

**PENGARUH LATIHAN DAYA TAHAN TERHADAP KEMAMPUAN V_{o_2}
Max PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA(SSB) TELKOM PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Kepelatihan Olahraga Strata Satu FIK UNP



OLEH:

**HENDRA FRAMANA PUTRA
2006/ 78609**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Hendra Framana Putra (2013):“Pengaruh Latihan Daya Tahan Terhadap Kemampuan $Vo_2 Max$ pada pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Telkom Padang”.

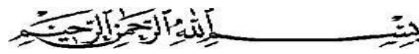
Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan $Vo_2 Max$ pemain sekolah sepakbola (SSB) Telkom Padang. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh latihan daya tahan terhadap kemampuan $Vo_2 Max$.

Populasi dalam penelitian ini adalah sekolah sepakbola (SSB) Telkom Padang, yang aktif berjumlah 58 orang laki-laki. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling*, dengan mengambil U-17 tahun berjumlah sebanyak 20 orang, dilaksanakan bulan Desember 2012 sampai Januari 2013.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen yang dilakukan selama 18x pertemuan, dalam 1 minggu latihan dilaksanakan 3 kali. Hipotesis dalam penelitian ini “terdapat pengaruh latihan daya tahan terhadap kemampuan $Vo_2 Max$.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini tes kemampuan $Vo_2 Max$, teknis analisis *uji t-test* diperoleh $t_{hitung} = 7,55$ dan $t_{tabel} = 2,09$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, berarti terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan $Vo_2 Max$

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **“Pengaruh Latihan Daya Tahan Terhadap Kemampuan Vo_2 Max Pada Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Telkom Padang”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak dan Ibu, serta keluarga besar peneliti yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Arsil, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Bapak Drs. Maidarman, M. Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku sekretaris jurusan.
3. Bapak Dr. Ishak Aziz, M. Pd sebagai pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik dan Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Donie, S. Pd., M. Pd, Bapak Roma Irawan, S. Pd., M. Pd, Bapak Drs. Argantos. M, Pd sebagai dosen penguji, yang telah memberikan nasehat, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
5. Pembina dan Pelatih kepala sekolah sepakbola (SSB) Telkom Padang.
6. Bapak/ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang tempat peneliti berguru dan menimba ilmu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan proposal ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangaun dari semua pihak demi kesempurnaan proposal ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, 31 Januari 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A.....L	
atar Belakang Masalah	1
B.....I	
identifikasi Masalah	7
C.....P	
embatasan Masalah	8
D.....P	
erumusan Masalah.....	8
E.....T	
ujuan Penelitian	9
F.....M	
anfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10

A.....	K	
ajian Teori		10
1.	V	
$o_2 Max$		10
a.	F	
aktor-Faktor yang Mempengaruhi $Vo_2 Max$		12
2.	P	
rinsip-prinsip Latihan		17
a.	P	
rinsip-Prinsip Dasar Latihan.....		18
b.	F	
ase Latihan.....		20
iv		
c.	B	
eban Latihan		20
3.	D	
aya Tahan		21
4.	M	
etode Latihan Fartlek.....		24
B.	K	
erangka Konseptual		25
C.	H	
ipotesis.....		26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		27

A.....	J	
enis Penelitian.....		27
B.....	R	
ancangan Penelitian		27
C.....	T	
empat dan Waktu Penelitian.....		28
D.....	P	
opulasi dan Sampel.....		28
1.....	P	
opulasi.....		28
2.....	S	
ampel		28
E.....	D	
efinisi Operasional.....		29
F.....	J	
enis Data		30
G.....	T	
eknik Pengumpulan Data.....		30
H.....	V	
aliditas Rancangan Penelitian.....		30
I.....	P	
rosedur Penelitian		32

J.....	T
eknik Analisis Data.....	35
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	36
A.....	D
deskripsi Data	36
B.....	U
uji Persyaratan Analisis	37
C.....	U
uji Hipotesis.....	38
D.....	P
pembahasan v	38
E.....	K
batasan Penelitian	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A.....	K
kesimpulan.....	41
B.....	S
saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
DAFTAR LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

vi

Tabel	Halaman
1. Nilai rata-rata <i>VO2 max</i> dunia Internasional.....	12
2. Jumlah Pemain SSB Telkom Padang.....	28
3. Daftar Sampel.....	29
4. Pelaksanaan Tes.....	32
5. Besarnya <i>Vo2 Max</i>	34
6. Uji Normalitas.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	vii	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....		25
2. Rancangan Penelitian.....		27

DAFTAR LAMPIRAN

viii

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah.....	44
2. Data Setelah Diolah.....	45
3. Uji Normalitas Kelompok Latihan Daya Tahan (Tes Awal)	46
4. Uji Normalitas Kelompok Latihan Daya Tahan (Tes Akhir)	47
5. Uji t Kelompok X_1 dan X_2 (Data <i>Posttest</i>)	48

A. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi seperti sekarang ini, olahraga merupakan media bagi manusia untuk berkumpul serta telah menjadi kebutuhan baru dalam kehidupan. Oleh karena itu olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah merebah ke dalam semua kehidupan bangsa. Olahraga juga untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Selain itu, olahraga bukan hanya bersifat

rekreasi tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang dilakukan secara individu dan kelompok, seperti yang ditegaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

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

Beranjak dari salah satu isu Nasional yang sering diperbincangkan yaitu kesehatan yang ditingkatkan melalui kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur, terarah dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani terutama daya tahan tubuh dalam melakukan aktifitas sehari-hari sehingga kelelahan yang dialami setelah beraktifitas akan cepat pulih seperti semula.

Salah satu cabang dari olahraga adalah sepakbola, Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, merakyat, dan disukai semua kelompok umur hampir diseluruh d 1 Bagaimana gegap-gempitanya dunia menyambut event pertandingan sepakbola seperti piala dunia, piala eropa, perebutan piala champions, ratusan juta pasang mata bahkan berada didepan televisi ketika ada pertandingan sepakbola yang penting.

Sepakbola pada masa kini seolah hadir sebagai “agama baru” yang dapat membius sebagian penggemarnya. Pesona untuk berkesempatan menikmati permainan sepakbola terkadang mampu menggeser kebiasaan, ibadah, dan pola hidup sebagian orang hanya untuk menonton sepakbola di stadion, mengorbankan waktu tidurnya untuk menyaksikan siaran langsung.

Sepakbola telah menjelma menjadi sebuah entertaint, bisnis, isu yang sangat menarik perhatian, bagaimana terbelalaknya dunia dengan berita transfer Ronaldo 1,3 trilyun ke Real Madrid, dengan gaji yang mencapai 3 milyar sepekan. Pada sisi lain stasiun televisi bersaing ketat untuk mendapatkan sebuah hak siar, puluhan milyar mereka investasikan untuk mendapatkan hak ini. Belum lagi harga sebuah tiket pertandingan VVIP disebuah iven besar yang bisa mencapai 30 juta/orang. Semua realitas sosial ini menunjukkan bahwa sepakbola memang telah menjadi anak peradaban.

Sepakbola melalui proses yang panjang, kalau kita simak sejarah perkembangan sepakbola dunia mulai kelahiranya sejak ratusan tahun Sebelum masehi. Sampai pada sepakbola moderen yang juga panjang sejarahnya, melahirkan beragam peraturan, melahirkan tim sepakbola atau klub-klub³ melahirkan kompetisi-kompetisi yang elit, melahirkan pemain-pemain yang fenomenal. Mejadi keniscayaan bahwa sepakbola telah ditempa oleh waktu dan dimatangkan oleh sejarah dunia.

Sepakbola telah tumbuh dan berkembang bagaikan pohon kehidupan yang melintas lebatnya hutan sejarah dunia. Pesat dan matangnya perkembangan sepakbola tidak lepas pula dengan lahirnya lembaga yang mengurusinya seperti FIFA (Federation Internatinal de Football Association) yang menjadi induk organisasi sepakbola Negara-negara didunia. Lahirnya lembaga ini disusul lembaga-lembaga regional yang mengorganisir beberapa Negara diwilayah masing-masing seperti AFC yang mengurusinya Negara Asia, dan Indonesia tentu juga masuk menjadi anggotanya.

Sepakbola yang fenomenal ini semoga mendorong lahirnya doa sebagian warga bumi ini untuk menyajikan sebuah pertandingan dengan permainan yang cantik, menarik dan menghibur penonton. Demikian pula lembaga yang mengelolanya untuk semakin professional, terus melahirkan wasit sepakbola yang memimpin pertandingan dengan adil dan professional. Demikian juga para pemainnya, kesuksesan Ronaldo, Kaka, Franks Ribery, semoga menjadi inspirasi positif untuk tumbuhnya persepakbolaan yang semakin berkualitas di tanah air.

Namun, negara kita Indonesia masih belum mampu untuk menunjukkan prestasinya di tingkat Internasional, bahkan kisruh PSSI dengan KPSI melengkapi keterpurukan sepakbola Indonesia, tidak adanya kesatuan dalam tubuh persepakbolaan kita, sehingga prestasi jauh dari Indonesia, di tambah lagi di⁴ kemampuan teknik dan kondisi fisik pemain yang tidak baik. Sehingga sangat mempengaruhi untuk meraih prestasi yang diinginkan. Banyak faktor yang membuat kondisi fisik pemain-pemain kita dalam kondisi rendah.

Rendahnya kemampuan kondisi fisik dapat juga dilihat dari tingginya rendahnya tingkat *Vo₂ Max* (*volume oksigen maximal*) yang mempengaruhi kemampuan fisik pemain maupun non pemain. *Vo₂ Max* adalah volume oksigen maksimal, disebut juga sebagai kapasitas aerobik, maksimal oksigen up take, yaitu kemampuan tubuh mengkonsumsi oksigen secara maksimal per menit. (Umar, 2007). *Vo₂ Max* memiliki peran yang sangat besar dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang sehingga *Vo₂ Max* merupakan salah satu penunjang prestasi pemain, terutama pemain cabang olahraga yang menggunakan daya tahan

dan bagi non pemain *Vo₂ Max* merupakan salah satu faktor penting dalam menjalankan aktifitas sehari-hari dengan baik dan tidak mengalami kelelahan berlebihan. Tinggi rendahnya daya tahan seseorang akan dipengaruhi oleh tinggi rendah nya *Vo₂ Max*.

Seiring dengan itu, tinggi rendahnya *Vo₂ Max* juga dipengaruhi oleh paru-paru sebagai organ yang menyediakan oksigen, kualitas darah (hemoglobin) yang akan mengikat oksigen dan membawanya keseluruh tubuh dan otot rangka sebagai salah satu organ tubuh yang akan memakai oksigen untuk proses oksidasi bahan makanan sehingga menghasilkan energi. Apabila salah satu dari beberapa komponen tersebut kapasitasnya rendah, maka akan mempengaruhi tingkat *Vo₂ Max* karena masing-masing komponen tersebut saling mendukung satu dengan yang lainnya.

Oleh karena itu, *Vo₂ Max* sangat diperlukan terutama bagi cabang olahraga yang menuntut daya tahan yang tinggi, termasuk cabang olahraga sepakbola. Maka tingkat *Vo₂ Max* yang dimiliki oleh pemain harus diketahui oleh pelatih. Cara mengetahui tingkat *Vo₂ Max* tersebut adalah dengan cara melakukan pengukuran. Pengukuran *Vo₂ Max* dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti dengan melakukan tes lari jalan 15 menit (*balke*), tes lari jarak 2,4 km, *bleep test*, dan masih banyak yang lainnya.

Dalam meningkatkan kondisi fisik banyak metode latihan yang dapat digunakan, terutama latihan kekuatan terdiri dari kekuatan maksimal, power dan daya tahan kekuatan. Latihan kecepatan terdiri dari kecepatan reaksi, kecepatan siklik maksimal dan kecepatan asiklik maksimal. Latihan daya tahan terdiri dari

daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik. Latihan kelentukan terdiri dari kelentukan dinamis kelentukan statis, dan latihan koordinasi. Semua metode latihan tersebut harus sesuai dengan tujuan latihan yang kita capai dan prinsip-prinsip latihan yang mempengaruhinya yaitu, volume, intensitas, frekuensi dan waktu istirahat. Bentuk latihan daya tahan dapat meningkatkan *Vo₂ Max*, terutama daya tahan aerobik. Seorang pelatih harus bias membuat program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *Vo₂ Max*. Namun, apabila bentuk latihan yang akan digunakan paling penting diperhatikan ialah latihan yang digunakan harus menyentuh ambang rangsang *Vo₂ Max*. Selain yang telah dikemukakan diatas adapun usaha-usaha untuk meningkatkan *Vo₂ Max* yaitu, melakukan latihan yang intensif sesuai dengan program yang telah ditetapkan, meningkatkan hemoglobin, menurunkan denyut nadi istirahat, serta menurunkan kadar lemak tubuh.

Sekolah sepakbola (SSB) Telkom Padang adalah salah satu klub sepakbola yang ada di Kota Padang yang terletak di Jln. K.h Ahmad Dahlan No. 17 Padang yang terorganisir dengan baik. Klub ini telah banyak menghasilkan pemain-pemain berprestasi, terutama ditingkat daerah dan regional. Klub ini dilatih oleh pelatih yang bersertifikat pelatih dan mempunyai sarana dan prasarana yang memadai. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari pengurus sekolah sepakbola (SSB) Telkom Padang, prestasi pemain cenderung mengalami penurunan hal tersebut nampak terlihat di saat pemain sekolah sepakbola (SSB) Telkom Padang melaksanakan pertandingan, pemain sering mengalami kelelahan yang sangat berlebihan, hal tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain belum dikatakan

baik dan hal tersebut menggambarkan bahwa tingkat kemampuan *Vo₂ Max* pemain sekolah sepakbola (SSB) Telkom Padang masih tergolong rendah untuk seorang pemain.

Dilihat dari lamanya waktu yang dibutuhkan dalam satu kali pertandingan adalah 2x45 menit, dan melakukan berbagai aktifitas baik teknik, taktik maupun mental, dalam hal ini seorang pemain sepakbola membutuhkan daya tahan aerobik yang baik. Tetapi dari hasil pengamatan masih ditemukan pada sekolah sepakbola (SSB) Telkom yang memiliki daya tahan aerobik rendah. Hal ini terlihat pada saat pertandingan babak pertama, pemain masih bisa melakukan berbagai aktivitas keterampilan seperti *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan lain sebagainya dengan baik, sehingga pemain mudah untuk menguasai jalannya pertandingan. Namun⁷ babak kedua pemain sudah mengalami kelelahan sehingga mempengaruhi penampilan permainan, dan tentunya lawan akan dengan mudah melakukan serangan maupun tekanan dan menguasai jalannya pertandingan. Apabila hal ini berlangsung terus menerus maka dapat mempengaruhi penampilan dan mengakibatkan sekolah sepakbola (SSB) Telkom sering mengalami kekalahan pada setiap pertandingan sehingga prestasi maksimal akan sulit untuk diraih.

Pada sekolah sepakbola (SSB) Telkom Padang, itu sendiri pembinaan prestasi sepakbola sudah dilaksanakan dengan baik dan rutin di mana latihan dilaksanakan setiap hari minggu, Selasa, dan Kamis. Ringkasnya pemain-pemain yang mengikuti latihan tersebut belum memiliki kemampuan *Vo₂ Max* yang baik sebagai seorang pemain sepakbola. Dari uraian di atas, maka penulis tertarik

untuk mengadakan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan daya tahan terhadap kemampuan *Vo₂ Max* pada pemain sekolah sepakbola (SSB) Telkom Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, jika ditelusuri lebih jauh diyakini akan memunculkan permasalahan-permasalahan baru yang diduga cukup layak diteliti, maka akan dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan kekuatan terhadap peningkatan kemampuan *Vo₂ Max*?
2. Apakah ada pengaruh latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan *Vo₂ Max*?
3. Apakah ada pengaruh latihan daya tahan terhadap peningkatan kemampuan *Vo₂ Max*?
4. Apakah ada pengaruh latihan kelentukan terhadap peningkatan kemampuan *Vo₂ Max*?
5. Apakah ada pengaruh latihan koordinasi terhadap peningkatan kemampuan *Vo₂ Max*?

8

C. Pembatasan Masalah

Mengingat cukup banyak permasalahan yang muncul, jelas tidak mungkin diteliti secara bersamaan sekaligus dalam waktu yang relatif singkat ini. Dalam hal ini yang akan diteliti yaitu tentang program latihan. Dalam bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *Vo₂ Max* yaitu, latihan kekuatan, latihan kecepatan, latihan daya tahan, latihan kelentukan, dan latihan

koordinasi. Maka yang akan diteliti hanya terbatas dalam ruang lingkup “Pengaruh Latihan Daya Tahan terhadap kemampuan *Vo₂ Max* pada pemain sekolah sepakbola (SSB) Telkom Padang”.

D. Perumusan Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah maka untuk lebih terfokusnya permasalahan yang akan diteliti, maka dapat dirumuskan adalah apakah ada pengaruh latihan daya tahan terhadap kemampuan *Vo₂ Max* pada pemain sekolah sepakbola (SSB) Telkom Padang.

9

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hal-hal adalah untuk mengetahui pengaruh latihan daya tahan terhadap kemampuan *Vo₂ Max* pada pemain sekolah sepakbola (SSB) Telkom Padang.

G. Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari tujuan penelitian di atas, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Untuk sekolah sepakbola (SSB) Telkom Padang agar dapat meningkatkan kemampuan *Vo₂ Max* melalui aktifitas fisik secara teratur.

Keuntungan yang hasil yang diperoleh dari penelitian ini banyak sedikitnya akan berpengaruh terhadap pemain yang dilatih, seseorang pemain apabila mempunyai daya tahan tidak baik walaupun pelaksanaan dalam melakukan latihan daya tahan, tidak akan mendapatkan hasil yang lebih baik atau mencapai sasaran yang dituju. Begitu juga sebaliknya kerugian dari hasil penelitian ini. Seseorang pemain mempunyai daya tahan yang bagus, akan tetapi pemain tersebut tidak memiliki kemampuan *Vo₂ Max* yang baik juga tidak akan mendapatkan hasil yang baik.

E. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian, peneliti juga memiliki keterbatasan antara lain

1. Peneliti sulit mengontrol jam istirahat pemain karena pemain tinggal di rumah masing-masing bukan di asrama
2. Peneliti sulit mengontrol aktifitas yang pemain lakukan di luar jadwal latihan yang sudah ditetapkan
3. Peneliti sulit mengontrol status gizi pemain
4. Pada awal latihan sulit untuk meningkatkan kedisiplinan pemain.
5. Faktor cuaca, dalam kegiatan penelitian yang dilakukan kadang-kadang terhambat oleh faktor cuaca yang kurang bersahabat sehingga peneliti diganti dengan hari lain.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian-uraian dan hasil penelitian yang dikemukakan di akhir maka dapat dikemukakan kesimpulan dan saran, pada bagian ini akan dikemukakan kesimpulan tentang pengaruh latihan daya tahan terhadap kemampuan $Vo_2 Max$ pada pemain sekolah sepakbola (SSB) Telkom Padang. Disamping itu diusulkan juga saran-saran yang akan berguna dalam usaha meningkatkan kemampuan $Vo_2 Max$ dan untuk peningkatan prestasi pada pemain sepakbola.

A. Kesimpulan

Terdapat pengaruh latihan daya terhadap kemampuan daya tahan pemain sekolah sepakbola (SSB) Telkom Padang. Setelah diberikan perlakuan sebanyak 18 kali pertemuan. Hal ini dapat diketahui setelah dilakukan statistik uji t didapatkan harga t_{hitung} 7,55 sedangkan t_{tabel} 2,09 berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan $Vo_2 Max$, di antaranya:

1. Agar tercapainya tujuan latihan hendaknya beban latihan harus berpatokan kepada daya tahan dari masing-masing pemain.
2. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain sepakbola (SSB) 1 42 Padang oleh sebab itu bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan sampel pemain sepakbola lainnya yang jumlah sampelnya lebih banyak atau besar.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa, TO. (1994). Theory and Methodology of Training, Third edition,
Toronto, OntarioCanada: Kendall/ Hunt Publishing Company.