PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEMAMPUAN DAYA TAHAN AEROBIK PEMAIN SEPAKBOLA SMK NEGERI 1 KOTA SOLOK

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga
Universitas Negeri Padang

ZIKRA HIDAYAT
NIM. 1104406

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul	:	**Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola SMK Negeri 1 Kota Solok**
Nama	:	Zikra Hidayat
BP/NIM	:	2011 / 1104406
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Disetujui oleh:

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Afradinal, S.Pd, M.Pd	**Drs,Kibadra, M.Pd**
NIP. 19790810 200604 1 002	**NIP. 19570118 198503 1 003**

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul	:	**Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola SMK Negeri 1 Kota Solok**
Nama	:	Zikra Hidayat
BP/NIM	:	2011 / 1104406
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Tim Penguji

	Nama		Tanda Tangan
1. Ketua	:	Atradinal, S.Pd, M.Pd	1.....
2. Sekretaris	:	Drs. Kibadra, M.Pd	2.....
3. Anggota	:	Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO	3.....
4. Anggota	:	Drs. Nirwandi, M.Pd	4.....
5. Anggota	:	Drs. Zulman, M.Pd	5.....

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul ***Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola SMK Negeri 1 Kota Solok*** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya, terkecuali ada judul yang serupa tanpa sepengetahuan saya.
2. Karya tulis ini murni, gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak yang lain kecuali arahan dari pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dari dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan mencantumkan dalam daftar pustaka.
4. Penelitian ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran didalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2017

Yang membuat pernyataan

Zikra Hidayat

ABSTRAK

Zikra Hidayat (1104406/2011) : Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik SMK Negeri 1 Kota Solok.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi pemain SMK Negeri 1 Kota Solok, diduga karena kurangnya pembinaan terhadap pemain seperti, latihan yang tidak teratur sehingga rendahnya kemampuan daya tahan aerobik, program latihan kurang tepat, kurangnya taktik, mental, dan kondisi fisik. Komponen kondisi fisik tersebut diantaranya: Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*).

Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu. Tujuannya adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat yang sifatnya membandingkan antara variabel-variabel yang dikontrol, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SMK Negeri 1 Kota Solok Kota yang terdaftar dan ikut aktif mengikuti latihan sebanyak 20 orang. Sampel pada penelitiam ini adalah seluruh populasi pemain sepakbola SMK Negeri 1 Kota Solok sebanyak 20 orang. Cara pengambilan sampel yang dilakukan dengan teknik total sampling yaitu mengambil seluruh populasi menjadi sampel penelitian yaitu sebanyak 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan melakukan Yoyo Test pada pemain SMK Negeri 1 Kota Solok.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan yaitu dapat disimpulkan bahwa 20 orang sampel hanya dapat menyelesaikan jumlah pengulangan lari (*distance)*< 1800 yang termasuk pada klasifikasi kurang.

Kata kunci:Pengaruh,Daya Tahan Aerobik,Pemain Sepakbola.

KATA PENGANTAR

Bismillahirohmannirrohim

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan atas kepada Allah SWT yang telah melimpahan rahmat, taufik, hidayah, nikmat, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul **Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola SMK Negeri 1 Kota Solok**. Skripsi ini merupakan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan banyak bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat

mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Atradinal, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Drs.Kibadra, M.Pd. selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Seluruh penguji yang telah memberikan kritikan dan saran pada seminar proposal yang lalu yaitu Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd selaku Penguji I, Bapak Drs.Deswandi, M.Kes. AIFO selaku Penguji II, dan Bapak Drs. Zulman, M.Pd selaku Penguji III. Semua yang telah diberikan oleh penguji ikut membantu saya dalam memperbaiki dan m,embuat skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Seluruh staf dan dosen pengajar Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan ilmu selama perkuliahan sampai terwujudnya skripsi ini.
6. Kepada narasumber yang telah bersedia memberikan data dan informasi sehingga terwujudnya skripsi ini.
7. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan moral maupun material kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Program Studi di Perguruan Tinggi.
8. Sahabat-sahabat dan rekan-rekan mahasiswa yang telah memberikan motivasi dan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

9. Semua pihak yang telah membantu penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari skripsi ini belum mencapai kesempurnaan, dan dari itu penulis mengharapkan kritikan dan saran dari berbagai pihak untuk kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih, semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI iv
DAFTAR TABEL vi
DAFTAR GAMBAR vii
DAFTAR LAMPIRAN viii
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 7
C. Pembatasan Masalah 8
D. Perumusan Masalah 8
E. Tujuan Penelitian 8
F. Manfaat Penelitian 8

BAB II KAJIAN PUSTAKA
A. Landasan Teori 10
1. Sepakbola 10
2. Daya Tahan Aerobik 11
3. Latihan Sirkuit 25
B. Penelitian Relevan 29
C. Kerangka Konseptual 30
D. Hipotesis Penelitian 31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN
A. Jenis Penelitian 34
B. Tempat dan Waktu Penelitian 34
1. Tempat 34
2. Waktu 34
C. Populasi dan Sampel 34
1. Populasi 34
2. Sampel 35

D. Jenis dan Sumber Data 36
E. Defenisi Operasional 36
F. Pengembangan Perlakuan 38
G. Prosedur Penelitian 39
H. Instrument Penelitian 40
I. Teknik Analisis Data 43

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data 44
B. Analisis Data 46
C. Pembahasan 46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 48
B. Saran 48

DAFTAR PUSTAKA 49

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Norma standarisasi untuk daya tahan aerobik/Kardiovaskuler($VO_2 max$). 42
2. Pengawas dan Tenaga Pembantu Te 42
3. Hasil *Pre TestYoyo Tes* *44*
4. Hasil *Post Test Yoyo Test* *45*
5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas 47
6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas 48
7. Rangkuman Hasil Analisis Pengujian Hipotesis 48

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Lintasan Yoyo test / lari multi tahap 41
2. Histogram Hasil Pre Test 45
3. Histogram Hasil Data Post Test 46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Rekap Data Tes VO2Max SMK Negeri 1 Kota Solok 50
2. Program Latihan Metode Sirkuit 51
3. Dokumentasi 60

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah unsur penting dan strategis dalam proses pembangunan Bangsa dan Negara. Pembangunan nasional adalah suatu usaha yang dilakukan oleh bangsa Indonesia dengan tujuan mewujudkan masyarakat yang maju dan mandiri serta sejahtera lahir dan batin, yang diarahkan pada pencapaian suatu masyarakat adil dan makmur.Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan belomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang 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 memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi sejarah berjenjang dan berkelanjutan".(UU RI No.3, 2005:16).

Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet Indonesia pada umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet pada cabang-cabang olahraga yang ada di Indonesia.Begitu juga yang terjadi pada olahraga sepakbola.Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik.Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satunya adalah cabang sepakbola.Yang terbukti bukan saja di Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari sepakbola. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola. Sepakbola adalah permainan fisik dan mental yang menantang yang dinyatakan dalam Luxbacher (2001:1).

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut Sajoto (1990:16), komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: Kekuatan (*strength*), dayatahan (*endurance*), daya ledak (*muscularpower*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan

(*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

Dalam kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Sajoto, 1990:15). Begitu juga dalam olahraga sepakbola di samping memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan sekali penguasaan teknik yang baik pula oleh para pemain, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang pemain tidak dapat mewujudkan apa yang ia cita-citakan.

Latihan merupakan salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi maksimal suatu cabang olahraga. Dalam suatu perencanaan latihan harus tergambar dengan jelas tujuan latihan yang akan dicapai, metode dan materi yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut serta sarana dan prasarana yang diperlukan.

Dalam melatih teknik faktor kondisi fisik sangat mendukung untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik. Ada banyak metode yang bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan yang di ukur dengan kemampuan daya tahan aerobiksalah satunya adalah Latihan daya tahan aerobik denganmetode sirkuit .Latihan sirkuit merupakan salah satu metode latihan fisik yang pelaksanaannya berdasarkan pos atau stasiun yang telah disusun sebelumnya.Menurut Soekarman (1986:70) “latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan

yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien".

Latihan sirkuit yang terdiri dari beberapa pos latihan memiliki keuntungan tersendiri bagi pelatih. Pelatih bisa memberikan beberapa bentuk kegiatan latihan sekaligus dalam satu kali proses latihan. Selain itu dengan banyaknya pos-pos latihan diduga juga bisa mengurangi kejenuhan pemain dalam menjalankan proses latihan, karena pemain akan melakukan kegiatan yang berbeda tiap pos. Hal ini akan memberikan efek positif terhadap motivasi pemain dalam setiap latihan. Selain itu yang sangat penting adalah metode Latihan sirkuit dapat membantu memperbaiki daya tahan aerobik pemain.

Pengembangan prestasi pada cabang olahraga sepakbola, di Sumatera Barat khususnya sudah banyak berdiri ekskul sepakbola di sekolah-sekolah yang telah berjalan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih, akan tetapi berdasarkan hasil observasi di lapangan peningkatan permainan belum banyak dirasakan, hal ini terlihat pada waktu diberikan materi bermain, pemain sering kehilangan bola, setiap individu tidak memiliki daya tahan dengan baik sehingga mudah lelah dan mudah dirampas oleh lawan.

Hal ini terlihat terutama saat pemain sedang melakukan serangan balik, pemain terlihat lelah dalam melakukan penyerangan terutama pada saat waktu babak ke dua, beberapa pemain sudah mulai kelihatan lelah dan tidak memiliki daya tahan lagi sehingga tidak mampu mengubah arah permainan

serta menciptakan goal.Hal ini menyebabkan klub sepakbola SMK Negeri 1 Kota Solok cukup sering menderita kekalahan dalam pertandingan.

Dalam usaha meningkatkan kemampuandaya tahan aerobik di klub sepakbola SMK Negeri 1 Kota Solok, telah diberikan latihan daya tahan dengan beberapa program latihanterhadap pemain, akan tetapi hasil yang akan diharapkan belum juga didapatkan. Lambannya peningkatan tersebut diantaranya disebabkan karena belum tersedianya materi latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik pemain klub sepakbola SMK Negeri 1 Kota Solok

Berdasarkan pengamatan dan observasi penulis di klub sepakbola SMK Negeri 1 Kota Solok, terlihat bahwa rendahnya prestasi atlet sepakbola (belum baik), diduga karena kurangnya pembinaan terhadap atletseperti, latihan yang tidak teratur sehingga rendahnya kemampuan daya tahan aerobik, program latihan kurang tepat, kurangnya taktik, mental, dan kondisi fisik. Dalam permainan sepakbola banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi seperti kondisi fisik sangat diperlukan untuk bermain sepakbola. Dalam melatih permainan sepakbola selain dari teknik, faktor kondisi fisik merupakan hal yang sangat penting. Komponen kondisi fisik tersebut diantaranya:Kekuatan (*strength*), dayatahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*).

Daya tahan merupakan kondisi fisik yang sangat berperan dalam permainan sepakbola dalam mempertahankan tubuh untuk selalu aktif dalam permainan sepakbola sampai akhir pertandingan.Pelatih SMK Negeri 1 Kota

Solok belum memiliki program latihan yang baik tapi biasanya pelatih hanya memberikan latihan teknik dalam bermain dan juga latihan kondisi fisik, namun latihan tersebut belum maksimal untuk mampu bermain tanpa kelelahan yang berarti dalam waktu 2 x 45 menit.Maka dari itu peneliti memilih metode latihan sirkuit . Untuk melatih daya tahan aerobik karena metode latihan sirkuit diduga dapat meningkatkan daya tahan aerobik secara signifikan.Senada dengan pernyataan ini Menurut Morgan dan Adamson dalam Harsono (1988:227) menyatakan bahwa latihan sirkuit sebagai "suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak *fitness* keseluruhan dari tubuh, yaitu komponen-komponen *power*, daya tahan, kecepatan, *fleksibilitas*, mobilitas dan komponen fisik lainnya". Dengan demikian jelas adanya bahwa metode Latihan sirkuit dapat memperbaiki daya tahan aerobik.

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada permasalahan ini. Banyaknya kendala yang sering terjadi pada pemain pada saat melakukan pertandinganhal ini terlihat terutama pada pemain sedang melakukan serangan balik, pemain terlihat lamban dalam melakukan penyerangan terutama pada saat waktu babak ke dua, beberapa pemain sudah mulai kelihatan lelah dan tidak memiliki daya tahan lagi sehingga tidak mampu merubah arah permainan serta menciptakan goal. merupakan salah satu sebab rendahnya kemampuan daya tahan aerobik yang diraih oleh Pemain SepakbolaSMK Negeri 1 Kota Solok.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasikan sebagai berikut:

1. Terdapat kondisi fisik yang kurang baik dari beberapa pemain sepakbola SMK Negeri 1 Kota Solok. Hal ini terlihat pada waktu diberikan materi bermain, pemain sering kehilangan bola, setiap individu tidak mampu melakukan daya tahan sehingga mudah dirampas oleh lawan.
2. Lambatnya peningkatan daya tahan. Hal ini diantaranya disebabkan karena belum tersedianya materi latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik pemain sepakbola SMK Negeri 1 Kota Solok.
3. Rendahnya prestasi atlet (belum baik), diduga karena kurangnya pembinaan terhadap atletseperti, latihan yang tidak teratur sehingga rendahnya kemampuan daya tahan aerobik, program latihan kurang tepat, kurangnya taktik, mental, dan kondisi fisik..
4. Kemampuan daya tahan aerobik masih kurang baik. hal ini disebabkan karena belum adanya program latihan dengan menggunakan metode Latihan sirkuit di klub sepakbola SMK Negeri 1 Kota Solok. Salah satumetode yang bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik adalah metode Latihan sirkuit .

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini maka peneliti perlu membatasinya agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan waktu, biaya dan sasaran yang diinginkan yaitu Metode latihan sirkuit terhadap kemampuan daya tahan aerobik pemain sepakbola SMK Negeri 1 Kota Solok?

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan Identifikasi masalah maka dapat disusun, perumusan masalah sebagai berikut, Bagaimanakah Metode latihan sirkuit terhadap kemampuan daya tahan aerobik pemain sepakbola SMK Negeri 1 Kota Solok?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh Metode latihan sirkuit pada kemampuan daya tahan aerobik pemain sepakbola SMK Negeri 1 Kota Solok.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar pemain sepakbola SMK Negeri 1 Kota Solok.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain sepakbola SMK Negeri 1 Kota Solok.
4. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada klub sepakbola SMK Negeri 1 Kota Solok dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain sepakbola yang profesional dan handal bagi perkembangan sepakbola di Sumatera Barat khususnya di Kota Solok.
5. Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian yang baru

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan yaitu dapat disimpulkan bahwa 20 orang sampel hanya dapat menyelesaikan jumlah pengulangan lari (*distance)*< 1800 yang termasuk pada klasifikasi kurang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuanVo2 max, di antaranya:

1. Pelatih, dalam upaya peningkatan Vo_2 Max secara efektif hendaknya menggunakan metode latihan sirkuit, karena metode ini pemain SMK Negeri 1 Kota Solok mendapatkan variasi gerakan yang lebih banyak.
2. Pemain SMK Negeri 1 Kota Solok yang ingin meningkatkan Vo_2 Max secara efektif hendaknya melakukan metode latihan sirkuit
3. Berhubung penelitian ini terbatas, disarankan untuk lebih memperhatikan faktor lain yang juga dapat mempengaruhi Vo_2 Max.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Arsil.2000. Pembinaan Kondisi *Fisik*. Padang: FIK UNP

Bafirman. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. FIK UNP

Hairy, Junusul. 2003. *Daya Tahan Aerobik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional

Nawawi, Umar. 2007. *Fisiologi Olahraga*. Padang: FIK UNP

Rambe, Manada Wari. 2009. *Pengaruh Latihan* Sirkuit *dengan Intensitas 70%-80% dan Intensitas 80%-90% Terhadap Peningkatan VO_2 Max Pada Siswa SMPN 5 Bukittinggi*.Skripsi. Padang: FIK UNP

Sahara, Sayuti. 2007. *Daya Tahan, Kekuatan, Kecepatan, Kelentukan dan Koordinasi*. Padang: FIK UNP

Sugiyono.2012. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito

Syafruddin.2011. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: UNP

_____. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP

_____ .2003.*Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang:

htpp://duniafitness.com/training/vo2-max-dan-faktor-yang-mempengaruhinya.html

htpp://kapasitasmaksimalaerobig.blogspot.com/2011/10/tinjauan-umum-tentang-vo2-max.html

htpp://scarvia.blogspot.com/2010/04/circuit-training.html

htpp://profsyafruddin.blogspot.com