompetisi secara bertahap dan berjenjang seperti Kompetisi Kelompok Umur, Kompetisi Pendidikan (LPI), Kompetesi amatir antar klub, Divisi I, Divisi II, Divisi III, Divisi Utama, Indonesian Super League dan Kompetisi Internasional.

Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepakbola menuju prestasi yang maksimal, tidak terlepas dari faktor-faktor yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut. Salah satu faktor yang mendukung prestasi sepak bola adalah tingkat kebugaran jasmani, seorang atlet yang ingin mencapai prestasi maksimal harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan dengan non atlet. Salah satu indikator dari kebugaran jasmani adalah mengenai kemampuan mengambil oksigen, mengangkutnya, mendistribusikannya dan menggunakannya secara maksimal dalam sel-sel jaringan yang membutuhkan pada saat melakukan kegiatan olahraga, atau yang disebut dengan kemampuan Volume Oksigen Maksimal (VO_2max). VO_2max merupakan komponen penting yang harus dimiliki dalam menunjang prestasi, selain jantung, paru-paru dan pembuluh darah berfungsi lebih baik, untuk dapat menunjang kemampuan atlet dalam mengonsumsi oksigen secara maksimal.

Namun disamping $VO_2\text{max}$ yang baik, prestasi sepak bola juga didukung oleh beberapa faktor lain seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (*psikis*). Menurut Syafruddin (2012: 57) :

”Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (*psikis*), sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya”.

Pendapat di atas mengemukakan bahwa dalam prestasi olahraga sebenarnya terdapat banyak faktor yang mempengaruhi, khususnya faktor internal dan eksternal dari atlet itu sendiri. Meskipun prestasi olahraga adalah sebuah kata yang sangat mudah diucapkan dan merupakan dambaan setiap orang, namun cukup sulit untuk mencapainya. Dalam pencapaian prestasi dibidang sepakbola, seorang atlet memerlukan pembinaan yang baik, meliputi pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental.

Dalam cabang olahraga sepak bola hampir setiap komponen kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan sepakbola, seperti: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, koordinasi dan kelentukan. Namun betapapun bagusya kondisi fisik tanpa didukung oleh kemampuan teknik, taktik dan mental yang baik maka tidak akan menghasilkan prestasi yang maksimal begitu juga sebaliknya.

Penguasaan bermacam-macam teknik merupakan hal penting dalam permainan sepakbola, penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat tenaga karena kualitas teknik yang baik dapat mengefisienkan pemakaian gerakan, begitupun dengan taktik yang cerdas akan menciptakan kreatifitas yang tinggi sehingga memungkinkan seorang atlet mencapai totalitas prestasi maksimum yang mungkin baginya, disamping mental (*psikis*) yang berperan dalam persiapan atlet menghadapi pertandingan.

Faktor lain yang mendukung prestasi sepak bola adalah sarana dan prasarana sepakbola yang memadai, sarana dan prasarana mampu menunjang keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal karena dengan adanya sarana dan prasarana yang lengkap memungkinkan adanya latihan yang optimal, efektif dan efisien. Disisi lain permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepakbola akan diraih, salah satunya dengan melalui kerjasama yang baik dari tim tersebut.

Beberapa SMA/SMK di Kabupaten Tanah Datar yang melakukan pembinaan atlet pada cabang olahraga sepak bola adalah SMA Negeri 1 Sungai Tarab, SMK Negeri 1 Lintau Buo dan SMA Negeri 1 Pariangan Kabupaten Tanah Datar. Kegiatan ini diharapkan menghasilkan atlet sepak bola yang baik, berprestasi dan siap diturunkan dalam berbagai turnamen baik

ditingkat Kabupaten maupun pada tingkat Provinsi. Ketiga sekolah tersebut merupakan peringkat tiga teratas pada turnamen Liga Pendidikan Indonesia (LPI) tingkat Kabupaten Tanah Datar pada tahun 2013, dimana atlet sepak bola SMA Negeri 1 Sungai Tarab sebagai juara pertama, SMK Negeri 1 Lintau Buo sebagai juara kedua dan SMA Negeri 1 Pariangan sebagai juara ketiga.

SMA Negeri 1 Sungai Tarab dan SMA 1 Pariangan merupakan Sekolah Menengah yang memiliki prestasi yang cukup baik dibidang sepak bola, hal ini terbukti dengan pencapaian atlet yang menjuarai LPI tingkat Kabupaten Tanah Datar atau yang dikenal dengan Piala Bupati, turnamen ini merupakan ajang tahunan yang di ikuti oleh seluruh sekolah menengah sederajat yang ada di Kabupaten Tanah Datar. Semenjak LPI diadakan pertama kali pada tahun 2010, atlet SMA Negeri 1 Sungai Tarab mampu menjuarai turnamen ini sebanyak tiga kali dengan catatan juara pada tahun 2010, 2011 dan 2013 sedangkan atlet SMA Negeri 1 Pariangan hanya menjuarai satu kali pada tahun 2012. Hal ini menjadikan atlet SMA Negeri 1 Sungai Tarab dan SMA Negeri 1 Pariangan sebagai juara bertahan dan berhak mewakili Kabupaten Tanah Datar untuk mengikuti Liga Pendidikan Indonesia (LPI) di tingkat Provinsi Sumatera Barat pada tahun tersebut.

Namun atlet dari kedua SMA tersebut mengalami kegagalan di tingkat Provinsi, hal ini terbukti meskipun di tingkat Kabupaten atlet mampu menjadi yang terbaik dengan menjuarai turnamen tersebut namun pada tingkat yang lebih tinggi yaitu pada LPI tingkat Provinsi atlet dari kedua sekolah tersebut

mengalami kekalahan sehingga tidak mampu lolos ke babak selanjutnya dan gagal menjuarai turnamen tersebut.

SMK Negeri 1 Lintau Buo Merupakan Sekolah menengah yang juga melakukan pembinaan atlet pada cabang olahraga sepak bola, namun prestasi atlet sepak bola dari sekolah tersebut belumlah baik, hal ini terlihat dari pencapaian atlet yang belum pernah menjuarai turnamen LPI, prestasi terbaik yang mampu diraih hanya sebagai *runner-up* pada tahun 2011 dan 2013.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada ketiga sekolah tersebut, ditemukan kenyataan bahwa prestasi atlet sepak bola dari ketiga sekolah tersebut belum maksimal. Menurut pengamatan dan wawancara penulis dengan Guru dan Pelatih hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, salah satu faktor tersebut adalah karena kurang baiknya kebugaran jasmani mengenai kemampuan mengkonsumsi oksigen secara maksimal (VO_2max) pemain sepak bola di sekolah tersebut. Hal ini ditemukan saat penulis melihat dan mengikuti beberapa pertandingan yang di ikuti atlet, ditemukan kenyataan bahwa pada babak pertama mereka bisa mengimbangi bahkan bisa menguasai pertandingan dan bekerja sama dengan baik, dan teknik-teknik mereka bisa di aplikasikan dalam permainan tersebut, disiplin menjalankan tugas sesuai dengan posisi dan peranan masing-masing dalam bermain, dapat mengatur tempo permainan dengan baik sehingga dapat menciptakan peluang dan mencetak gol.

Namun pada babak kedua mulai tampak gejala penurunan kondisi fisik para atlet khususnya daya tahan aerobik yang berakibat mereka tidak lagi disiplin dalam menjalankan tugas masing-masing dan tidak tampak lagi kerja sama yang baik di antara mereka, sehingga mereka lambat dalam mengantisipasi serangan dari lawan dan mengalami kebobolan. Setelah mengikuti dan melihat beberapa pertandingan yang di ikuti oleh ketiga sekolah tersebut penulis mengerti bahwa keberhasilan yang dicapai oleh atlet sepak bola sangat bergantung pada kemampuan VO_2max atlet itu sendiri, disebabkan selama bermain dalam waktu yang ditentukan : atlet mengalami kelelahan dan kurang bersemangat, atlet tidak mampu lagi menjaga konsentrasi dalam permainan, sepakan atau tendangan bola atlet tidak memiliki tenaga atau *power*, atlet mengalami penurunan kecepatan dalam berlari dan pernafasan atlet tidak lagi terkontrol. Kenyataan ini membuat atlet mengalami kekalahan dan gagal menjuarai turnamen yang diikuti.

Berdasarkan permasalahan yang di uraikan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan meninjau kemampuan VO_2max atlet dari ketiga sekolah tersebut, alasan lain yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini adalah karena sebelumnya belum ada tes kemampuan VO_2max yang dilakukan terhadap atlet sepak bola pelajar khususnya pada tingkat SMA/SMK yang ada di Kabupaten Tanah Datar. Adapun judul dari penelitian ini adalah “Tinjauan Tentang Kemampuan VO_2max Atlet Sepak Bola Pelajar Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Tanah Datar”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi sepak bola yaitu sebagai berikut :

1. Kemampuan VO_2max
2. Kemampuan kondisi fisik
3. Teknik
4. Taktik
5. Mental (Psikis)
6. Sarana dan Prasarana
7. Kerja sama

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu, kemampuan dan luasnya permasalahan maka penulis tidak melakukan pengamatan atau penelitian pada seluruh faktor yang ada. Sebagai alternatif pemecahan masalah penelitian ini hanya terbatas meninjau kemampuan VO_2max .

D. Perumusan Masalah

Untuk lebih jelas dan terfokusnya masalah yang diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah kemampuan VO_2max atlet sepak bola SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar?
2. Bagaimanakah kemampuan VO_2max atlet sepak bola SMK Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar?

3. Bagaimanakah kemampuan $VO_2\text{max}$ atlet sepak bola SMA Negeri 1 Pariangan Kabupaten Tanah Datar?
4. Bagaimanakah perbandingan kemampuan $VO_2\text{max}$ atlet sepak bola SMA Negeri 1 Sungai Tarab, SMK Negeri 1 Lintau Buo dan SMA Negeri 1 Pariangan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan yang telah dikemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kemampuan $VO_2\text{max}$ atlet sepak bola SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar.
2. Kemampuan $VO_2\text{max}$ atlet sepak bola SMK Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar.
3. Kemampuan $VO_2\text{max}$ atlet sepak bola SMA Negeri 1 Pariangan Kabupaten Tanah Datar.
4. Perbandingan kemampuan $VO_2\text{max}$ atlet sepak bola SMA Negeri 1 Sungai Tarab, SMK Negeri 1 Lintau Buo dan SMA Negeri 1 Pariangan.

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, adapun kegunaan dari penelitian ini adalah :

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan

2. Bagi pelatih atau Pembina sepakbola SMA Negeri 1 Sungai Tarab, SMK Negeri 1 Lintau Buo dan SMA Negeri 1 Pariangan sebagai bahan masukan dalam membina pemain sepak bola selanjutnya
3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan
4. Sebagai bahan rujukan bagi mahasiswa penelitian selanjutnya