

**TINJAUAN VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (VO₂Max) PEMAIN
FUTSAL CLUB RONY FUTSAL DURI KECAMATAN MANDAU
KABUPATEN BENGKALIS**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**EKO FEBRI MULIYA
NIM.16086086/2016**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUANSKRIPSI

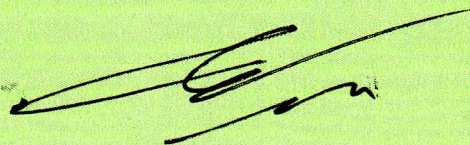
Judul : **Tinjauan Volume Oksigen Maksimal(Vo2Max) Pemain Futsal Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis.**

Nama : Eko Febri Muliya
NIM : 16086086
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2020

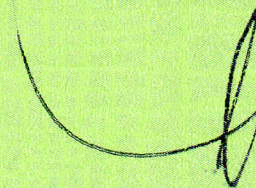
Disetujui Oleh :

Pembimbing



Drs. Kibadra, M.Pd
NIP.195701181985031003

Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Skripsi didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

**Tinjauan Volume Oksigen Maksimal (Vo2Max) Pemain Futsal Club Rony
Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis**

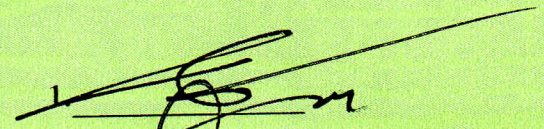
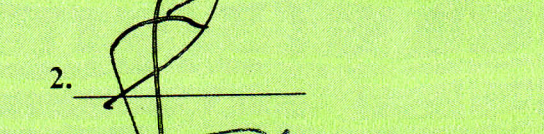
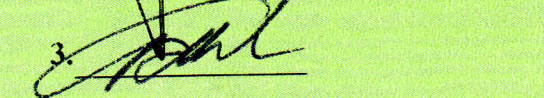
Nama : Eko Febri Muliya
NIM : 16086086
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2020

Tim Penguji :

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Kibadra, M.Pd
2. Anggota : Atradinal, S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Dr. Erizal N, M.Pd

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2020

Yang menyatakan,



Eko Febri Muliya

ABSTRAK

Eko Febri Muliya (2020) : Tinjauan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) Pemain futsal Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis

Penelitian ini berawal dari keingintahuan penulis mengenai tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain futsal Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana tingkat kemampuan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain futsal Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis yang dilaksanakan pada Januari 2020.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling* sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Hal ini dilakukan karena populasi hanya berjumlah 22 orang dan kurang dari 100 orang. Instrumen yang digunakan adalah *bleep test*.

Dari penelitian ini maka diperoleh hasil, yaitu : tingkat kemampuan (VO_2Max) pemain futsal Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis adalah dengan 6 orang mempunyai VO_2Max kategori cukup, 7 orang mempunyai VO_2Max kategori Kurang dan 9 orang mempunyai VO_2Max kategori Kurang Sekali. Dapat disimpulkan bahwa dari 22 orang pemain secara keseluruhan dengan nilai rata-rata yang di dapat maka tingkat kemampuan VO_2Max pemain futsal club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis dapat dikategorikan Kurang. Dengan demikian terlihat bahwa tingkat VO_2Max pemain futsal Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis masih kurang, untuk itu perlu ditingkatkan lagi agar kemampuan VO_2Max Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis menjadi lebih baik sehingga bisa mencapai prestasi yang diinginkan.

Kata kunci : *Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max)*

KATA PENGANTAR



Segala puja dan puji penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan kesehatan, kesempatan, petunjuk, dan kekuatan lahir bathin kepada diri penulis, sehingga Skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Shalawat beriringan salam tidak lupa pula kita kirimkan kepada baginda Nabi Besar Muhammad SAW, semoga kita mendapat syafaatnya di akhir nanti aamiin.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini, penulis memilih judul, “ Tinjauan Volume Oksigen Maksimal ($VO_2\text{Max}$) Pemain Futsal Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis ”.

Selama penulisan Skripsi ini berlangsung, penulis tidak lepas dari yang namanya kesalahan dan banyak bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang penulis miliki, oleh sebab itu penulis akan selalu menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari Skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Efrizon dan Enie Et Fitri orang tua kandung penulis yang telah berusaha sepenuh tenaga mencari rezeki untuk menguliahkan saya dan selalu

mendoakan dan memberikan dukungan baik moral maupun moril serta bimbingan kepada penulis demi terselesaikannya skripsi dan perkuliahan ini.

2. Prof. Ganefri , Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sepriadi S.Si, M.Pd Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Drs. Kibadra M.Pd pembimbing penulis, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Atradinal, S.Pd, M.Pd penguji satu skripsi, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing, memberikan saran dan masukan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Dr. Erizal N, M.Pd penguji dua skripsi, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing, memberikan saran dan masukan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh civitas akademik fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan dan motivasi.
10. Seluruh teman teman, abang abang dan kakak kakak mahasiswa universitas negeri padang terkhusus IMKD (mahasiswa ikatan kota duri) yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

11. Teman teman adik dan kakak keluarga besar HMJ.PO (himpunan mahasiswa pendidikan olahraga) fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang yang telah memberikan pengalaman dan juga motivasi untuk menyelesaikan skripsi dan perkuliahan ini.

Semoga bantuan, bimbingan motivasi, petunjuk serta doa yang telah bapak ibuk,ayah ibu, dan teman teman berikan bisa menjadi amal ibadah dan bernilai pahala di sisi allah SWT. aamiin yaa robbal alamin.

Padang, Februari 2020

penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Landasan Teori.....	8
1. Futsal	8
2. Volume Oksigen Maksimal	10
3. Faktor faktor yang mempengaruhi Volume Oksigen Maksimal (VO2Max.....	15
4. Pengukuran Daya Tahan.....	16
5. Latihan	17
6. Sistem Energi.....	20
B. Kerangka Konseptual	22
C. Pertanyaan Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	24
B. Defenisi Operasional	24

C. Tempat Dan Waktu Penelitian	24
D. Populasi Dan Sampel Penelitian	25
E. Instrumentasi dan teknik pengumpulan data.....	26
F. Teknik analisis data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	30
B. Pembahasan.....	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN.....	37

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
1. Nama Nama Pemain Futsal Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis.	25
2. Pembantu Penelitian.....	27
3. Normative Data VO ₂ Max Untuk pria (ml/kg/min).	28
4. Distribusi Rata-Rata Tingkat Vo ₂ max Pemain Futsal Club Rony Futsal Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis.....	30
5. Distribusi frekuensi tingkat VO ₂ Max pemain futsal Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
1. Berebut bola dalam olahraga futsal.....	10
2. Kerangka Konseptual	22
3. Pelaksanaan <i>bleep test</i>	28
4. Grafik Tingkat VO ₂ Max Pemain Futsal Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Tabel Data Mentah.....	37
2. Tabel Bleep Test	38
3. Blanko Bleep Test.....	40
4. Surat Izin Penelitian	41
5. Surat Balasan Penelitian.....	42
6. Dokumentasi	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berolahraga merupakan kegiatan yang sangat di perlukan oleh setiap orang, karena dengan kita berolahraga selain memberikan kesegaran jasmani tapi juga memberikan kesegaran pemikiran sehingga membuat kita lebih produktif dalam bekerja. Arsil (2018: 12) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani yang rendah adalah sanggup melakukan tugas sehari hari tetapi dengan kesukaran, mengalami kelelahan dan kekurangan energi”. Berdasarkan kutipan yang di kemukakan, berarti untuk menjalankan kehidupan sehari hari diperlukan kesegaran jasmani yang baik, dan kesegaran jasmani yang baik bisa di dapat dengan rajin berolahraga. Selain untuk kesegeran tubuh olahraga juga dapat menjadi ajang kompetisi untuk mencapai prestasi, baik individu maupun kelompok.

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005
Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 menyatakan:

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan penjelasan diatas maka salah satu cabang olahraga yang banyak diminati dan dapat mengembangkan potensi jasmani,rohani dan sosial adalah melalui cabang olahraga futsal. Selain potensi jasmani olahraga futsal juga dapat mewujudkan tujuan keolahragaan nasional.

Futsal merupakan cabang olahraga yang sangat diminati dan di gemari pada saat ini. Futsal di gemari oleh berbagai kalangan baik laki laki, wanita, anak anak, mahasiswa, selebriti, pekerja kantoran, bahkan pedagang semua menggemari, memainkan dan sudah tidak asing dengan olahraga ini. Berawal dari hobi bermain sepak bola karena tidak adanya lapangan dan waktu luang, banyak masyarakat yang mengalihkan hobinya ke olahraga futsal. Karena futsal di mainkan di lapangan indoor dan bisa dimainkan dipagi hari maupun malam hari. Dan belajar penjas disekolah rasanya tidak cukup oleh para siswa sehingga perlu adanya ekstrakurikuler seperti futsal.

Dengan semakin populernya olahraga futsal saat ini banyak masyarakat yang membuka usaha dengan membuka lapangan futsal untuk di sewakan. Dan pada saat ini hampir seluruh wilayah di indonesia memiliki lapangan futsal indoor maupun outdoor. Perkembangan futsal di indonesia juga di dukung oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini dapat di lihat dengan banyaknya even tournamen baik tingkat siswa, mahasiswa maupun umum yang di adakan, baik turnamen kampung atau turnamen resmi lainnya. Sebagaimana di jelaskan dalam Undang-Undang sistem keolahragaan nasional republik indonesia nomor 3 tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan serta pembinaan olahraga yang

bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Untuk dapat meraih prestasi futsal yang baik hendaknya dibutuhkan pembinaan dan latihan yang teratur, terarah dan kontiniu. Selain latihan strategi dan teknik untuk meningkatkan skill pemain, latihan fisik juga dibutuhkan untuk meningkatkan daya tahan aerobik pemain. Karena kebanyakan para pemain futsal saat ini baik dalam mengolah bola atau memiliki skill yang baik tetapi tidak di iringi dengan daya tahan aerobik yang baik pula. Sehingga banyak para pemain yang kelelahan dan tidak mampu memperlihatkan kemampuannya lagi di saat pertandingan masih separuh jalan.

Perkembangan olahraga futsal di kecamatan mandau atau lebih di kenal dengan kota duri bisa dibilang baik dan mendapat perhatian dari masyarakat dan pemerintah. Terbukti dengan banyaknya klub dan even futsal di kecamatan mandau ini. Salah satu even yang sering di laksanakan adalah even turnamen futsal antar club. Salah satu lapangan futsal yang ada di kecamatan mandau dan merupakan salah satu lapangan futsal pertama yang ada di kecamatan mandau adalah Rony Futsal. Seiring dengan berdirinya lapangan, pemilik lapangan pak ridwan atau akrab di sapa dawan membuat tim atau club futsal dengan nama sama dengan nama lapangan yaitu Club Rony Futsal Duri. Club ini berdiri tahun 2008 seiring dengan diresmikannya lapangan Rony futsal dan sudah beberapa kali mengikuti berbagai turnamen futsal di kota duri.

Beberapa prestasi yang pernah diraih Club Rony Futsal Duri adalah juara 1 Ronny Futsal Cup tahun 2008 saat peresmian lapangan Ronny Futsal, juara 2 Amic Mitragama Cup tahun 2014, juara 2 SUDIRMAN CUP 2017, Juara 3 FKD CUP Tahun 2018. Berdasarkan pengamatan penulis dan informasi yang diperoleh dari pelatih Club Rony Futsal Duri, Muhammad Ridwan yang akrab disapa Erid mengatakan club rony futsal selalu mengadakan latihan pada hari selasa, kamis dan sabtu di lapangan Rony futsal, Jalan Bandes Duri Barat, Kecamatan Mandau. Dalam latihannya Club Rony Futsal Duri selalu melakukan latihan strategi dalam pertandingan, latihan formasi dan diakhiri dengan bermain game. Dan jarang sekali club melakukan latihan fisik untuk meningkatkan daya tahan. Club Rony Futsal Duri lebih memfokuskan pada latihan formasi dan strategi saat bermain.

Berdasarkan Observasi dan Wawancara yang penulis lakukan dengan pelatih Club Rony Futsal Duri pak Ridwan, Club Rony Futsal Duri sering sekali mengikuti turnamen futsal umum maupun tingkat SMA di kecamatan mandau ataupun diluar kecamatan mandau. Namun setahun belakangan ini Club Rony Futsal Duri sudah jarang sekali merasakan gelar juara. Dari turnamen terakhir yang di ikuti Club Rony Futsal Duri hanya mampu lolos hingga delapan besar dalam turnamen yang diikuti 32 club dengan sistem gugur. Turnamen yang di ikuti yaitu turnamen GG Cup 2019 yang di adakan di lapangan Golden Green. Turnamen ini dilaksanakan tiga hari, jumat, sabtu dan minggu. Pada turnamen ini club

rony futsal duri bermain cukup baik. Mengawali turnamen dengan kemenangan 3-1 atas lawannya Kate fc pada babak 32 besar, pada pagi hari berikutnya pada babak 16 besar Club Rony Futsal duri bertemu dengan ductile fc. Pada pertandingan ini Rony Futsal duri mengalami sedikit kesulitan dan tampak para pemain banyak yang kelelahan bahkan ada yang mengalami keram betis. Namun Rony Futsal duri berhasil lolos dengan kemenangan tipis 2-1 dan berhak main di sore harinya di babak delapan besar. Pada babak delapan besar Rony Futsal duri bertemu dengan mahesa fc, pada pertandingan ini terlihat kondisi para pemain dari Club Rony Futsal duri sudah menurun. Pertandingan baru separuh jalan pemain terlihat sudah kelelahan dan berimbas pada passing yang tidak terarah dan bola sering lepas dari kontrol pemain, shooting yang lemah dan tidak ada lagi tembakan yang mengarah ke gawang lawan. Sehingga pada pertandingan ini Club Rony Futsal harus mengakui keunggulan team Mahesa fc dengan skors 4-0 dan gugur dari turnamen ini di babak delapan besar.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan bahwa pengaruh dominan yang terjadi pada saat pemain futsal Club Rony Futsal Duri bertanding kelihatan pemain tidak memiliki daya tahan yang prima/baik karena kelihatan para pemain sudah kelelahan disaat pertandingan masih separuh jalan. Dan terlihat bahwa daya tahan para pemain kurang baik atau masih rendah dan perlu adanya peningkatan. Kemungkinan rendahnya daya tahan aerobik para pemain Club Rony Futsal Duri adalah salah satu

sebab menurunnya prestasi dan gelar yang di peroleh Club Rony Futsal Duri. Oleh sebab itu saya sebagai penulis tertarik untuk melihat kemampuan daya tahan aerobik pemain dengan mengukur tingkat VO_2Max dari para pemain futsal Club Rony Futsal Duri.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis dapat mengidentifikasin masalah sebagai berikut

1. Metode latihan dari Club Rony Futsal yang belum mengarah pada latihan untuk menunjang kondisi fisik pemain.
2. Daya tahan pemain futsal Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis.
3. VO_2Max pemain futsal Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis.
4. Pengukuran VO_2Max pemain futsal Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis belum pernah dilakukan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi pada “ VO_2Max pemain futsal Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah dapat di rumuskan yaitu : “Seberapa Besar Tingkat VO_2Max

pemain futsal Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk Mengetahui Seberapa Besar Tingkat VO₂Max Pemain Futsal Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis?”

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Hasil tes volume oksigen maksimal ini dapat menunjukkan bukti bukti secara ilmiah tentang VO₂Max Pemain Futsal Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian sejenis pada masa yang akan datang.

2. Secara Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat menjadi motivasi bagi para pemain futsal Club Rony Futsal Duri untuk selalu menjaga dan meningkatkan VO₂Max serta terus bersemangat dalam mengikuti latihan.
- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi pelatih dalam menentukan metode dan program latihan yang mengarah pada peningkatan VO₂Max untuk yang akan datang.