

**TINJAUAN VO₂ MAX TERHADAP ATLET SEPAKBOLA SSB
PUTRA WIJAYA PADANG**

SKRIPSI



OLEH:

KHALID EGIM
89910/2007

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Khalid Egim (2013) Tinjauan VO₂ Max Terhadap Atlet Sepakbola SSB Putra Wijaya Padang

Permasalahan penelitian belum berjalannya kegiatan latihan atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang. Tinjauan penelitian ini untuk memperoleh informasi tentang tingkat kemampuan VO₂ Max atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang sangat kurang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggambarkan apa adanya, tentang kemampuan VO₂ Max atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang. Populasi penelitian adalah keseluruhan atlet sepakbola yang aktif latihan dengan tingkat usia atlet umur 17 tahun sampai 18 tahun menurut pelatihnya yang aktif latihan sekarang ini ada sebanyak 20 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling, yaitu keseluruhan populasi dijadikan sampel. Jadi jumlah sampel 20 orang. Tes yang digunakan adalah melakukan pendekatan atau studi pendekatan atlet. Keudian dilakukan tes dan pengukuran seluruh atlet.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes dan pengukuran data yaitu dengan menggunakan bleep test yaitu tes yang sudah standar dan bnyak di pakai pada saat kriptif, dengan memakai data yang di olah dari tes dan pengukuran data, yang berhasil di kumpulkan, kemudian di analisis dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian ini penulis mendapatkan hasil temuan yang telah di tes, kemudian diolah menurut persentase sebagai berikut :

1. Dari 20 orang, baru 3 orang atau 12% yang memiliki kemampuan VO₂ Max yang Bagus.
2. Dari 20 orang sampel, hanya 8 orang atau 43% yang memiliki kemampuan VO₂ Max yang dapat dikategorikan cukup.
3. Dari 20 orang sampel hanya 9 orang atau 45% yang memiliki kemampuan VO₂ Max dapat dikategorikan sedang.

Kata Kunci: Tinjauan VO₂ Max atlet sepakbola.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Penulis Ucapkan Kehadirat Allah SWT Yang Telah Memberikan Rahmat Dan Karunia-Nya, Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan Skripsi Yang Berjudul **“Tinjauan Terhadap Kemampuan VO₂ Max Atlet Sepakbola SSB Putra Wijaya Padang”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam 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 Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing I dan selaku pembimbing II Drs. Yulifri, M.Pd yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
4. Drs. Kibadra, Drs. Nirwandi, M.Pd dan Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini

5. Pelatih dan pengurus SSB Putra Wijaya Padang yang telah banyak memberikan bantuan dalam pelaksanaan penelitian ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua ilmu yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal.. Alamin.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori	9
1. Hakekat Permainan Sepakbola.....	9
2. Hakekat VO ₂ Max.....	11
B. Kerangka Konseptual.....	19
C. Pertanyaan Penelitian.....	20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	21
B. Waktu dan Tempat Penelitian	21
C. Defenisi Operasional.....	21
D. Populasi dan Sampel.....	22
E. Jenis dan Sumber Data.....	22
F. Teknik Pengumpulan Data.....	23
G. Instrumen Penelitian	23
H. Analisa Data.....	26

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	28
B. Analisa Data.....	29
C. Pembahasan	31

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	34
B. Saran-saran.....	34

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Format Perhitungan Tingkatan.....	24
2. Penilaian VO_2 Max untuk pelajaran.....	27
3. Deskripsi Hasil Penilaian	28
4. Hasil Konversi Tingkat VO_2 Max.....	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Analisis Tinjauan Terhadap VO ₂ Max Atlet Sepakbola SSB Putra Wijaya Padang.	
2. Dokumentasi	
3. Surat Izin Penelitian	
4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian Dari Club SSB Putra Wijaya Padang.	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pikiran dan berpartisipasi dalam pekerjaan, sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi. Sebagai wujud untuk mempertahankan prestasibaik secara individu, kelompok maupun negara dan bangsa dewasa ini pemerintah tampak serius dalam membangun olahraga prestasi dengan berbagai upaya hal ini seperti yang dinyatakan dalam UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistim Keolahragaan Nasional yang berbunyi : “Pembinaan dan pengembangan olah raga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional”.

Pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama mulai dari pusat sampai ke daerah, dilakukan melalui klub – klub olah raga dan instansi – instansi, organisasi msyarakat dan sekolah – sekolah, serta melalui induk organisasi yang ada di pusat maupun di daerah. “menurut Asril 1998”, “Pembinaan dan peningkatan prestasi terhadap kegiatan olahraga tidak saja dilakukan untuk beberapa cabang olahraga, tetapi semua cabang yang dikenal oleh masyarakat luas, baik di kota maupun di desa”. Dengan demikian untuk mencapai prestasi yang baik sangat diharapkan dukungan pemerintahan pusat, maupun daerah serat masyarakat. Sekarang

dukungan pemerintah sangat tinggi untuk membangun olahraga prestasi. Sepakbola sebagai salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat diharapkan ikut serta dalam mewujudkan tujuan tersebut.

Pelaksanaan kegiatan pembinaan olahraga sepakbola bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang diarahkan terciptanya atlet sepakbola berkualitas. Untuk meningkatkan kualitas atlet secara maksimal dapat dilakukan dengan suatu pembinaan dan latihan sejak usia dini, "Harsono (7.995)" mengatakan.

1. Perlu diupayakan pembinaan atlet sejak usia dini.
2. Adanya latihan – latihan yang teratur dan latihannya bertahap dengan terprogram.
3. Sistem kompetisi yang teratur sesuai dengan tingkat dan frekwensinya baik secara vertikal maupun horizontal.
4. Menyediakan sarana dan prasarana olahraga.

Kemudian bagian lain dijelaskan "Bompa (2005)" bahwa "Latihan olahraga merupakan proses penyempurnaan atlet secara dasar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberikan beban fisik, teknik otak dan mental, secara teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang – ulang".

Kutipan di atas dapat disimpulkan, bahwa untuk mencapai usaha dan prestasi maksimal tentunya harus melalui suatu proses, mulai sejak dini agar prestasi yang diharapkan dapat tercapai dengan baik sehingga meningkatkan kualitas para atlet itu sendiri sebagaimana yang tercantum dalam sistem olahraga nasional menyatakan bahwa "Untuk menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat

kesehatan dan kebugaran yang cukup, serta mempunyai mental yang tangguh”.

Namun dalam pelaksanaan cabang olahraga sepakbola ini banyak permasalahan yang sampai saat ini belum terpecahkan. Permasalahan tersebut diantaranya masih belum adanya pembinaan yang semestinya. Pada peningkatan prestasi, hal tersebut mungkin disebabkan masih belum direalisasikannya fungsi dan tugas pelatih, program pelatihan, latar belakang pelatih dan kualitas pelatih pembinaan prestasi, sumber dana yang dimiliki, perhatian masyarakat.

Fenomena tersebut diatas mungkin juga disebabkan belum dilaksanakan program pembinaan olahraga sepakbola. Pembinaan pernah dilakukan tapi belum memberikan hasil, oleh karena kegiatan pembinaan yang ada di SSB Putra Wijaya Padang khususnya dalam pembinaan belum mampu menunjukkan prestasi yang diharapkan. Sebagai penyokong prestasi para atlet dan insane olahraga dalam hal ini seperti yang dikatakan “Grosing (2004)” : “pembinaan atlet usia dini sebaiknya dilaksanakan sejak usia 8-12 tahun, usia tersebut akan tercapai prestasi dengan baik”.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa pembinaan dalam berbagai organisasi tanpa memandang bentuk organisasinya sangat penting peranannya. Agar rencana atau permasalahan yang ada dalam organisasi dapat dilaksanakan dengan baik untuk mencapai hasil maksimal. Oleh karena dalam pembinaan atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang perlu adanya

manajemen, yaitu rencana yang sistematis terhadap segala aspek dalam klub agar tujuan tercapai dengan yang gemilang yaitu prestasi.

Untuk mewujudkan atlet untuk menjadi seorang profesional dalam bidang olahraga maka dibutuhkan kondisi fisik yang prima, seperti kekuatan dan daya tahan tubuh yang bagus. Untuk mendapatkan daya tahan tubuh yang baik diperlukan latihan yang kontiniu, sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani seorang atlet.

Tingkat kesegaran jasmani menurut “Umar (2007)” “Ditentukan oleh berbagai komponen kondisi fisik, adapun salah satu komponen kondisi fisik seseorang adalah daya tahan umum, karena daya tahan umum bnyak melinbatkan organ – organ tubuh seperti ; paru – paru, jantung, darah, sirkulasi jaringan otot rangka dan lain - lain”. Selanjutnya menurut “ Syafrudin (2004)”, “Faktor tingkat kemampuan prestasi olahraga ditentukan oleh tingkat kemampuan dasar daya tahan motorik, kekuatan, kecepatan, kelentukan dan keseimbangan”.

Menurut “Kosbian (2004)” “pada aspek fisik terhadap ruang lingkupkondisi merupakan dasar dalam penunjang prestasi. Komponen dasar dalam kondisi fisik meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan dan koordinasi”. Dari komponen dasar tersebut, daya tahan sangat penting dimiliki seorang atlet walaupun adanya perbedaan kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olah raga.

Menurut “Yunus (2000)”, “menyatakan daya tahan merupakan kemampuan organism tubuh untuk melakukan pembinaan selama mungkin

baik secara statistis maupun dinamis tanpa menurunkan kualitas kerja”. Dengan latihan daya tahan kulit paru akan bertambah besar serta meningkatkan kemampuannya untuk menampung oksigen yang sangat diperlukan untuk melakukan aktifitas. Tubuh memerlukan energy dalam jumlah besar, tuntunan energy dalam jumlah besar dipengaruhi oleh tersedianya oksigen dalam paru. Semakin tinggi kemampuan dari masing – masing organ tersebut maka semakin tinggi pulalah tingkat kesegaran jasmani, sehingga tingkat daya tahan seseorang semakin tinggi pula.pada cabang olahraga yang menuntut daya tahan tinggi seperti sepakbola, maka pemasukan oksigen oleh paru secara maksimal memegang peranan didalam 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 beraktifitas dalam waktu yang lama.

Menurut “Umar (2007)”, pentingnya VO_2 Max bagi seorang atlet untuk mencapai prestasi, didukung dengan kerja keras sehingga kemampuan VO_2 Max atlet dapat meningkat. VO_2 Max juga dapat disebut sebagai maximal aerobik power atau kapasitas maksimal aerobik, kapasitas maksimal aerobic yang tinggi sangat diperlukan untuk menunjang kemampuan tubuh.

Pada olahraga sepakbola khususnya, VO_2 Max merupakan salah satu unsur dari daya tahan dalam kemampuan fungsional sistim aerobik. Kemampuan untuk mencapai prestasi olahraga sepakbola yang optimal, sangat ditentukan oleh VO_2 Max. Kapsitas fungsional tubuh untuk mengambil,

mengangkut dan menggunakan oksigen secara maksimal, merupakan salah satu parameter untuk menentukan daya tahan seseorang selama melakukan bermain sepakbola. Sistem tersebut berfungsi untuk membantu metabolisme aerobik dengan meningkatkan pengiriman oksigen ke otot.

Salah satu kegiatan pembinaan olahraga sepakbola dilakukan oleh SSB Putra Wijaya Padang. Dari kegiatan ini diharapkan menghasilkan pemain sepakbola yang baik dan tangguh dan siap diturunkan dalam berbagai turnamen baik tingkat kota Padang, maupun sampai tingkat Propinsi Sumatra Barat. Dari kegiatan observasi yang penulis lakukan dan wawancara dengan pengurus SSB Putra Wijaya Padang belum lagi membanggakan. Hal ini terlihat pada saat bertanding pemain SSB Putara Wijaya Padang, kelihatan menurun kemampuan bermain setelah babak kedua mulai berjalan. Padahal pada babak pertama sangat bagus mainnya dan babak kedua para pemain tidak dapat lagi berlari dengan cepat dan tendangannya juga melemah, sering terjadi salah antisipasi, serta tampak gejala kelelahan para pemain.

Menurut observasi penulis kekalahan yang sering diterima oleh SSB Putra Wijaya Padang adalah rendahnya kondisi fisik para pemain, terutama pada rendahnya daya tahan aerobik atau kemampuan VO_2 Max, hal ini juga sesuai dengan pendapat salah seorang pembina sepakbola Padang. Setelah penulis sering melihat dan mengerti tentang keberhasilan yang dicapai oleh pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang ini sangat tergantung pada kemampuan VO_2 Max pemain disebabkan selama bermain dalam waktu yang telah ditentukan :

1. Pemain banyak yang sudah lelah dan loyo
2. Pemain tidak lagi konsentrasi
3. Sepakan atau tendangan pemain banyak yang melantur
4. Lari pemain tidak lagi kencang
5. Pernapasan pemain tidak terkontrol

Sesuai dengan uraian di atas maka penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul : “Tinjauan terhadap kemampuan VO_2 Max atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang”.

B. Identifikasi Masalah

1. Apakah kemampuan kondisi fisik dapat meningkatkan prestasi atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang ?
2. Apakah kemampuan teknik dapat meningkatkan prestasi atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang ?
3. Apakah mental dapat meningkatkan prestasi atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang ?
4. Bagaimana kemampuan VO_2 Max atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang ?

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan latar belakang dan identifikasi masalah penelitian, serta keterbatasan peneliti dari waktu, dana dan kemampuan, maka masalah ini dibatasi pada kemampuan VO_2 Max atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan identifikasi dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah adalah : “Bagaimana Tingkat Kemampuan VO₂ Max Atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah penelitian yang diajukan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah : “untuk mengetahui tingkat kemampuan VO₂ Max atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang”.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Bagi pelatih dan pembina sepakbola sebagai bahan masukan dalam membina atlet sepakbola selanjutnya.
3. Sebagai bahan bacaan dipergustakaan bagi mahasiswa FIK UNP.
4. Sebagai bahan rujukan bagi mahasiswa penelitian selanjutnya.