

**TINJAUAN TINGKAT KEMAMPUAN VO2MAX ATLET SEPAKBOLA
SSB BINTANG SALJU MATUR KOTA BUKITTINGGI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
LEOZI TRISTIANTO
NIM. 53544

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

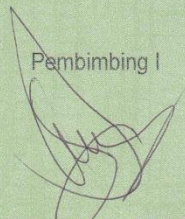
TINJAUAN TINGKAT KEMAMPUAN VO2MAX ATLETSEPAK BOLA
SSB BINTANG SALJU MATUR KOTA BUKITTINGGI

Nama : Leozi Trisianto
NIM : 53544
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2014

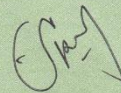
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



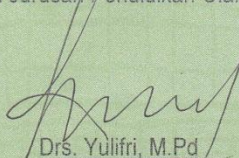
Drs. Zulman, M.Pd
NIP. 195812161984031002

Pembimbing II



Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 196207051987112001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Tinjauan Tingkat Kemampuan VO2max Atlet
Sepakbola SSB Bintang Salju Matur Kota
Bukittinggi

Nama : LEOZI TRISTIANTO

NIM : 53544

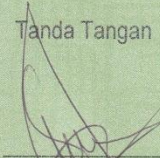
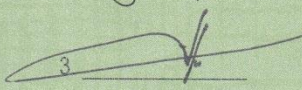
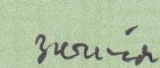
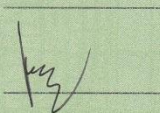
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Pembimbing I	: Drs. Zulman, M.Pd	1. 
2. Pembimbing II	: Dra. Erianti, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	3. 
4. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd	5. 



BISMILLAHIRRAMANIRRAHIM

"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lainnya. Dan hanya kepada Allah lah hendaknya kamu berharap"(QS Alam Hasyarah :6-8)

Ketahuiilah ...

*"Bahwa pertolongan itu ada bersama dengan kesabaran,
dan jalan keluar itu selalu beriringan dengan cobaan"
(Q.S Al-A'raf:56)*

*"Betapa banyak jalan keluar yang datang setelah rasa putus asa
Dan betapa banyak kegembiraan datang setelah kesusahan,
Siapa yang berbaik sangka pada pemilik 'Arasy
Dia akan memetik manisnya buah
Yang dipetik ditengah-tengah pohon berduri"*

Ya Allah ...

*Dulu aku tidak tau apa-apa
Kupikir semua sama ...
Saat ini kuperoleh yang beda
Ternyata tidaklah adanya serupa
Aku bukanlah apa-apa tanpa-Mu dan mereka,
Jadikanlah pengorbanan, harapan dan do'a mereka
Sebagai pelita dalam kehidupanku
Menuju gerbang kesuksesan "Amin ya rabill alamin"*

Hari ini ya Allah ...

Dengan sujud syukur kepada-Mu kupersembahkan Skripsi ini

Kepada Mama dan Papa yang sangat kusayangi dan kucintai

"Dengan cinta kasih dari kalianlah aku tumbuh dan menuai setitik Keberhasilan yang besar dalam hidupku, dengan doa dan usaha dari Mama dan papa juga akhirnya aku dapat menyelesaikan studiku ini dengan target yang aku janjikan dg mama & papa. Makasih au Ma & Papa tanpa dukungan dan do'a jak Mama & Papa mungkin aku ndiak pacak nyelesaika skripsi ini. Aku bangga nian punya jemau tuaw luak Mama & Papa. Aku janji mun aku la dapat kerjau kelau ku balas budi baik kalian mpua ndiek seberapau nian ngan pengorbanan Mama & Papa selamau ni, sekali agi Mama & Papa terimau kasiah, aku sayang nian dg mama & papa.....!!!!, uii aw adw yang lupaw batan Mama dengan Papa, aku mintak maaf amw aku lah bnyak merepotkahi selamaw aku kuliah ni, terutama batan mama yang maju aku buat nangis aku mintak maaf yang sebesak-besakw ma, trus adaw jugaw

kataw-kataw batan mama dan papa, ini lah ma dgn papa aku Leo yang kataw diri nakal & maju dianggap paling nyalatan dirumah tu, aku lah S.Pd ma, empuaq aku maju kamu anggap paling nakal & melawan dengan kamu tapi syukurlah bagi aku, aku ndik pernah Ngeceawakah kamu”

Dank Pet dengan ayuk ai Makasih banyak atas semua doa dan supportnya

Maaf amw aku salah dan merepotkahi dank dan ayuk yang maju mintak tulung isikahi pulsa empuaq kadang ndik kamu aminkahi sms aku tu, ehehehehe!!!

Aku jugaw berterimaw kasih banyak dengan kamu karnaw kamu jugaw li rajin ngenjuaki aku tanci belanjaw, law amw aku lah begaji kelau aku enjuaki plw kamu t..ehehe

Aku doakhi sjaw mangku dank tu jadi pengusaha sukses, empuaq ndik sarjana luak aku..ehehehe

Ayuk riza dengan Abang ari Makasih banyak atas semua doa dan supportnya.....

Hampir samaw dengan dank dan ayuk ai tdi, aku jugaw bnyak terimaw kasih dengan ayuk & abng tu krnaw li rajin ngenjuaki aku tanci belanjaw, tpi sikuk pesan aku batan ayuk tu, mintak tulung nian yuk jangan rajin nian masuk-masuki mama tu, yang kenai getahw aku plw...hadeeeeehh

Tapi aku sayang galaw dengan kamu t, dank, ayuk ai, abng ari dan ayuk riza.

Batan keponakan oom iQbal, zahra, habib rajin-rajin sekolah aw.....!!!

Kepada Bapak Drs.zulman, M.Pd dan IbuK. Dra. Erianti, M.Pd

Terima kasih yang sebesar-besarnya saya ucapkan atas kepedulian, bimbingan, dan saran-saran dari Bapak selama ini yang mana akkhirnya skripsi ini selesai juga.

Semoga Allah SWT memberikan pahala yang setimpal kepada Bapak. Amin.!!!

Buat sahabat-sahabat karib Q (Kostan)

Mas Rinto, Rifat, Febry, Tendi, & Age, maaf amw aku adaw salah selamaw ini dirumah t, semoga untuk kedepanw kitaw pacak sukses galaw trus....!!!!!!amieeeeeeen

Buat IPFM Semaku

Dang Anton, dang Heri, dang Ever, Een, dang Gusta, dang Dodi kamsino, Asep, tek Duki, wan Koko, wan Heru, wahi Nepi, kx Harta, Lery, Ade, Anggi, DeKo dll maaf amw msh bnyak yang ndik tesebut.....!! penting nian aku ndk nucapkan terimaw kasih dengan dank-dank, kance-kance, jugaw ading-ading junior terimaw kasih banyak la nukung aku dalam menyelesaikan skripsiku mungkin tanpa tulung jak kamu bnyak tu ndiak udim skripsi ne .empuaq adau upat puji, itu biasau ajau nidau jadi masalah nian. Kitau ne pada dasar au iluak galau,

Idup SemakuIdup woi.....

Idup galau.....100x

Anak-anak Penjas PGSD 10 (c)

Dayat, Eko, Ryan, Meiki, Nora, Prima, Indra, Ari, Fadlan, Hanum, Ryan pasbar, dll yang tidak tersebut satu-persatu

” saat-saat kita kuliah, belajar dan latihan bersama kan selalu kukenang. So.. sohib-sohib Jan Lupo Jo awak Dih.....!!!”

PENULIS



BY : Leozi Tristianto

ABSTRAK

Leozi Tristianto (53544) : Tinjauan Tingkat Kemampuan Vo2Max Atlet Sepakbola SSB Bintang Salju Matur Kota Bukittinggi

Masalah dalam penelitian ini yaitu kemampuan Vo2Max Atlet Sepakbola belum begitu baik sesuai dengan observasi yang peneliti lakukan dilpangan. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan Vo2Max Atlet Sepakbola SSB Bintang Salju Matur Kota Bukittinggi.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota klub yang ada di SSB Bintang Salju Matur yang berjumlah 113 orang dengan kelompok umur 9-12 tahun, 13-16 tahun dan 17-20 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini atlet U17- U20 tahun yang berjumlah sebanyak 21 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kemampuan Vo2Max. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sepakbola SSB Bintang Salju Matur Kota Bukittinggi dari 21 orang atlet, yang memiliki tingkat kemampuan VO2Max kategori tinggi yaitu 7 orang (33,33%), 12 orang (57,14%) kategori bagus dan 2 orang (9,53) kategori cukup. Artinya hampir secara keseluruhan atlet memiliki tingkat kemampuan VO2Max baik.

KATA PENGANTAR

Pertama sekali penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Tingkat Kemampuan Vo2Max Atlet Sepakbola SSB Bintang Salju Matur Kota Bukittinggi”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Zulman, M.Pd selaku pembimbing I dan Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Drs.Nirwandi, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan

koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.

5. Kedua orang tuaku yang selalu memberikan dukungan secara moril maupun materil, serta seluruh keluarga tercinta yang memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang diberikan mendapat pahala dari Allah SWT. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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.....	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8
 BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	9
1. Permainan Sepakbola.....	9
2. Teknik Tanpa Bola.....	11
3. Teknik Dengan Bola.....	12
4. Hakikat Vo2 max.....	17
5. Pentingnya Vo2 max Bagi Permainan Sepakbola.....	25
B. Kerangka Konseptual.....	26
C. Pertanyaan Penelitian	27
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Jenis dan Sumber Data.....	29
D. Populasi dan Sampel	29
E. Teknik dan Alat Pegumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisis Data.....	33
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Verivikasi Data.....	34
B. Deskripsi Data.....	34

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	29
2. Alat-alat penelitian	30
3. Nomor pengulangan bleep test.....	32
4. Norma standarisasi Vo2 max dengan bleep test.....	32
5. Distribusi Hasil Data Tingkat Kemampuan VO2Max Atlet Sepakbola SSB Bintang Salju Matur Kota Bukittinggi.....	34
6. Distribusi Hasil Data	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Dengan bola.....	12
2. Kerangka Konseptual.....	26
3. Histogram	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian.....	45
2. Form Penghitungan MFT.....	46
3. Tabel Penilaian VO2 Max.....	47
4. Foto Dokumentasi Penelitian.....	49
5. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	51
6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun negeri asal. Dalam Undang- Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 berbunyi :

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

Berdasarkan kutipan tersebut jelas bahwa olahraga termasuk salah satu tujuan yang akan dicapai dalam usaha pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Melalui kegiatan olahraga kita harapkan dapat untuk menciptakan suatu penampilan sikap baru dari seluruh bangsa Indonesia dalam mengisi pembangunan. Pada akhirnya dapat diperoleh peningkatan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan daerah, nasional, dan ketahanan nasional secara umum.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Hal itu dapat kita lihat begitu banyaknya orang yang menggemarnya baik secara penonton maupun langsung sebagai pemain. Mulai dari perkotaan sampai perdesaan. Dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Alasan mereka pun beragam ada yang sekedar mengisi waktu luang, sekedar berolahraga sampai yang ingin mencapai prestasi tinggi. Hal ini ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola baik sekolah sepakbola, Pusdiklat dan sebagainya, bertambahnya perkumpulan sepakbola ini tidak saja terjadi di kota-kota akan tetapi pertambahannya juga terjadi di desa-desa. Sehingga bisa dikatakan sepakbola adalah olahraga rakyat, Yulifri (2011:1).

Dalam permainan sepakbola Program latihan haruslah disusun secara teliti dan dilaksanakan secara tekun dan teratur. Program latihan demikian akan memungkinkan seorang pelatih memberikan sebanyak mungkin kepada atlet guna perkembangan pengetahuan maupun keterampilan, Maidarman (2010:1).

Perkembangan olahraga modern menuntut kemampuan dan keprofesionalan dari seorang olahragawan atau pun atlet. Dengan kemampuan yang tinggi mereka akan dapat mengharumkan nama bangsa, baik di kancah Internasional maupun dalam negeri sendiri. Untuk mewujudkan seorang olahragawan ataupun atlet menjadi seorang profesional dalam bidang olahraga maka dibutuhkan kekuatan dan daya tahan tubuh yang bagus. Untuk mendapatkan daya tahan tubuh

yang baik diperlukan latihan yang kontiniu, sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dari seorang olahragawan.

Daya tahan (endurance) diartikan sebagai kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan. Kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan seseorang tidak sanggup melanjutkan pekerjaannya. Jadi secara umum dapat dikatakan bahwa orang dianggap memiliki daya tahan, kalau ia masih sanggup bekerja terus menerus dalam periode waktu yang relatif lama, Hendri Irawadi (2011:34).

Tingkat kesegaran jasmani ditentukan oleh berbagai komponen kondisi fisik, adapun salah satu komponen kondisi fisik seseorang adalah daya tahan (daya tahan umum) karena daya tahan umum banyak melibatkan organ-organ tubuh seperti paru-paru, jantung, darah, sistem sirkulasi, jaringan otot rangka dan lain-lain. Menurut Syafruddin (1996:81) “Faktor tingkat kemampuan prestasi olahraga manusia ditentukan oleh tingkat kemampuan dasar daya tahan motorik, kemampuan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan keseimbangan”.

Menurut Hendri Irawadi (2011) “ di dalam aspek fisik terdapat ruang lingkup kondisi fisik merupakan dasar dalam penunjang prestasi”. Komponen dasar didalam kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelenturan dan koordinasi (*flexibility*)”. Dari komponen dasar tersebut, daya tahan (*endurance*) sangat penting dimiliki setiap olahraga walaupun adanya perbedaan kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga tersebut. Daya tahan

merupakan kemampuan organisme tubuh untuk melakukan pembebanan selama mungkin baik secara statis maupun dinamis tanpa menurunkannya kualitas kerja, Syafruddin (2010:100).

Daya tahan umum memberikan sumbangan yang sangat berarti dalam menciptakan prestasi olahraga yang mengutamakan daya tahan seperti Lari jarak jauh, Bersepeda, Berenang, Dayung, Sepakbola, Bulutangkis, Beladiri dan olahraga yang menggunakan waktu kerja yang lama. Menurut Cooper dalam Umar (2007:90) mengemukakan bahwa kunci latihan daya tahan umum ialah : Konsumsi oksigen (O_2). Tubuh membutuhkan oksigen untuk memproduksi energi yang diperlukan oleh organ-organ atau jaringan tubuh yang membutuhkannya.

Dengan latihan daya tahan, kapasitas vital paru-paru akan bertambah besar serta meningkatkan kemampuannya untuk menampung oksigen yang sangat diperlukan untuk melakukan aktivitas. Tubuh memerlukan energi dalam jumlah besar, tuntutan dalam jumlah besar dipengaruhi oleh tersedianya oksigen dalam paru-paru.

Semakin tinggi kemampuan dari masing-masing organ tersebut, maka semakin tinggi pulalah tingkat kesegaran jasmaninya, sehingga tingkat daya tahan seseorang semakin tinggi juga. Pada cabang olahraga yang menuntut daya tahan yang tinggi seperti : Lari jarak jauh, Bersepeda, Berenang, Dayung, Sepakbola, Bulutangkis, Beladiri dan Olahraga daya tahan lainnya maka pemasukan oksigen oleh paru

secara maksimal memegang peranan di dalam mencapai prestasi yang diharapkan. Sebab bila kemampuan tubuh rendah dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal sulit untuk mendapatkan prestasi dan sulit untuk mendapatkan tubuh yang kuat dan tahan beraktivitas dalam waktu yang lama, Umar (2007:98). Pentingnya Vo2 max bagi seorang atlet dalam mencapai prestasi, didukung dengan kerja keras sehingga kemampuan Vo2 max atlet dapat meningkat.

Vo2 max ini dapat juga disebut sebagai maximal aerobic power atau kapasitas maksimal aerobik, sebagaimana dikemukakan Fox dalam Umar (2007:30) maksimal oksigen atau maksimal aerobik power adalah maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi oleh tubuh permenit yang disebut juga sebagai daya tahan tubuh, kapasitas aerobik atau sistem oksidasi. Bahkan Saltin dalam Umar (2007:25) mengatakan bahwa Vo2 max merupakan faktor yang dominan dalam menunjang prestasi yang diinginkan.

Kapasitas maksimal aerobik yang tinggi sangat diperlukan untuk menunjang kemampuan tubuh, maka diperlukan berbagai bentuk latihan yang dapat meningkatkan kapasitas maksimal aerobik. Apapun bentuk-bentuk latihan tersebut sangat banyak, namun bentuk latihan yang efektif dan efisienlah yang perlu dilaksanakan. Pengajar dan masyarakat pencinta olahraga dalam menyiapkan kondisi fisik dengan cara/metode yang benar. Memiliki harapan untuk meraih prestasi sebagaimana yang diinginkan mudah didapatkan dan dapat menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh, serta meningkatkan kesehatan

serta kesegaran jasmani baik sebagai atlit (khususnya) maupun sebagai pencinta olahraga (pada umumnya).

Pada atlit pemain sepakbola SSB Bintang Salju Matur, peneliti temukan kurangnya prestasi yang dapat membanggakan dalam setiap kompetisi Daerah, Propinsi dan Nasional. Setelah dilakukan observasi di lapangan, peneliti temukan tingkat daya tahan tubuh dari pemain sepakbola SSB Bintang Salju Matur dikatakan dalam kategori rendah bila dibandingkan dengan SSB lainnya di Bukit Tinggi, hal ini dapat diketahui peneliti karena prestasi pemain sepakbola SSB Bintang Salju Matur yang masih rendah dibandingkan SSB lainnya.

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan daya tahan yang lama, ini bisa kita lihat dalam satu pertandingan pemain atau seorang atlit sepakbola dapat bermain selama 2 x 45 menit dalam satu pertandingan, oleh karena itu sepakbola menuntut mempunyai daya tahan yang maksimal karena jika seorang atlit tidak mempunyai daya tahan maksimal maka dalam mencapai prestasi tidak akan berjalan dengan baik karena untuk mencapai prestasi itu diperlukan faktor-faktor antara lain daya tahan maksimal atlit (VO₂ Max), program latihan, sarana dan prasarana serta kedisiplinan atlit dalam berlatih. Dari penjelasan tersebut, maka peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian "Tinjauan Tingkat Kemampuan Vo₂ Max atlet sepakbola SSB Bintang Salju Matur."

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Program latihan
2. Daya tahan maksimal atlet (VO_2 Max)
3. Kedisiplinan atlet dalam berlatih
4. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Pada penelitian ini peneliti hanya meneliti Tingkat Kemampuan VO_2 Max Atlet sepakbola SSB Bintang Salju Matur.

D. Perumusan Masalah

Dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah : “Bagaimanakah Tingkat Kemampuan VO_2 Max Atlet sepakbola SSB Bintang Salju Matur”.

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui tingkat kemampuan VO_2 max Atlet sepakbola SSB Bintang Salju Matur.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penulisan yang telah dijabarkan sebelumnya maka diharapkan penelitian ini bisa bermanfaat bagi :

1. Penulis sebagai satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Pelatih SSB Bintang Salju Matur Kota Bukittinggi sebagai masukan dalam meningkatkan kemampuan Vo2 max atlet.
3. Sepakbola SSB Bintang Salju Matur Kota Bukittinggi, sebagai bahan referensi untuk atlet
4. Pembina dan pengurus SSB Bintang Salju Matur Kota Bukittinggi sebagai usaha meningkatkan kemampuan kondisi fisik, dalam meningkatkan daya tahan *Aerobik*.
5. Mahasiswa FIK UNP sebagai usaha kemampuan dalam peningkatan tentang Vo2 Max.
6. Peneliti selanjutnya sebagai usaha dan pembinaan dalam meneliti kajian yang sama secara mendalam.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu: dari 21 orang atlet sepakbola SSB Bintang Salju Matur Kota Bukittinggi, yang memiliki tingkat kemampuan VO2Max kategori tinggi yaitu 7 orang (33,33%), 12 orang (57,14%) kategori bagus dan 2 orang (9,53) kategori cukup. Artinya hampir secara keseluruhan atlet memiliki tingkat kemampuan VO2Max baik.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu ditujukan kepada:

1. Pelatih sepakbola agar membuat program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan VO2Max misalnya dengan melakukan lari jarak jauh (marathon) , berenang dan bersepeda jarak jauh yang secara rutin dilakukan atlet.
2. Atlet sepakbola agar membiasakan diri melakukan latihan marathon, bersepeda, berenang jarak jauh dan minimal dilakukan tiga kali

dalam seminggu, sehingga dapat meningkatkan kemampuan cardiovascular dan cardiorespiratory.

DAFTAR PUSTAKA

- Anatomi, Nalni, 2003. *Hubungan Antara Metode Latihan Interval Ekstensif dengan metode terhadap daya tahan*. Padang ; FIK UNP.
- Ardian, Reno, 2007. *Hubungan Hemoglobin dan Vo2 max*. Padang ; FIK UNP.
- Arsil, 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang ; FIK UNP.
- Arsil, 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang ; FIK UNP
- Departemen Kesehatan RI, 1992. *Gizi Olahraga Sehat, Bugar, dan Berprestasi*. Jakarta ; Direktorat Bina Gizi Masyarakat, Ditjen Binkesmas Departemen Kesehatan RI
- Hasan, M.1993. *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*. Jakarta ; PB PASI.
- <http://www.Yahoo.com/wikipedia.htm.coolrunning>.
- <http://www.Yahoo.Brianmac.DemonColik/wikipedia.htm.Vo2max>.
- http://www.ehow.com/how_6127561_teach-kids-dribble-soccer-ball.html
- <http://www.becomebettersoccerplayer.com/dribbling-in-soccer>
- <http://pittnews.com/newsstory/soccer-panthers-season-comes-to-an-end>
- Iriwadi, Hendri, 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya* ; FIK UNP.
- Irianto, Djoko Pekik, 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta ; C.V Andi offset.
- Kamus Besar Indonesia (1981)
- Maidarman, 2010. *Ilmu Melatih Lanjutan* ; FIK UNP.
- Nawawi, Umar, 2007. *Fisologi Olahraga*. Padang ; FIK UNP.
- Oktoriko, 2006. *Pengaruh Tes Lari Multi Tahap Terhadap Peningkatan Vo2 Max*. Padang ; FIK UNP.
- Pate, Retella, 1994. *Dasar-dasar Ilmu Kepelatihan (Diterjemahkan oleh Dwijominoto K)*. Padang ; IKIP UNP.
- PSSI. (2010/2011). *Peraturan Permainan Sepakbola*. Jakarta : PSSI.