

**KAPASITAS VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (VO₂MAKS) PEMAIN
SEPAKBOLA KUMANIS KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

ADRION GIOFANDI
Nim. 15086127

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kapasitas Volume Oksigen Maxsimal(VO2Max) Pemain Sepakbola Kumanis Kabupaten Sijunjung

N a m a : Adrion Giofandi

NIM/BP : 15086127/2015

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

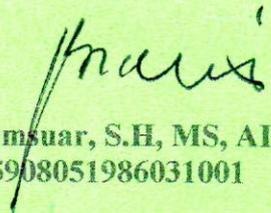
Padang, Juli 2019

Mengetahui,
Ketua jurusan pendidikan olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Disetujui oleh
Pemimbing



Drs. Syamsuar, S.H, MS, AIFO, Ph.D
NIP. 195908051986031001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim penguji

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Kapasitas Volume Oksigen Maksimal(VO_2 Maks)
Pemain Sepakbola Kumanis Kabupaten Sijunjung

Nama : Adrion Giofandi

Nim : 15086127

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2019

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Syamsuar, S.H,MS,AIFO,Ph.D

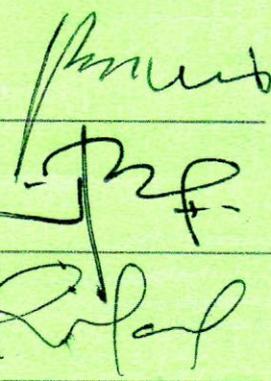
1.

2. Anggota : Prof.Dr. Kamal Firdaus, M.Kes,AIFO

2.

3. Anggota : Rika Sepriani, M,Farm,Apt

3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Tingkat Kesehatan Jasmanidan Status Gizi Siswa SMP Negeri 11 Padang Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang” 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 kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerimanya karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2019

Yang membuat pernyataan



ADRION GIOFANDI
NIM 15086127/2015

ABSTRAK

Adrion Giofandi 2019 : Kapasitas Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Pemain Sepakbola Kumanis Kabupaten Sijunjung

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga rendahnya kemampuan kapasitas volume oksigen maksimal (VO2Max) pemain sepakbola Kumanis Kabupaten Sijunjung. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk melihat kapasitas volume oksigen maksimal (VO2Max) pemain sepakbola Kumanis Kabupaten Sijunjung

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi berjumlah 23 orang yakni pemain sepakbola Kumanis Kabupaten Sijunjung. Penarikan sampel menggunakan teknik sensus. Instrument penelitian melalui tes dan pengukuran MFT atau Bleep tes

Berdasarkan hasil tes yang telah didapatkan disimpulkan bahwa VO2Max Pemain sepakbola Kumanis kabupaten Sijunjung masi belum memenuhi relevansi Vo2Max untuk cabang olahraga sepakbola, ini dibuktikan dengan tidak ada nya pemaian sepakbola Kumanis pada klasifikasi tinggi, maka diperoleh distribusi frekuensi untuk pemain 0% berklasifikasi tinggi, 0% berklasifikasi bagus, 65,22% berklasifikasi cukup (15 orang), dan 34,78 berklasifikasi sedang (8 orang).

Kata Kunci; Kapasitas Volume Oksigen Maksimal

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Kapasitas volume Oksigen maksimal(VO_{2Max}) pemain sepakbola Kumanis Kabupaten Sijunjung”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaannya, serta semoga bermanfaat bagi pembaca.

Penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Ganefri, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menambah ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.

3. Drs. Zarwan, M,Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Syamsuar, S.H, MS, AIFO, Ph. D selaku pemimbing akademik dan pembibing skripsi yang juga telah meluangkan waktu, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Kamal Firdaus, M,Kes, AIFO dan Ibuk Rika Sepriani, M,Farm, Apt, selaku dosen Penguji yang telah memberikan masukan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.
6. Kedua orang tua tercinta (Efendi dan Yusmaial), dan saudara-saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materi.
7. Bapak/ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu, masukan guna menyelesaikan skripsi.

Keberhasilan yang penulis raih tak lepas dari dukungan rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan motivasi, bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala pengarahan, bantuan, bimbingan, semangat dan motivasi yang diberikan menjadi amal kebaikan dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin.

Padang, Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Pengertian Sepak Bola	8
2. Pengertian Kondisi Fisik	16
3. Penertian Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ Maks)	17
4. Daya Tahan	25
B. Kerangka Konseptual	30
C. Pertanyaan Penelitian	31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi Dan Sampel	32
D. Devenisi Variabel.....	33
E. Instrumen Penelitian.....	34
F. Teknik Pengumpulan Data.....	34
G. Perlengkapan Dan Pelaksanan Tes.....	34
H. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan.....	43
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

Lampiran	Halaman
1. Populasi.....	32
2. Form Penghitungan MSFT.....	36
3. Klasifikasi kebugaran fungsi kardiorespiratori VO2 MAX untuk testee PUTRA.....	37
4. Tabel Penilaian VO2Max.....	37
5. Distribusi Rata-rata Tingkat max pemain sepakbola Kumanis.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	30
2. Lintasan MFT	35
3. Histogram Tingkat kemampuan VO_2MAX	42

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, laki-laki maupun perempuan. Salah satu alasan mereka melakukan kegiatan olahraga adalah mereka mendapatkan kebugaran jasmani dari aktivitas olahraga tersebut. Dari kebugaran jasmani tersebut seseorang mampu melakukan aktivitas atau kerja sehari-hari secara efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mampu melakukan aktivitas selanjutnya dengan kondisi yang baik serta masih dapat menikmati waktu luangnya (Ipang Setiawan 2015:1). Sehingga berpengaruh terhadap kesehatan tubuh sehingga mereka bisa melakukan kegiatan-kegiatan lain dengan baik. Selain itu olahraga juga dimaksudkan untuk pencapaian prestasi bagi mereka yang menekuninya.

Olahraga telah mendapat perhatian khusus dari pemerintah, hal ini dibuktikan dengan adanya suatu Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab I Pasal I ayat 3 yang dijelaskan :

“Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahrgaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional”

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pembinaan olahraga adalah salah satu usaha dalam meningkatkan kualitas manusia Indonesia, Dengan diadakan latihan dapat meningkatkan kesegaran jasmani masyarakat Indonesia yang nantinya akan menjadi penerus bangsa yang berkualitas, kegiatan olahraga, salah satu hal yang menunjang prestasi olahraga adalah seberapa besar tingkat kebugaran aerobik yang dimiliki, karena dengan mempunyai tingkat kebugaran aerobik yang baik, seseorang akan mempunyai daya tahan atau *endurance* yang baik yang berguna dalam menunjang kegiatan olahraga yang dilakukan. Daya tahan tersebut ditentukan oleh kemampuan jantung dan paru-paru dalam menghirup oksigen dan menyalurkannya pada bagian tubuh, yang bekerja dalam rentang waktu lebih dari tiga menit atau lebih dikenal dengan istilah *VO₂ Maks*. Oksigen yang digunakan juga ditentukan oleh ukuran tubuh seseorang, karena semua jaringan yang ada pada tubuh mempergunakan oksigen tersebut. Sehingga jika orang tersebut mempunyai ukuran tubuh yang besar, maka konsumsi oksigen maksimal yang lebih besar jika dibandingkan dengan orang yang memiliki tubuh lebih kecil

Kapasitas *VO₂Maks* menggambarkan seberapa baik seseorang kemampu mengambil oksigen dari atmosfer ke dalam paru-paru dan darah, dan memompa melalui jantung ke otot yang bekerja, oksigen tersebut digunakan untuk mengoksidasi karbohidrat dan lemak untuk menghasilkan energi. , Menurut teori yang disampaikan oleh Ferriyanto, (2010: 1) yang menyebutkan bahwa, *Vo₂ Maks* bisa juga disebut dengan konsumsi

maksimal oksigen atau pengambilan oksigen maksimal atau kapasitas aerobik yang dimaksud kapasitas maksimal adalah kapasitas maksimal dari tubuh untuk mendapatkan dan menggunakan oksigen selama latihan yang meningkat, sehingga menunjukkan kebugaran fisik seseorang. Kapasitas *VO₂ Maks* tersebut akan didapat jika latihan yang dilakukan berada di atas kecepatan aktivitas harian yang normal dan dilakukan dengan cukup sering.

Dalam melakukan aktivitas olahraga seseorang juga harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Menurut Syafruddin (1999: 35) "kondisi fisik umum adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan".

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 cukup pesat dilingkungan adalah olahraga sepak bola yang merupakan olahraga berkelompok atau olahraga tim. Melalui olahraga sepak bola ini para remaja memperoleh banyak manfaat, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental dan social yang baik. Tujuan orang melakukan permainan sepak bola pada

dasarnya sama yaitu untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Pencapaian prestasi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak factor. Menurut Syafruddin (1992: 22) factor tersebut dapat dikelompokan sebagai berikut :

“Faktor yang berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Factor internal adalah factor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dengan kata lain berasal dari kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mentalnya. Sedangkan factor eksternal adalah factor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, makanan yang bergizi, dan lain sebagainya”

Sesuai dengan pendapat Syafruddin tersebut di atas, maka untuk mendapatkan prestasi tinggi pada olahraga sepak bola juga dipengaruhi oleh banyak factor yaitu factor dari dalam diri sendiri dan luar diri.

SSB Kumanis merupakan salah satu tim sepak bola yang cukup terkenal di Kab. Sijunjung, SSB Kumanis beralamat di Jorong Tanjung Alam, Kecamatan Sumpur Kudus, Kab. Sijunjung. SSB Kumanis ini telah banyak membina atlet untuk mengikuti kejuaraan antar SSB di Kab. Sijunjung maupun diluar Kab. Sijunjung.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada team SSB Kumanis yang berlangsung pada hari jumat tagal 25 Januari 2018 yang berlangsung

pada saat latihan. Pada pertandingan persahabatan melawan tim SSB setempat pada saat (20 menit awal), penampilan pemain bagus, pemain terkontrol, permainan lawan dapat diimbangi, tapi memasuki 15 menit awal babak kedua terlihat penampilan atlet dalam keadaan sangat menurun seperti shooting yang tidak akurat, passing yang kurang tepat, serta penguasaan bola yang menurun (konsentrasi menurun).

Berdasarkan kejadian yang terjadi dilapangan tersebut peneliti menduga kondisi fisik (VO_2Maks) yang dimiliki oleh atlet belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian yang berjudul “Survei kapasitas volume maksimal (VO_2Maks) pemain sepak bola Kumanis maka penulis tertarik melakukan kajian tentang “kapasitas volume oksigen (VO_2maks) atlet sepak bola yang mengikuti turnamen antar SSB se-Kabupaten Sijunjung.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Belum diketahuinya tingkat Daya tahan aerobik atau VO_2Maks pemain sepakbola Kumanis?
2. Belum pernah dilakukan tes untuk melihat kapasitas volume oksigen maksimal VO_2Maks pemain sepakbola yang mengikuti turnamen se-Kabupaten Sijunjung.

3. Tidak terdapatnya program latihan terstruktur untuk meningkatkan kondisi fisik maupun kemampuan VO₂maks pemain sepakbola Kumanis
4. Sarana dan prasarana berpengaruh meningkatkan kondisi fisik maupun kemampuan VO₂maks pemain sepakbola Kumanis.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variable yang mempengaruhi terhadap permasalahan yang terdapat didalam identifikasi masalah diatas, maka penelitian dibatasi pada tingkat daya tahan aerobic atau VO₂Maks pemain sepakbola Kumanis.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Berapakah kapasitas volume maximal(VO₂Maks) pemain sepakbola Kumanis Kabupaten Sijunjung.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui daya tahan aerobic atau VO₂Maks pemain sepakbola Kumanis Kabupaten Sijunjung.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yang dilakukan adalah:

1. Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Universitas Negeri Padang (UNP).
2. Sebagai masukan dan pertimbangan bagi para pelatih dalam membuat program latihan untuk meningkatkan kemampuan VO₂ Maks.

3. Sebagai pengembangan Ilmu Keolahragaan, khususnya pada cabang olahraga sepak bola.
4. Mahasiswa FIK UNP dan peneliti lainnya, sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.
5. Untuk jurusan Pendidikan Olahraga