

**PENGARUH METODE LATIHAN *CONTINUOUS RUNNING*  
TERHADAP PENINGKATAN VO<sub>2</sub>MAX PEMAIN SEPAK BOLA  
SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) ALAM  
SAKTI KERINCI**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada  
Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang



**OLEH :**

**Afdal Yusra  
NIM. 1303389**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Latihan Continuous Running Terhadap  
Peningkatan  $VO_2$ Max Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak  
Bola (SSB) Alam Sakti Kerinci

Nama : Afdal Yusra

NIM : 1303389

Prodi : Ilmu Keolahragaan

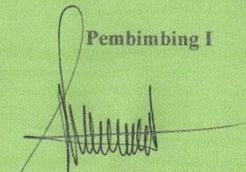
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2018

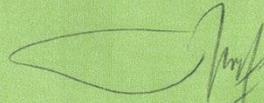
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd  
NIP: 19860712 201012 1 008

Pembimbing II



Dr. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO  
NIP: 19581018 198003 1 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes  
NIP: 19700512 199903 2 001

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Latihan Continuous Running Terhadap  
Peningkatan VO<sub>2</sub>Max Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak  
Bola (SSB) Alam Sakti Kerinci

Nama : Afdal Yusra

NIM : 1303389

Prodi : Ilmu Keolahragaan

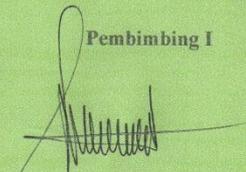
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2018

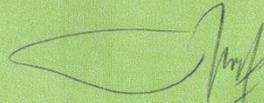
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd  
NIP: 19860712 201012 1 008

Pembimbing II



Dr. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO  
NIP: 19581018 198003 1 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes  
NIP: 19700512 199903 2 001

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Continuous Running Terhadap Peningkatan  $VO_2Max$  Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kerinci”, adalah karya saya sendiri.
2. Karya tertulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali dari 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 menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Agustus 2018



Afdal Yusra

NIM/BP. 1303389/2013

## ABSTRAK

**Afdal Yusra, 2018. Pengaruh Metode Latihan *Continuous Running* Terhadap Peningkatan  $VO_2Max$  Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kerinci.**

Dilihat dari kondisi fisik atlet sepakbola SSB Alam Sakti Kerinci, dalam bermain sepakbola berdasarkan pengamatan saat pertandingan dilapangan atlet mengalami kesulitan dalam menerapkan taktik bermain sepakbola yang diinginkan pelatih, hal itu di pengaruhi oleh  $VO_2Max$  atlet rendah yang mempengaruhi kondisi fisik atlet sehingga mengalami penurunan untuk bermain hingga akhir pertandingan. Untuk mengatasi masalah  $VO_2Max$  tersebut penulis ingin menerapkan metode latihan *Continuous Running*, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan metode latihan kontinyu terhadap peningkatan  $VO_2Max$  pemain sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kerinci.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan Pemain Sepakbola SSB Alam Sakti Kerinci, di mulai pada tgl 29 desember 2017 sampai dengan 10 february 2018. Sampel penelitian ini adalah Pemain Sepakbola SSB Alam Sakti Kerinci yang berumur  $18 > 20$  tahun berjumlah 10 orang diberikan perlakuan 18 kali. Teknik pengambilan data yang di pakai menggunakan Tes *Bleep test* disebut juga dengan lari bolak-balik. Teknik analisis data yaitu dengan uji t.

Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah  $t_{hitung} > t_{tabel} = 7,45 > 1,83$ , artinya perlakuan metode latihan *Continuous Running* yang diterapkan penulis dapat meningkatkan kemampuan Volume Oksigen Maksimal ( $VO_2Max$ ). Sehingga metode latihan Kontinyu yang diterapkan oleh penulis dapat digunakan dalam proses latihan dengan tujuan meningkatkan kemampuan volume oksigen maksimal ( $VO_2Maks$ ) pemain sepakbola.

**Kata kunci : Metode latihan *Continuous Running*, Volume Oksigen Maksimal ( $VO_2Max$ ).**

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat utama kelulusan di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Skripsi ini diberi judul “Pengaruh Metode *Continuous Running* Terhadap Peningkatan Kemampuan VO<sub>2</sub>Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kerinci”

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

Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terimakasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah menerima penulis untuk melakukan studi di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan akademik sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si.M.Pd selaku pembimbing I, Bapak Dr. Didin Tohidin, M.Kes.AIFO selaku pembimbing II yang telah memberikan kritik dan saran yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd, ibu Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes, Bapak Endang Sepdanius, S.Si.M.Or, selaku tim penguji yang telah banyak memberikan kritik dan saran yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh staf fakultas ilmu keolahragaan, dan jajarannya yang telah memberikan informasi serta membantu terselesaikannya skripsi ini.
7. Seluruh civitas akademik fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang yang telah memberikan dorongan, Motivasi dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Teristimewa untuk kedua orang tua, kakak, dan keluarga tercinta yang telah memberikan dorongan serta semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh teman-teman, Abang dan Kakak mahasiswa FIK UNP, Yang telah membantu dan memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Adik - adik tim Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kerinci dan tim Sepakbola Persada Jaya yang telah menjadi sampel dalam penelitian ini.
11. Kepada Bg Dartoni selaku pelatih tim Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kerinci yang telah memberi izin penelitian di Sekolah Sepakbola (SSB) tersebut.

Semoga bantuan, bimbingan, motivasi dan juga petunjuk Bapak/ibu, kedua orang tua, dan juga teman-teman yang telah diberikan, menjadi amal ibadah dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin yarabbal alamin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Mudah - mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik sekarang maupun dimasa yang akan datang.

Padang, Agustus 2018  
penulis

Afdal Yusra

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian teori .....	11
1. VO <sub>2</sub> Max.....	11
a. Pengertian VO <sub>2</sub> Max.....	11
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi VO <sub>2</sub> Max.....	12
c. Faktor-faktor yang menentukan nilai VO <sub>2</sub> Max .....	14
d. Cara meningkatkan VO <sub>2</sub> Max.....	16
2. Metode latihan .....	17
a. Metode latihan <i>kontinyu</i> .....	20

3. Sepak bola.....	24
4. Kondisi fisik dalam sepakbola.....	26
5. Latihan .....	28
<i>a.</i> Definisi latihan.....	28
<i>b.</i> Prinsip-prinsip latihan.....	29
<i>c.</i> Beban latihan .....	30
B. Kerangka konseptual .....	32
C. Hipotesis penelitian .....	33

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis penelitian.....	34
B. Desain penelitian .....	34
C. Tempat dan waktu penelitian.....	34
D. Populasi dan sampel penelitian.....	35
E. Defisi operasional .....	36
F. Identifikasi variabel .....	37
G. Jenis dan sumber data .....	37
H. Penyusunan jadwal latihan dan program latihan .....	38
I. Instrumen penelitian .....	38
J. Teknik pengumpulan data.....	41
K. Teknik analisis data .....	41

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Verifikasi data.....	49
-------------------------	----

1. Data hasil tes awal pengaruh metode latihan kontinyu terhadap peningkatan kemampuan VO <sub>2</sub> Max pemain sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kerinci (Pre test) .....	43
2. Data hasil tes akhir pengaruh metode latihan kontinyu terhadap peningkatan VO <sub>2</sub> Max pemain sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kerinci .....	45
<b>B. Deskriptif Data</b>	
1. Data pretest dan posttest hasil tes Bleep test .....	48
<b>C. Pengujian persyaratan analisis .....</b>	<b>48</b>
1. Uji normalitas .....	48
<b>D. pengujian hipotesis .....</b>	<b>49</b>
<b>E. Pembahasan .....</b>	<b>51</b>
 <b>BAB V KESIMPULAN</b>	
A. KESIMPULAN.....	53
B. SARAN.....	54
<b>Daftar pustaka .....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perkiraan penghitung denyut jantung maksimal .....	22
Tabel 2. Menu program latihan metode latihan kontinyu.....	23
Tabel 3. Intensitas latihan dengan menggunakan VO <sub>2</sub> Max.....	31
Tabel 4. Populasipenelitian.....	35
Tabel 5. Data hasil tes awal (pre test) VO <sub>2</sub> Max kelompok <i>Kontinyu</i> .....	44
Tabel 6. Data hasil tes akhir (pos test) VO <sub>2</sub> Max kelompok <i>Kontinyu</i> .....	46
Tabel 7. Rangkuman hasil pengujian Normalitas .....	49
Tabel 8. Rangkaian hasil uji t .....	50

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Kerangka konseptual.....	33
Gambar 2. Desain penelitian.....	34
Gambar 3. Grafik hasil tes awal .....	45
Gambar 4. Grafik hasil tes akhir .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data mentah hasil pre test dan pos tes Bleep test.....	56
Lampiran 2. Intensitas latihan.....	57
Lampiran 3. Rumus pengolahan .....	58
Lampiran 4. Formulir penghitungan hasil test Bleep test.....	64
Lampiran 5. Foto dokumentasi .....	65
Lampiran 6. Program latihan <i>Kontinyu</i> .....	78
Lampiran 7. Daftar hadir .....	82
Lampiran 8. Surat izin penelitian.....	83

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih mendekati hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional. Olahraga terkait erat dengan berbagai bidang, misalnya ekonomi, sosial dan politik serta dapat juga diandalkan untuk mengharumkan nama Bangsa dan Negara. Dalam UU RI nomor 3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat Daerah, Nasional dan Internasional”. Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satunya adalah cabang sepakbola hal ini terbukti bukan saja Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat mengemari sepak bola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang mendapat perhatian pembinaan baik dari tingkat pusat maupun tingkat daerah. Olahraga ini sangat populer dimasyarakat dan dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat baik kalangan atas, menengah maupun

bawah, baik kaum tua maupun muda. Jika ditinjau dari perkembangannya sepakbola dari tahun ke tahun berkembang dengan pesat, dan semakin menuntut kemampuan yang sempurna dari seorang pemain sepak bola. Di Indonesia saat ini, prestasi sepak bola sangat jauh tertinggal dari negara–negara lain. Adapun yang menyebabkan ketertinggalan prestasi tersebut dengan negara – negara lain adalah masalah pembinaan, sarana dan prasarana, kejuaraan- kejuaraan yang minim dan kompetisi yang tidak teratur.

Salah satu usaha yang dilakukan oleh PSSI sebagai organisasi olahraga sepakbola untuk mengejar ketinggalan dari negara lain dapat dibuktikan dengan membuat beberapa macam tingkatan kompetisi baik regional, nasional, maupun keikutsertaan indonesia di tingkat internasional. Kemudian PSSI juga bekerja sama dengan dinas pendidikan mendirikan PPLP, kemudian juga dapat dilihat banyaknya berdiri klub–klub perserikatan diseluruh wilayah indonesia mulai dari kelompok usia 12 tahun kebawah, kelompok 12 sampai 14 tahun, kelompok usia 17 sampai 19 tahun, kelompok usia 23 tahun keatas dan kelompok senior yang sesuai dengan ketentuan PSSI seperti memiliki pelatih, memiliki sertifikat, diakui oleh FIFA, AFC dan PSSI sendiri, disamping itu juga memiliki wasit dan instruktur pertandingan.

Kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu kondisi fisik,

teknik, taktik, dan faktor mental. Keempat faktor inilah oleh Ehlenz/Grosser/Zimmermann dalam Syafruddin (1999 :12) disebut sebagai unsur - unsur prestasi olahraga karena prestasi yang ditampilkan/diperagakan oleh atlet, baik secara perorangan maupun berkelompok (Tim) dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kondisi fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mental yang dimiliki oleh atlet tersebut. Taktik merupakan suatu perencanaan permainan (game) dan merupakan bagian penting dari kerangka kerja (Framework). teknik yaitu suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh atlet untuk menyelesaikan atau memecahkan suatu tugas gerakan olahraga secara efektif dan efisien. Mental merupakan keadaan psikis atlet saat menerapkan taktik dan teknik saat bertanding. Kondisi fisik adalah keadaan atau kemampuan fisik dalam beraktifitas. Dari ketiga faktor (teknik, taktik, dan mental) merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal.

Kualitas latihan tidak tergantung dari satu faktor saja melainkan dari bermacam-macam faktor yang tidak kalah pentingnya dalam mencapai prestasi. Selain kemampuan, bakat dan motivasi atlet itu sendiri, juga pengetahuan dan kepribadian pelatih, fasilitas, dan peralatan, penemuan dari ilmu yang membantu dalam pertandingan (Bomba dalam Arsil 2008), latihan olahraga merupakan aktifitas yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan

individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologik dan psikologik manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Dari hal tersebut terungkap fakta bahwa proses mencapai jenjang prestasi puncak memerlukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat, sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang ditekuni untuk mencapai suatu standar yang telah ditentukan (Astrand dan Rodahl, dalam Arsil 2008).

Morehause dan Miller dalam Arsil (2008) yang dikutip oleh Bomba (1990) mengemukakan, melalui latihan seseorang mempersiapkan dirinya untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam istilah fisiologinya, seseorang mengejar tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan tingkat kesegaran jasmani sehingga berdampak positif terhadap prestasi dan penampilan olahraganya. Latihan fisik dapat memberikan perubahan pada semua fungsi sistem tubuh. Perubahan yang terjadi pada saat latihan berlangsung disebut respon, sedangkan perubahan yang terjadi akibat latihan yang teratur dan terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip latihan disebut adaptasi. Terjadinya perubahan-perubahan fisiologis akibat latihan fisik, berkaitan energy oleh otot, bentuk dan metode serta prinsip-prinsip latihan yang dilaksanakan.

Johnson dan Nelson dalam Arsil (2008) latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kekuatan otot, sedangkan

kekuatan otot merupakan modal untuk mempermudah mempelajari teknik, mencegah terjadinya cedera dan dapat mencapai prestasi maksimal. Prestasi terbaik atlet merupakan hasil dari pembinaan dan latihan yang di berikan kepada atlet melalui latihan-latihan dan kompetisi yang terprogram dengan baik dan terarah. Pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Yaitu faktor internal (dalam) dan eksternal (luar), faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau prestasi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik,taktik, dan kemampuan mentalnya. Prestasi terbaik seorang atlet akan dapat dicapai dengan gemilang tanpa perpaduan keempat unsur prestasi tersebut. Oleh karena itu untuk prestasi puncak dalam suatu cabang perlu dilakukan pembinaan secara intensif dan terprogram dengan baik terhadap keempat komponen prestasi tersebut. Sedangkan yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal dimaksud meliputi: faktor pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya. Intinya adalah semua faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet.

Seorang atlet sepakbola mempunyai kondisi fisik yang baik maka dia mampu melakukan tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dengan latihan kondisi fisik, akan membantu tubuh atlet dalam meningkatkan kemampuan sistem kerja jantung dan paru-paru dalam menyuplai oksigen ( $O_2$ ).  $VO_2Max$  adalah volume maksimal oksigen ( $O_2$ ) yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif.  $VO_2Max$  adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau milli liter/menit/kg berat badan. Ketika atlet sedang melaksanakan pertandingan, tubuh seorang atlet terutama otot banyak melakukan gerak atau kontraksi maka dari itu oksigen sangat dibutuhkan untuk mengubah energi makanan menjadi ATP (Adenine Triphosphate) Yang siap digunakan oleh otot yang sedang bekerja. Idealnya semakin bagus  $VO_2Max$  seorang atlet sepakbola maka kondisi fisiknya akan semakin bagus, sementara jika  $VO_2Max$  seorang atlet sepakbola rendah maka fisik tubuhnya juga ikut rendah. Saltin dalam Asril (2008). Menyatakan “ $VO_2Max$  adalah volume oksigen maksimal merupakan salah satu faktor penting untuk menunjang prestasi atlet, lebih-lebih pada atlet dari cabang olahraga yang termasuk daya tahan.

Dilihat dari kondisi fisik atlet sepak bola Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kerinci, dalam bermain sepak bola berdasarkan pengamatan saat pertandingan uji coba Sekolah Sepakbola (SSB) Alam

Sakti Kerinci U-18 > 20 melawan tim sepak bola Persada Jaya fc (salah satu club lokal) yang berlangsung selama 2 x 45 menit (sesuai peraturan pertandingan normal sepak bola FIFA) dilapangan atlet mengalami kesulitan dalam menerapkan taktik bermain sepakbola yang diinginkan pelatih, hal itu dipengaruhi oleh VO<sub>2</sub>Max atlet rendah yang mempengaruhi kondisi fisik atlet sehingga mengalami penurunan untuk bermain hingga akhir pertandingan. Hal ini juga diperkuat oleh pernyataan asistem pelatih mereka yang juga alumni FIK UNP, yang menyatakan bahwa selain kurangnya taktik dan teknik dalam bermain yang dimiliki atlet ada hal-hal penting lainnya yang kurang diperhatikan oleh atlet diantaranya kurangnya motivasi atlet dalam berlatih dan tidak tercapainya program latihan untuk meningkatkan VO<sub>2</sub>Max atlet. Atlet hanya bisa menerapkan taktik sepak bola pada menit-menit awal sampai pertengahan babak kedua atau 25 menit menjelang akhir pertandingan (70 menit waktu normal). Selama 25 menit sisa waktu pertandingan berlangsung atlet mengalami kelelahan yang luar biasa sehingga mereka bermain buruk, tidak sesuai dengan teknik yang diharapkan.

Dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet sepakbola SSB Alam Sakti Kerinci, penulis mencoba membahas tentang pengaruh metode latihan *Continuous Running* terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>Max. Latihan *Continuous Running* pada umumnya aktifitas dari metode latihan *Continuous* pemberian bebannya berlangsung lama.

Panjang pendeknya waktu pembebanan tergantung dari kenyataan (realita) lamanya aktivitas cabang olahraga, semakin lama waktu yang diperlukan untuk pemberian beban atau latihan, demikian sebaliknya. Metode latihan Kontinyu ini sangat baik untuk meningkatkan  $VO_2Max$  atlet SSB Alam Sakti Kerinci.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah antara lain:

1. Latihan *Circuit Training* terhadap peningkatan  $VO_2Max$  pemain sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kerinci.
2. Latihan *Continuous Running* terhadap peningkatan  $VO_2Max$  pemain sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kerinci.
3. Latihan *Hollow Sprint* terhadap peningkatan  $VO_2Max$  pemain sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kerinci.
4. Latihan *Fartlek* terhadap peningkatan  $VO_2Max$  pemain sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kerinci.
5. Latihan *Interval Training* terhadap peningkatan  $VO_2Max$  pemain sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kerinci.

## **C. Pembatasan masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah penelitian, serta keterbatasan peneliti dari segi waktu, dana, dan kemampuan, maka masalah penelitian ini dibatasi pada  $VO_2Max$  pemain

sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kerinci. Untuk itu penulis ingin menerapkan metode latihan *Continuous Running* terhadap peningkatan kemampuan  $VO_2Max$  pemain sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kerinci.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu: apakah terdapat pengaruh latihan *Continuous Running* terhadap peningkatan  $VO_2Max$  pemain sepakbola Sekolah Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kerinci.?

#### **E. Tujuan penelitian**

Tujuan didalam penelitian ini ialah: Untuk mengetahui pengaruh latihan *Continuous Running* terhadap peningkatan  $VO_2Max$  pemain sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kerinci.?

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini maka diharapkan bermanfaat sebagai bahan masukan yang berarti, diantaranya yaitu.

1. Sebagai solusi bagi pelatih cabang sepakbola dikabupaten kerinci untuk meningkatkan  $VO_2Max$  pemain sepak bola kerinci .

2. Sebagai bahan acuan bagi pelatih dan dalam meningkatkan prestasi olahraga sepakbola di SSB Alam Sakti Kerinci.
3. Sebagai bacaan mahasiswa dipergustakaan jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan pustaka pusat Universitas Negeri Padang.
4. Untuk mendapatkan gelar sarjana sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.