

**GAMBARAN VO2 MAX (DAYA TAHAN AEROBIK) ATLET
SEPAKBOLA SSB PUTRA PAINAN KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan*



**ABEL RIZAL
14086231**

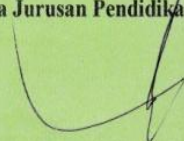
**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Gambaran Vo2 Max (Daya Tahan Aerobik) Atlet Sepak Bola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan
Nama : Abel Rizal
BP/NIM : 2014/14086231
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

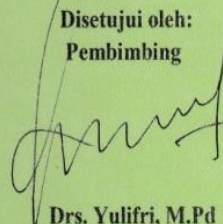
Padang, Mei 2018

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui oleh:
Pembimbing



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

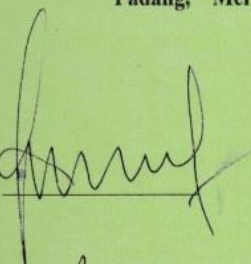
Judul : Gambaran Vo2 Max (Daya Tahan Aerobik) Atlet Sepak
Bola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan
Nama : Abel Rizal
BP / NIM : 2014 / 14086231
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2018

Tim Penguji:

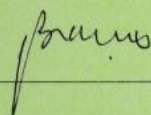
Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd

1.



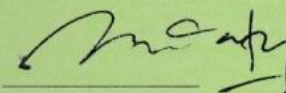
Sekretaris : Drs. Syamsuar, MS.AIFO.Ph.D

2.



Anggota : dr. Eldawaty, MH.Kes

3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Gambaran VO_2 Max (Daya Tahan Aerobik) Atlet Sepakbola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2018

Yang membuat pernyataan



Abel Rizal

Nim 2014/14086231

ABSTRAK

Abel Rizal, 2018. Gambaran Vo_2 Max (Daya Tahan Terobik) Atlet Sepakbola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik pemain sepakbola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan. Rendahnya kondisi fisik atlet sepakbola SSB Putra Painan ini diduga kondisi fisik VO_2 Max (daya tahan aerobik) nya yang masih rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Vo_2 Max (daya tahan aerobik) atlet sepakbola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 55 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan mengambil sampel kelompok U.13–U.15 Tahun dan U.16-U-18 Tahun karena pada kelompok usia ini para pemain sudah dapat melakukan test MFT (*Multi Fitnes Test*) sesuai dengan norma kesegaran kardiorespiratori Vo_2 Max. Jadi, sampel dalam penelitian ini pemain Sekolah sepak bola Putra Painan kelompok U.13–U.15 Tahun dan U.16-18 Tahun yang berjumlah 22 orang dan 22 orang lagi yang terdiri dari kelompok umur <U.9 19 orang dan U.10-U.12 13 orang sedangkan sisa 1 orang lagi dari kelompok umur U.10-U.12 tidak dapat melakukan latihan di SSB Putra Painan dikarenakan sedang mengalami sakit.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut yaitu hasil dari pengujian bleep test yang dilakukan terhadap 22 sample atlet sepakbola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan yang kemudian di uji secara statistik sederhana didapat tingkat Vo_2 Max paling tinggi adalah 50.6 dan tingkat Vo_2 Max paling rendah 38.8.

Kata kunci : Vo_2 Max Atlet Sepakbola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Gambaran Vo_2 Max (daya tahan aerobik) atlet sepakbola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Syamsuar, MS. AIFO.Ph.D dan Ibuk Dr. Eldawaty MH.Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Kepada keluarga yang sangat kucintai, papa dan mama saya tercinta, Mami dan Papi serta adek-adek saya tersayang, Abdil Rizal, Aziz Rizal, Ukhti Lativa dan kakak saya Afid Rizal yang sudah banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepada teman-teman Afrila fauzi, Agung Alhamdy, Abdurahman, Aditya Bentar, Afdal Fitrah, Hanafi Sagala, Rizki Kurnia, yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2018

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. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. VO_2 Max	9
a. Pengertian VO_2 Max	9
b. Faktor-faktor yang menentukan VO_2 Max.....	13
c. Sistem Energi	15
2. Sepakbola	17
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Peneitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	24
D. Defenisi Operasional.....	25
E. Jenis dan Sumber Data.....	26

F. Teknik Pengumpulan data.....	26
G. Teknik Analisis Data.....	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	31
1. Deskripsi Data Penelitian.....	31
2. Analisis Data	31
B. Pertanyaan Penelitian.....	33
C. Pembahasan Hasil Penelitian	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	35
B. Saran.....	36

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel. 1	Populasi Penelitian 24
Tabel 2.	Norma kesegaran kardiorespiratori VO_2 Max 29
Tabel 3.	Nilai Tingkat VO_2 Max 32
Tabel 4.	Hasil uji tingkat VO_2 max atlet sepakbola SSB Putra Painan..... 34
Tabel 5	Data mentah dari hasil test MFT Atlet sepakbola SSB Putra Painan 38
Tabel 6	Data dari hasil test MFT Atlet sepakbola SSB Putra Painan 39
Tabel 7	Formulir Penghitungan MFT 40
Tabel 8	Penilaian MFT 41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	22
Gambar 2. Multi Fitnes Test	28
Gambar 3. Histogram distribusi frekuensi absolut dan histogram distribusi frekuensi relatif tingkat VO_2 max atlet sepakbola SSB Putra Painan.....	40
Gambar 4. Peneliti menjelaskan pelaksanaan test	44
Gambar 5. Peserta melaksanakan test	44
Gambar 6. Foto bersama peelatih dan testee	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	
Data mentah dari hasil test MFT Atlet sepakbola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan	38
Lampiran 2	
Data dari hasil test MFT Atlet sepakbola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan	39
Lampiran 3	
Formulir Penghitungan MFT	40
Lampiran 4	
Penilaian MFT	41
Lampiran 5	
Dokumentasi Penelitian	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga yang teratur seseorang akan mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam ajang pencapaian prestasi, sebagai wujud dalam 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 untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportifitas dan 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 di peroleh peningkatan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan daerah, nasional, ketahanan nasional secara umum.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Dalam perkembangannya olahraga merupakan investasi jangka panjang yang dimiliki oleh suatu bangsa dalam usaha pembinaan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. Banyak usaha yang dapat dilakukan, salah satu usaha untuk dapat meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas itu adalah pembinaan generasi muda melalui olahraga.

Volume oksigen maksimal (maximal oxygen uptake) adalah pengambilan oksigen maksimal permenit yang menggambarkan kapasitas aerobik seseorang oleh sistem kardiorespirasi pada yang dipergunakan pada waktu bekerja dan beraktifitas tinggi yang dikenal dengan maksimal aerobik power. Bafirman, (2007) menjelaskan bahwa “ volume oksigen maksimal merupakan kemampuan menyerap oksigen maksimum dalam tubuh (dinyatakan dalam liter atau mili liter per kilogram berat badan per menit”.

Cepat atau lambatnya kelelahan seseorang dapat diperkirakan dari kapasitas VO₂Max yang kurang baik dan oksigen dibutuhkan oleh otot dalam melakukan setiap aktivitas berat ataupun ringan. Semakin banyak oksigen yang diserap oleh tubuh menunjukkan semakin baik kinerja otot dalam bekerja sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan jumlahnya akan semakin sedikit. “Seseorang yang mempunyai daya tahan dan stamina yang baik memiliki nilai VO₂Max yang tinggi”(Chotimah, 2015 dalam Hendra T. Tumiwa, Dkk, 2016).

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan salah satu bentuk organisasi olahraga khususnya sepakbola yang berfungsi untuk memberikan dasar-dasar bermain sepakbola dan mengembangkan potensi seorang siswa atau atlet. Sekolah sepakbola merupakan wadah pembinaan sepakbola dini yang paling tepat. Saat ini kebanyakan sekolah sepakbola memiliki banyak siswa, hal ini merupakan fenomena yang baik mengingat sekolah sepakbola sebagai akar pembinaan prestasi sepakbola nasional yang mampu menjadi penyuplai pemain yang berkualitas.

Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga bermasyarakat yang digemari banyak kalangan, dari muda sampai dewasa mulai dari pelosok desa menuju ke kota, dalam upaya prestasi atlet ditinjau oleh faktor untuk mewujudkan seseorang atlet menjadi seseorang yang profesional di bidang olahraga, maka dibutuhkan kondisi fisik yang prima, seperti kekuatan dan daya tahan yang bagus. Untuk mendapatkan daya tahan tubuh yang baik diperlukan latihan yang *kontiniu*, sehingga dapat meningkatkan daya tahan seorang atlet.

Permainan sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain dan biasanya satu tim disebut juga dengan keseblasan. Tujuan utama dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau keseblasan harus mempunyai pemain yang memiliki kemampuan fisik dan keterampilan teknik untuk dapat bermain selama 90 menit atau lebih agar dapat menampilkan permainan tim yang menyeluruh, terpadu serta konsisten.

Di Sumatra Barat khususnya di Kabupaten Pesisir Selatan memiliki sekolah sepakbola yang bernama SSB Putra Painan. SSB Putra Painan merupakan SSB yang sudah cukup lama didirikan. Selama ini belum ada prestasi yang gemilang yang mampu diraih oleh SSB Putra Painan. Selama 4 tahun sebelumnya SSB Putra Painan hanya mampu sampai pada babak penyisihan dan ke perempat final pergelaran Piala Bupati Cup, namun pada tahun 2017 SSB Putra Painan mampu sampai ke semifinal pergelaran Piala Bupati Cup. banyak sekali faktor yang menjadi penyebab kurangnya raih prestasi yang mampu dicapai oleh suatu sekolah sepakbola khususnya SSB Putra Painan. Faktor tersebut bisa datang dari, permasalahan internal *management* tim, penguasaan teknik yang dimiliki para pemain, penerapan taktik dan strategi yang kurang tepat, kondisi fisik pemain, dan lain-lain.

Pemain sepakbola perlu memiliki Vo_2 maksimal yang baik untuk mensuplai oksigen guna menunjang aktifitas mereka selama pertandingan berlangsung. Salah satu tes untuk mengetahui sejauh mana tingkat Vo_2 max dapat dilakukan dengan melakukan tes *Multistage Fitness Test* (MFT).

Permainan sepakbola tidak hanya harus memfokuskan teknik dan taktik, tetapi juga memerlukan daya tahan tubuh atau fisik yang cukup baik. kebanyakan para pelatih SSB dalam memilih pemain sepakbola lebih banyak melihat dari segi teknik permainan tanpa memperhatikan kondisi fisik pemain seperti daya tahan aerobik pemain .

Menurut Nieman dalam Ismaryati (2008:7) menyatakan bahwa “kapasitas volume oksigen maksimal (Vo_2 Max) menunjukkan perbedaan terbesar antara

oksigen yang dihisap masuk kedalam paru dan oksigen yang dihembuskan keluar paru”. Makin besar kapasitas Vo_2 max akan makin besar pula kemampuannya untuk memikul beban kerja yang berat dan akan lebih cepat pulih kesegaran fisiknya sesudah kerja berat itu selesai.

Dengan latihan daya tahan, kapasitas vital paru-paru akan 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. Umar (2007:98) mengatakan Pentingnya Vo_2 max bagi seseorang atlet dalam mencapai prestasi, didukung dengan kerja keras sehingga kemampuan Vo_2 max atlet dapat meningkat.

Vo_2 max ini dapat juga disebut sebagai *maximal aerobic power* atau kapasitas maksimal aerobik, sebagaimana dikemukakan Fox dalam Umar (2007:30) “maksimal oksigen atau maksimal *aerobic power* adalah maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi oleh tubuh permenit yang disebut juga sebagai daya tahan tubuh, kapasitas aerobik atau sistem oksidasi.” Bahkan Salti dalam Umar (2007:25) mengatakan bahwa “ Vo_2 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. Adapun bentuk-bentuk latihan tersebut sangat banyak, namun bentuk latihan yang efektif dan efisien lah yang perlu dilaksanakan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik daya tahan aerobik memegang peranan penting untuk pencapaian sebuah prestasi yang baik, karena kondisi fisik merupakan dasar utama bagi pemain untuk bisa bermain dengan baik dan memperoleh kemenangan. tanpa adanya latihan fisik, maka prestasi yang diinginkan dan diharapkan akan sulit didapat. Karena kondisi fisik dalam sepakbola adalah pondasi yang harus dimiliki oleh seorang pemain, karena tanpa adanya kondisi fisik yang baik maka seorang pemain sepakbola akan cepat mengalami kelelahan

Oleh karena itu terdapat beberapa macam alat ukur untuk mengetahui kategori tingkat VO_2 max seseorang diantaranya adalah : pengukuran dengan *Bleep test*. tes ini adalah untuk mengetahui seberapa banyak ambilan O_2 seseorang pada saat melakukan olahraga atau aktivitas fisik. Ambilan O_2 seseorang akan menggambarkan tingkat kondisi fisik orang tersebut. Mereka yang mempunyai VO_2 max yang tinggi adalah orang yang mempunyai tingkat kondisi fisik yang baik, sedangkan yang mempunyai VO_2 max rendah, adalah orang yang tingkat kondisi fisiknya rendah.

Berdasarkan pengamatan dan observasi penulis di lapangan, Kurangnya tingkat kondisi fisik pada pemain sepakbola SSB Putra Painan diduga karena rendahnya VO_2 max atau tingkat latihan kondisi fisiknya. Hal tersebut terlihat saat mereka melakukan beberapa pertandingan uji coba ataupun turnamen, pada babak pertama mereka dapat mengimbangi dan bahkan menguasai jalannya pertandingan. Para pemain dapat bekerja sama dengan baik, disiplin dalam menjalankan tugas berdasarkan posisinya, dapat mengatur tempo

permainan sehingga sering melahirkan peluang dalam mencetak gol. Namun pada babak kedua mulai tampak gejala-gejala kemunduran kondisi fisiknya yang berakibat mereka tidak lagi disiplin dalam menjalankan tugasnya dan tidak terlihat lagi kerjasama yang baik sehingga mereka sering lambat dalam mengantisipasi serangan lawan. Berdasarkan pengamatan tersebut penulis tertarik melakukan penelitian “GAMBARAN VO₂ MAX (DAYA TAHAN AEROBIK) ATLET SSB PUTRA PAINAN KABUPATEN PESISIR SELATAN.”

B. Identifikasi Masalah

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

1. Program latihan
2. VO₂ Max (daya tahan aerobiuk)
3. Kedisiplinan atlet dalam berlatih
4. Sarana dan prasarana
5. Kecepatan
6. Kelincahan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka pada penelitian ini peneliti hanya meneliti “Gambaran Vo₂ max Atlet Sepakbola SSB Putra Painan”.

D. Perumusan Masalah

Dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Gambaran VO_2 max Atlet Sepakbola SSB Putra Painan?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui bagaimanakah Gambaran VO_2 max Atlet Sepakbola SSB Putra Painan.

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 Putra Painan sebagai masukan dalam meningkatkan kemampuan VO_2 max atlet.
3. Sepakbola SSB Putra Painan sebagai bahan referensi untuk atlet.
4. Pembina dan pengurus SSB Putra Painan sebagai usaha untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik, dalam meningkatkan daya tahan aerobik .
5. Peneliti berikutnya, sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi atlet
6. Mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan bacaan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.