

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP TINGKAT
VO₂ MAX PADA PEMAIN SEPAK BOLA
DI SMP NEGERI 7 KOTA PARIAMAN**

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

SKRIPSI



Oleh:

**AFRIYANTO
65967 / 2005**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Tingkat *VO₂ Max* Pada Pemain Sepakbola di SMP Negeri 7 Kota Pariaman
Nama : Afriyanto
Bp : 2005
Nim : 65967 / 05
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2011

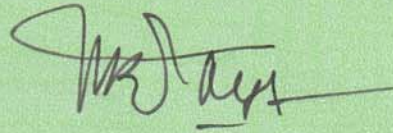
Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. Maidarman, M. Pd
NIP : 19600507 198503 1 004

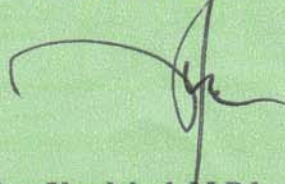
Pembimbing II



Drs. Busli Jamal, M. Pd
NIP : 19561115 198602 1 002

Mengetahui

Ketua Jurusan



Drs. Yendrizal, M.Pd
NIP : 19611113 198703 1 004

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Skiping Terhadap Tingkat $VO_2 Max$ pada Pemain Sepakbola di SMP N 7 Kota Pariaman

OLEH : Afriyanto,/ 2011.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan skiping terhadap tingkat $VO_2 Max$ pada pemain sepakbola di SMP Negeri 7 Kota Pariaman.

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen semu. Penelitian ini diadakan di SMP Negeri 7 Kota Pariaman pada bulan Juni-Juli 2011. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain SMP Negeri 7 Kota Pariaman. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Data hasil penelitian di analisis menggunakan uji-t.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat $VO_2 Max$ di SMP Negeri 7 Kota Pariaman menggunakan uji perbedaan (uji-t), didapat $t_{hitung} (7,24) > t_{tabel} (2,069)$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi kesimpulannya terdapat pengaruh metode latihan skiping terhadap tingkat $VO_2 Max$ pada pemain sepakbola di SMP Negeri 7 Kota Pariaman.

ATA PENGANTAR

Segala puja dan puji hanya milik Allah SWT semesta alam yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Penelitian skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Skipping* terhadap tingkat VO₂ Max pada Pemain Sepak bola di SMP Negeri 7 Kota Pariaman”. Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan dengan tulus penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yendrizal, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I, Bapak Drs. Busli Jamal, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang penuh ketulusan dan kesabaran serta kesedian meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan, untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik
4. Bapak Drs. Umar Nawawi, M.S, AIFO, bapak Drs. Masrun, M.kes, AIFO dan bapak Alex Aldha Yudi, S.Pd,M.Pd selaku penguji yang telah memberikan saran dan kritik membangun terhadap skripsi ini.
5. Bapak-bapak pengajar dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepada Ayahanda dan Ibunda yang tercinta, beserta keluarga yang telah memberikan dukungan dan do'anya dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Kasni, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 7 Kota Pariaman yang telah memberikan izin penelitian
8. Bapak Edi Gusti, S.Pd selaku Guru Olahraga SMP Negeri 7 Kota Pariaman yang selalu mengawasi dan memberikan bimbingan dalam latihan.

9. Siswa SMP Negeri 7 Kota Pariaman yang mengikuti ekstrakurikuler yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
10. Teman-teman Kepelatihan 2005 yang telah memberi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah berpartisipasi, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam pembuatan skripsi ini.

Semoga apa yang telah diberikan Bapak/Ibu dan teman-teman mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak, sehingga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan dan pembinaan sepakbola di Kampus khususnya dan di Sumatera Barat pada umumnya untuk masa yang akan datang.

Padang, September 2011

Penulis

Afriyanto

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
SURAT PERNYATAAN	
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.....	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL	
A. Kajian Teori	5
1. Hakikat Latihan.....	5
2. Latihan skipping.....	7
3. Hakikat Vo2Max.....	9
4. Hakikat Sepak Bola.....	12

B. Kerangka Konseptual.....	14
C. Hipotesis.....	16

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel Jenis dan Sumber Data	17
D. Jenis dan Sumber Data.....	18
E. Defenisi Operasional.....	18
F. Prosedur Penelitian	19
G. Instrumen Penelitian	32
H. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	34
1. Deskripsi Data.....	34
2. Pengujian Persyaratan Analisis.....	37
3. Pengujian Hipotesis	38
B. Pembahasan	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Hasil Pre Test Tingkat VO ₂ Max.....	35
Tabel 2. Distirbusi Hasil Post Test Tingkat VO ₂ Max	36
Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	38
Tabel 4. Hasil Pengujian Hipotesis	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik Latihan Skipping.....	9
Gambar 2. <i>Lintasan Bleep Test</i> / lari multi tahap	20
Gambar 3. Histogram pre test tingkat VO ₂ Max.....	36
Gambar 4. Histogram post test tingkat VO ₂ Max	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Normalitas Pre Test (X_1)	43
Lampiran 2. Uji Normalitas Post Test (X_2).....	44
Lampiran 3. Rata-rata Hasil Test	45

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Disamping itu juga dapat meningkatkan kreativitas, kepribadian, disiplin, sportivitas dan kemampuan daya pikir serta pengembangan prestasi olahraga.

Undang-Undang RI No 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 13 tentang sistem keolahragaan nasional menjelaskan bahwa:

“Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”

Dari kutipan di atas, bahwa olahraga prestasi dimasa sekarang dorongan berprestasi atau mencapai hasil yang lebih baik merupakan ciri hakiki pada manusia. Karena itulah, manusia dapat bertahan terus dan kian maju melalui dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan dalam membentuk dirinya serta dunia sekitarnya.

Tujuan pengembangan dan pembinaan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan prestasi yang optimal. Untuk itu diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik. Latihan juga membentuk atau merubah respon fisiologis, disamping itu ada beberapa elemen fisik yang terlibat dalam latihan,

diantaranya : kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan lain-lain.

Cabang olahraga sepak bola sangat digemari dan populer di kalangan masyarakat internasional. Di belahan bumi mana saja masyarakat menyukai sepak bola. Disamping itu masyarakat bukan saja gemar melakukannya, tetapi juga senang menonton. Sepak bola juga diminati dan dapat dimainkan oleh setiap tingkat umur, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa.

Dalam pertandingan olahraga sepak bola, atlet sangat membutuhkan daya tahan tubuh dalam jangka waktu yang lama. Kemampuan daya tahan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemenangan. Contohnya dalam permainan sepakbola memiliki waktu yang cukup panjang. Apabila seorang atlet tidak memiliki daya tahan yang baik, maka dia akan merasakan kelelahan sebelum waktu pertandingan berakhir. Artinya atlet akan mudah dikalahkan oleh tim lawan. Dapat diperhatikan dalam pertandingan sepak bola dalam babak terakhir, tanda-tanda kelelahan yang mengakibatkan penampilan atlet tersebut kurang bagus, apalagi dalam pertandingan yang satu dengan yang selanjutnya saling berdekatan.

Kalau kita lihat perkembangan sepak bola di Kota Pariaman tepatnya di SMP Negeri 7 Pariaman cukup menggembirakan. Ini dapat dilihat dengan terlaksananya ekstrakurikuler yang rutin latihan 3 kali dalam seminggu. Dari sini terlihat pemain berbakat SMP Negeri 7 kota Pariaman sangat lincah dan agresif dalam setiap latihan. Namun masih ada masalah dalam setiap pemain yang mesti ditambah dan ditingkatkan, terutama masalah VO_2 Max. Hal ini

terlihat dalam setiap pertandingan, tepatnya pada babak kedua, para atlet mengalami kelelahan, akibatnya konsentrasi bermain berkurang, dan tim mengalami kehilangan pola permainan, akibatnya lawan dengan mudah mengalahkan tim SMP N 7 Kota Pariaman.

Berdasarkan keterangan diatas, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berhubungan dengan pengaruh latihan *skipping* terhadap tingkat VO_2 Max pada pemain sepak bola di SMP N 7 Kota Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Apakah latihan *skipping* berpengaruh terhadap tingkat VO_2 Max pemain sepak bola?
2. Apakah latihan kecepatan berpengaruh terhadap tingkat VO_2 Max pemain sepak bola?
3. Apakah latihan koordinasi berpengaruh terhadap tingkat VO_2 Max pemain sepak bola?
4. Apakah latihan skiping dapat meningkatkan fisik pemain sepak bola?
5. Bagaimana cara latihan dengan skiping dapat meningkatkan kemampuan VO_2 Max pemain sepak bola?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah dalam penelitian ini serta dengan keterbatasan waktu, biaya dan referensi maka masalah penelitian dibatasi pada latihan *skipping* sebagai variabel bebas VO₂ Max sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka dapat disusun perumusan masalah sebagai berikut : ”apakah latihan skiping dapat berpengaruh terhadap kemampuan VO₂ Max sepak bola SMP N 7 Kota Pariaman.”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan VO₂ Max pemain sepak bola SMP N 7 Kota Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Kepeleatihan.
2. Pelatihan dan pembinaan olahraga sebagai bahan masukan dalam pembinaan olahraga sepak bola .
3. Pembaca sebagai bahan bacaan dan rujukan di perpustakaan FIK UNP.
4. Sebagai bahan rujukan bagi pendidik selanjutnya

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian di atas maka dapat di ambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan skipping terhadap tingkat $VO_2 Max$ pada pemain sepakbola di SMP Negeri 7 Kota Pariaman, dimana perhitungan uji-t $t_{hitung} (7,24) > t_{tabel} (2,069)$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka disarankan:

1. Kepada guru/pelatih untuk lebih meningkatkan $VO_2 Max$ siswa, dengan cara memberikan metode latihan skipping.
2. Untuk siswa/atlet agar bisa menjaga dan meningkatkan $VO_2 Max$ dengan memberikan metode latihan skipping.
3. Penulis berikutnya agar dapat melakukan penelitian lanjutan yang lebih khusus lagi agar dapat meningkatkan tingkat $VO_2 Max$.

DAFTAR PUSTAKA

- Baley,A. Jamis.1986.*Pedoman atlit: teknik peningkatan dan ketangkasan stamina*. Semarang: dahara prize.
- Djezed, Zulfar.1999.*Sepak Bola*. FIK Padang.
- Harsono.1988.*Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coachig*.Jakarta: P2LPTK.
- Isparjadi.1988.*Statistik Pendidikan*. Jakarta Depdikbud. DIKTI : P2LPTK.
- Syafruddin. 1999:24. *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP. Padang.
- Syafruddin. 1996:15. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FPOK IKIP. Padang.
- Syafruddin. 1996:16. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FPOK IKIP. Padang.
- Nazir. 2003: 27. *Penelitian eksprimen semu*.Jakarta.Bumi angkasa.
- Ramawati.2001.*Pengertian Vo2 max*.Padang. FIK.
- Soekarman.1989.*Pengertian Vo 2 max*.Yokyakarta.
- Sumasardjono.1996.*Pengertian Vo2 max*.*Jakarta*: PT. Gramedia Jakarta.
- Loken, newton C dan Robert J.Willoghby.1986.*Daya tahan*.Jakarta
- Lamb DR.1984.*Physiology of exercise*.New york
- Arsil.2000:9.*Pembinaan kondisi fisik*.Padang.FIK.
- PSSI. 2005. *Peraturan Permainan*. Jakarta.
- Hairy. 1989:67. *Pengertian latihan*. Jakarta.
- KBBI. 2002:643. *Pengertian latihan*. Gramedia Jakarta.
- Undang-undang RI. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta