

**EFEKTIVITAS LATIHAN DAYATAHAN TERHADAP VO₂MAX
PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) GOLDEN STAR
KECAMATAN TUALANG KABUPATEN SIAK**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:

**AULIA DARMA SAPUTRA
NIM. 15089033**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Efektivitas Latihan Dayatahan Terhadap VO_2 Max
Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Golden Star
Kecamatan Tualang Kabupaten Siak

Nama : Aulia Darma Saputra

NIM/BP : 15089033/2015

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

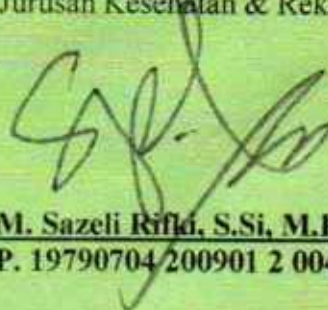
Padang, Februari 2020

Disetujui Oleh:
Pembimbing



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

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan & Rekreasi



Dr. M. Sazeli Rifda, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200901 2 004

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Efektivitas Latihan Dayatahan Terhadap Vo_2Max
Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Golden Star
Kecamatan Tualang Kabupaten Siak

Nama : Aulia Darma Saputra

NIM/BP : 15089033/2015

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2020

Tim Penguji :

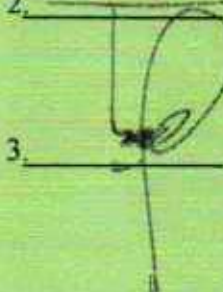
Ketua : Dr. Wilda Wellis, SP. M.Kes

1. 

Sekretaris : Drs. Hanif Badri, M.Pd

2. 

Anggota : Andri Gemaini, S.Si, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Efektivitas Latihan Dayatahan Terhadap VO_2 Max Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya 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, Januari 2020
Yang membuat pernyataan



Aulia Darma Saputra
Nim. 15089033

ABSTRAK

Aulia Darma Saputra, (2020): Efektivitas Latihan Dayatahan Terhadap Vo₂Max Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan VO₂Max para pemain. Ini disebabkan oleh beberapa factor yaitu, adalah waktu latihan yang tidak terjadwal, program latihan yang lebih banyak kepada latihan teknik, tidak ada program latihan yang diberikan untuk peningkatan VO₂Max pemain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan dayatahan terhadap VO₂Max pemain.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, yang dilakukan terhadap pemain sekolah sepakbola (SSB) Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sekolah sepakbola (SSB) Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak yang berjumlah 52 orang. Sampel penelitian adalah pemain sekolah sepakbola (SSB) Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak sebanyak 18 orang, dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *yo-yo intermittent test*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut. (1) Ada pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan VO₂Max pada pemain sekolah sepakbola Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. (2) Ada pengaruh pengaruh latihan interval ekstensif terhadap peningkatan VO₂Max pada pemain sekolah sepakbola Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak dengan latihan. (3) ada pengaruh latihan dayatahan terhadap peningkatan VO₂Max pada pemain sekolah sepakbola Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.

Kata Kunci : Efektivitas Latihan Dayatahan, Vo₂Max

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: “Efektivitas Latihan Dayatahan Terhadap VO₂Max Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi 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 Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd, Ph.d selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd beserta seluruh dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membimbing penulis selama penulis menimba ilmu.

4. Ibuk Dr. Wilda Wellis, SP. M.Kes selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Hanif Badri, M.Pd dan Bapak Andri Gemaini, S.Si, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada kedua orang tua saya, ayahanda Dasril dan ibunda Maryon yang sangat kucintai yang 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.
8. Kepada Pengurus Sekolah Sepak Bola (SSB) Golden Star yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
9. Kepada teman-teman dan Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Golden Star 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, Februari 2020

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	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Tinjauan Teori	11
1. Hakekat $VO_2\text{Max}$	11
2. Metode Latihan <i>Fartlek</i>	20
3. Latihan Interval	24
4. Hakekat Latihan	29
5. Sistem Energi	34
6. Hakekat Sepakbola	37
B. Kerangka Konseptual	39
C. Hipotesis	40
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	42
B. Desain Penelitian	42
C. Tempat dan Waktu Penelitian	44
D. Populasi dan Sampel	44
E. Definisi Operasional	46
F. Identifikasi Variabel	47
G. Jenis dan Sumber Data	48
H. Penyusunan Jadwal Latihan dan Program Latihan	48

I. Instrumen Penelitian.....	49
J. Teknik Pengumpulan Data.....	51
K. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	52
1. <i>Pre Test</i> Latihan <i>Farthlek</i> Terhadap Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ Max).....	52
2. <i>Post Test</i> Latihan <i>Farthlek</i> Terhadap Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ Max).....	53
3. <i>Pre Test</i> Latihan Interval Eksntensif Terhadap Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ Max).....	55
4. <i>Post Test</i> Latihan Interval Eksntensif Terhadap Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ Max).....	56
B. Pengujian Persyaratan Analisis	57
C. Pengujian Hipotesis	59
D. Pembahasan	61
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kemampuan $VO_2\text{Max}$ Pemain SSB Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.....	5
2. Norma Penilaian <i>Yo-Yo Intermittent Test</i> Putra	6
3. Karakteristik Latihan Interval	26
4. Sistem Energi	37
5. Populasi Penelitian	44
6. Norma Penilaian <i>Yo-Yo Intermittent Test</i> Putra	51
7. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre Test</i> Latihan <i>Fartlek</i> Terhadap Volume Oksigen Maksimal ($VO_2\text{Max}$).....	52
8. Distribusi Frekuensi Data <i>Post Test</i> Latihan <i>Fartlek</i> Terhadap Volume Oksigen Maksimal ($VO_2\text{Max}$).....	54
9. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre Test</i> Latihan Interval Eksntensif Terhadap Volume Oksigen Maksimal ($VO_2\text{Max}$).....	55
10. Distribusi Frekuensi Data <i>Post Test</i> Latihan Interval Eksntensif Terhadap Volume Oksigen Maksimal ($VO_2\text{Max}$).....	56
11. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	58
12. Uji Homogenitas.....	59
13. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1	60
14. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2	60
15. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambaran Latihan <i>Fartlek</i>	21
2. Siklus Energi Biologis.....	36
3. Kerangka Konseptual	40
4. Desain Penelitian.....	43
5. Cara Pengambilan Kolompok	46
6. Pelaksanaan <i>Yo-Yo Intermittent Test</i>	50
7. Histogram <i>Pre Test</i> Latihan <i>Fartlek</i> Terhadap Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ Max).....	53
8. Histogram <i>Post Test</i> Latihan <i>Fartlek</i> Terhadap Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ Max).....	54
9. Histogram <i>Pre Test</i> Latihan Interval Eksntensif Terhadap Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ Max).....	56
10. Histogram <i>Post Test</i> Latihan Interval Eksntensif Terhadap Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ Max).....	57
11. Peneliti Mengarahkan Pemain Sebelum Melakukan <i>Pre test Yo-Yo Intermittent Test</i>	100
12. <i>Pre Test Yo-Yo Intermittent Test</i>	102
13. Latihan <i>Fartlek</i>	103
14. Latihan Interval Eksntensif	104
15. <i>Post Test Yo-Yo Intermittent Test</i>	105
16. Foto Bersama.....	106

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	74
2. <i>Yo-Yo Test Recording Sheet</i>	82
3. <i>Yo-yo Intermittent Recovery Test</i> Level-1	83
4. Data <i>Pre Test</i> Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ Max).....	84
5. Data <i>Pre Test</i> Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ Max) Setelah <i>Matched-Pair</i>	85
6. Data <i>Post Test</i> Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ Max)	86
7. Uji Normalitas Liliefors <i>Pre test</i> Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ Max) Kelompok A dan Uji Normalitas Liliefors <i>Pre test</i> Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ Max) Kelompok B	87
8. Uji Normalitas Liliefors <i>Post test</i> Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ Max) Kelompok A dan Uji Normalitas Liliefors <i>Post test</i> Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ Max) Kelompok B	88
9. Untuk Menentukan homogenitas latihan <i>fartlek</i> terhadap volume oksigen maksimal (VO ₂ Max) pada data awal dan akhir.....	89
10. Untuk Menentukan homogenitas latihan Interval Eksntensif terhadap volume oksigen maksimal (VO ₂ Max) pada data awal dan akhir	90
11. Untuk Menentukan homogenitas latihan <i>fartlek</i> dan Interval Eksntensif terhadap volume oksigen maksimal (VO ₂ Max) pada data akhir.....	91
12. Analisis Pengujian Hipotesis 1	92
13. Analisis Pengujian Hipotesis 2	94
14. Analisis Pengujian Hipotesis 3	96
15. Tabel Uji Liliefors	98
16. Tabel Luas Di Bawah Lengkungan Normal standar dari o ke z	99
17. Nilai Persentil untuk Distribusi t	100
18. Foto Dokumentasi	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Istilah olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat, baik jasmani maupun rohaninya. Menurut Apri Agus (2012:22) “tujuan orang berolahraga diantaranya untuk meningkatkan derajat kesehatan, untuk meningkatkan kebugaran jasmani, untuk rekreasi, untuk pencapaian prestasi dan untuk pendidikan”.

Olahraga juga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan kegiatan manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat baik secara rohani maupun jasmani. Dalam olahraga banyak aspek yang bisa membentuk manusia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan apa yang disebutkan dalam Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Berolahraga dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap semangat dan bugar serta selalu bersemangat dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari. Bagi seorang atlet, olahraga merupakan ajang berkompetisi dalam meraih prestasi setinggi-tingginya. Prestasi itu merupakan hasil tertinggi yang dicapai melalui proses yang panjang dan memiliki tujuan. Untuk mencapainya diperlukan usaha dan proses latihan yang terarah dan terkoordinasi secara baik sehingga mendapatkan hasil yang baik.

Mencapai prestasi terbaik banyak faktor yang mempengaruhi atlet, faktor tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:80).

“Pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal antara lain kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal yang timbul dari luar atlet seperti: pelatih, pembina, iklim, dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit garis, keluarga dan lain sebagainya”.

Berdasarkan pendapat di atas faktor internal merupakan yang ditentukan oleh kondisi atlet itu sendiri, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang mempengaruhi diri atlet seperti secara psikologis, program latihan, dan lingkungannya. Hubungan kedua faktor ini tidak dapat dipisahkan serta saling mempengaruhi satu sama lainnya.

Sepakbola adalah sebuah permainan olahraga yang dimainkan secara beregu dan masing-masing regu berisi 11 orang pemain inti, pada permainan sepakbola setiap pemain memiliki posisi yang berbeda-beda, mulai dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan. Setiap posisi tersebut mempunyai tugas masing-masing, namun pada dasarnya semua

pemain harus bisa bertahan dan menyerang dengan baik, karena pada era sepakbola modern sekarang semua pemain harus bisa menyerang dan bertahan sama baiknya. Agar bisa bertahan dan menyerang sama baiknya, maka seorang pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang bagus, terutama jika ingin menjadi pemain sepakbola profesional.

Sepakbola merupakan cabang olahraga paling populer di dunia hampir semua negara menyukai permainan ini. Dikenal dalam internasional sebagai “*soccer*”, olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatu dunia yang sanggup melampaui batas-batas perbedaan politik, etnis, dan agama.

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, salahsatunya 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.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan terus berkelanjutan 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*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), 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.

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). $VO_2\text{Max}$ adalah volume maksimal oksigen (O_2) yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. $VO_2\text{Max}$ 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 (Adenosine Triphosphate) yang siap digunakan oleh otot yang sedang bekerja. Idealnya semakin bagus $VO_2\text{Max}$ seorang atlet sepakbola maka kondisi fisiknya akan semakin bagus, sementara jika $VO_2\text{Max}$ seorang atlet sepakbola rendah maka fisik tubuhnya juga ikut rendah. Saltin dalam Arsil (2008) menyatakan “ $VO_2\text{Max}$ adalah volume oksigen maksimal merupakan salah satu faktor penting untuk menunjang prestasi atlet, lebih-lebih pada atlet dari cabang olahraga yang termasuk daya tahan “. Menurut M. William Ferry dan Wilda Wellis (2019) usia dan jenis kelamin sudah jelas berpengaruh terhadap kapasitas $VO_2\text{Max}$ seseorang. Jika seseorang sudah memasuki usia tua, kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas gerak akan menurun termasuk kemampuan $VO_2\text{Max}$ nya.

SSB Golden Star Merupakan SSB yang berdiri pada tahun 2012. Banyak prestasi yang sudah diraih SSB Golden Star diberbagai event Kabupaten maupun Provinsi, diantaranya adalah Danone Cup, Menpora Cup dan lain-lain. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui kemampuan $VO_2\text{Max}$ para pemain SSB Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak, sehingga dilaksanakanlah *yo-yo intermitten test* kepada beberapa pemain SSB Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak untuk mengetahui kemampuan $VO_2\text{Max}$ nya, dengan hasil test tersebut sebagai berikut:

Tabel 1. Kemampuan $VO_2\text{Max}$ Pemain SSB Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak

Yo -Yo Test Results					
No	Sampel	Yo - Yo Score	Yo - Yo Distance	Rank	Approx $VO_2\text{Max}$
1	Firdaus	15,3	880	17	43.790

2	Wendy	16.4	1240	10	46.820
3	Erian	15.2	840	19	43.460
4	Rangga	16.1	1120	14	45.810
5	Dimas	16.6	1320	5	47.490
6	Winata	15.5	960	16	44.460

Sumber: SSB Golden Star

Dari tabel berikut kita dapat mengetahui baik atau tidaknya kemampuan $VO_2\text{Max}$ pemain SSB Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. Maka dari itu kita lihat norma *yo-yo intermitten test* berikut:

Tabel 2. Norma Penilaian Yo-Yo Test Putra

Peringkat	Meter	Tingkat
Elite	>2400	>20.1
Luar biasa	2000-2400	18.7-20.1
Baik	1520-1960	17.3-18.6
Rata-rata	1040-1480	15.7-17.2
Dibawah rata-rata	520-1000	14.2-15.6
Sangat miskin	<520	<14.2

Sumber: (Bangsbo et al, 2008)

Setelah melihat tabel norma penilaian yang ada, maka didapat data dari enam pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. Bahwa terdapat tiga pemain yang kemampuan $VO_2\text{Max}$ nya di bawah rata-rata dan tiga pemain yang kemampuan nya termasuk kepada rata-rata.

Selain itu juga diperkuat oleh pernyataan dari pelatih mereka, yang menyatakan bahwa beberapa hal yang menyebabkan rendahnya kemampuan

VO₂Max para pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak adalah waktu latihan yang tidak terjadwal, program latihan yang lebih banyak kepada latihan teknik, tidak ada program latihan yang diberikan untuk peningkatan VO₂Max pemain, belum adanya komitmen para pemain untuk datang disetiap sesi latihan yang diadakan, dan gaya hidup pemain yang banyak bergadang diakibatkan kecanduan bermain game yang ada di *smartphone*.

Dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi daya tahan VO₂Max pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak, penulis mencoba membahas tentang efektifitas latihan dayatahan terhadap peningkatan VO₂Max pemain. Latihan dayatahan pada umumnya aktifitas dari metode latihan ini pemberian bebannya berlangsung cukup lama. Panjang pendeknya waktu pembebanan tergantung dari kenyataan (realita) lamanya aktivitas cabang olahraga, semakin lama waktu yang diperlukan untuk pemberian beban atau latihan, demikian pula sebaliknya.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Waktu latihan pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak yang tidak terjadwal dengan baik.
2. Program latihan yang di berikan pelatih kepada pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten siak lebih banyak kepada program latihan teknik dalam sepakbola.

3. Tidak adanya program latihan yang berfokus pada peningkatan daya tahan VO_2Max kepada para pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.
4. Kurangnya komitmen untuk datang disetiap sesi latihan dari para pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.
5. Gaya hidup pemain yang suka bergadang akibat kecanduan *smartphone*.
6. Belum diketahuinya pengaruh latihan *Fartlek* terhadap peningkatan daya tahan VO_2Max pada pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.
7. Belum diketahuinya pengaruh latihan Interval Ekstensif terhadap peningkatan daya tahan VO_2Max pada pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.
8. Belum diketahuinya efektivitas latihan daya tahan terhadap peningkatan VO_2Max pemain sekolah sepakbola (SSB) Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.

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 efektivitas latihan daya tahan terhadap peningkatan VO_2Max pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. Untuk itu penulis ingin menerapkan metode latihan *Fartlek* dan latihan Interval Ekstensif terhadap peningkatan

kemampuan $VO_2\text{Max}$ pemain sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Fartlek* terhadap peningkatan $VO_2\text{Max}$ pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan Interval Ekstensif terhadap peningkatan $VO_2\text{Max}$ pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak?
3. Apakah terdapat pengaruh latihan dayatahan terhadap peningkatan $VO_2\text{Max}$ pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan didalam penelitian ini ialah: Untuk mengetahui pengaruh latihan *Fartlek* dan latihan Interval Ekstensif terhadap peningkatan $VO_2\text{Max}$ pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.

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 di Kecamatan Tualang khususnya dan Kabupaten Siak umumnya untuk meningkatkan $VO_2\text{Max}$ pemain sepakbola.
2. Sebagai bahan acuan bagi pelatih dan dalam meningkatkan prestasi olahraga sepakbola di SSB Golden Star Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.
3. Sebagai bacaan mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan perpustakaan pusat Universitas Negeri Padang.
4. Untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.