

**TINGKAT VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL  
(VO<sub>2</sub>MAX) ATLET PUTRA CLUB GLADIATOR  
PREMIER BASKETBALL ACADEMY**



**OLEH  
ANA NISA'UL QONITIN  
NIM 1816041003**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

**2022**

**TINGKAT VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL  
(VO<sub>2</sub>MAX) ATLET PUTRA CLUB *GLADIATOR*  
*PREMIER BASKETBALL ACADEMY***

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada**

**Universitas Pendidikan Ganesha**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan**

**Program Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**Oleh**

**Ana Nisa'ul Qonitin**

**NIM 1816041003**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**FAKULTAS OLAHARAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

**2022**

**SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS  
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK  
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

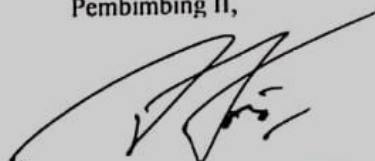
**Menyetujui**

Pembimbing I,



I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197905132006041002

Pembimbing II,



Dr. I Wayan Muliarta, S.Pd., M.Or.  
NIP. 198407162008121001

Skripsi oleh Ana Nisa'ul Qonitin ini  
telah dipertahankan di depan dewan penguji  
pada tanggal 14 Juli 2022.

Dewan Penguji,



I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197905132006041002

(Ketua)



Dr. I Wayan Muliarta, S.Pd., M.Or.  
NIP. 198407162008121001

(Anggota)



Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197608272006041001

(Anggota)



Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198712252014041001

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

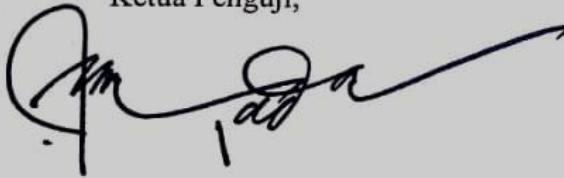
Pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 14 Juli 2022

Mengetahui,

Ketua Penguji,



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.  
NIP. 196805172001121001

Sekretaris Penguji,



Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197105202001121002

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.  
NIP. 19680408 199703 1 002

## Lampiran 08 Pernyataan Keaslian Tulisan

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis berjudul "Tingkat Volume Oksigen Maksimal (*VO2Max*) Atlet Putra Klub *Gladiator Premier Basketball Academy*" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya penulis dan penulis tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, peneliti siap menanggung resiko/ sanksi yang dijatuhkan kepada penulis apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya penulis atau ada klaim terhadap keaslian karya penulis.

Singaraja 07 Juli 2022

Yang membuat pernyataan,



Ana Nisa'ul Qonitin

# ***MOTTO***

***“BERGERAKLAH DENGAN  
PENUH STRATEGI UNTUK  
MENCAPAI SEBUAH  
TUJUAN”***



(Ana Nisa'ul Qonitin)

## **KATA PERSEMBAHAN**

Dengan segala puja dan puji syukur ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa akhirnya skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada:

### **BAPAK & IBU TERCINTA**

**Sudjiman & Sri Mulyatun**

“Terima kasih atas doa, cinta, kasih sayang, motivasi, dan semangat serta segala pengorbanan yang telah diberikan untuk membantu putrimu dalam mencapai setiap tangga kehidupan yang lebih baik”

### **KAKAK-KAKAK TERCINTA**

**Ria Fatmawati, Zuni Masrifah, Lilik Haifah, Alfa Nur Faizi**

“Terima kasih atas doa, dukungan, motivasi dan kasih sayang yang telah diberikan kepada adik selama ini”

### **KELUARGA BESAR**

Terima kasih atas kebaikan hati, kasih sayang dan kesetiaan yang telah kalian berikan sehingga dapat bertahan dan menyelesaikan studi ini”

## **ALMAMATER**

Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan  
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Singaraja

## **PRAKATA**



Puji syukur penyusun panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya lah, penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tingkat Volume Oksigen Maksimal (*VO2Max*) Atlet Putra Klub *Gladiator Premier Basketball Academy*”. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

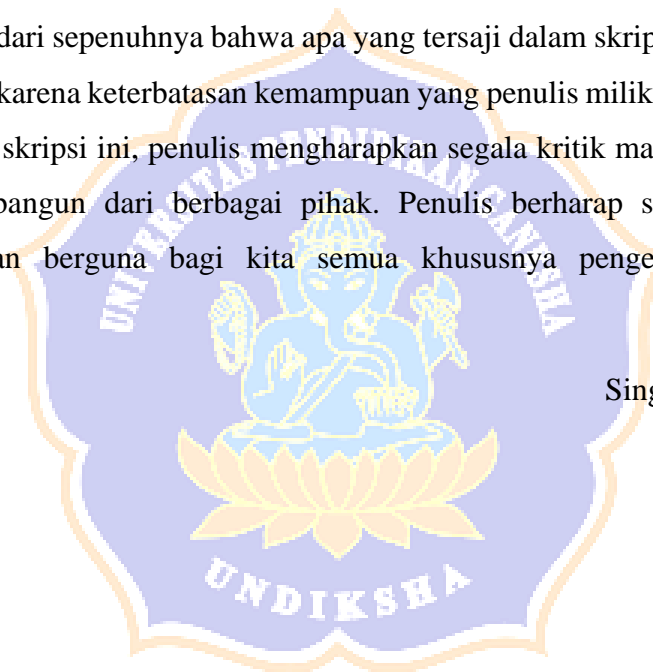
1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha dan sekaligus sebagai dewan penguji yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan selama menempuh pendidikan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan.
4. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. Sekretaris Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran selama penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or., Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan dan sekaligus selaku dewan penguji yang telah memberikan pelayanan selama menempuh pendidikan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
6. I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd., pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan motivasi untuk penyempurnaan skripsi ini.
7. Dr. I Wayan Muliarta, S.Pd., M.Or., pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan motivasi untuk penyempurnaan skripsi ini.

8. Agus Sofyan, Kepala Pelatih di Klub Gladiator Premier Basketball Academy yang telah memberikan izin dan bimbingan maupun saran melakukan penelitian.
9. Semua atlet putra Klub Gladiator Premier Basketall Academy yang telah bersedia menjadi subjek dalam skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa PKO yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan Penelitian
11. Keluarga besar tercinta yang telah memberikan dorongan secara moril dan materil sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.
12. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, Juni 2022

Penulis



## DAFTAR ISI

	HALAMAN
PRAKATA.....	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	16
1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian.....	16
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian.....	20
1.3 Pembatasan Masalah.....	20
1.4 Rumusan Masalah Penelitian.....	21
1.5 Tujuan Penelitian.....	21
1.6 Manfaat Penelitian.....	21
BAB II KAJIAN TEORI.....	23
2.1 Deskripsi Teori.....	23
2.1.1 Profil Klub <i>Gladiator Premier Basketball Academy</i> .....	23
2.1.2 Hakikat Tingkat.....	23
2.1.3 Kondisi Fisik.....	24
2.1.4 Hakikat Bola Basket.....	26
2.1.5 Komponen Dasar Kondisi Fisik Dalam Permainan Bola Basket.....	27

2.1.6 Daya Tahan <i>Aerobic</i> / Volume Oksigen Maksimal ( <i>VO2Max</i> ).....	32
2.2 Kajian Penelitian Sejenis.....	37
2.3 Kerangka Berpikir .....	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
3.1 Rancangan Penelitian .....	41
3.2 Definisi Variabel Penelitian .....	41
3.3 Subjek Penelitian.....	42
3.4 Waktu dan Tempat Pelaksanaan.....	42
3.5 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data .....	43
3.6 Teknik Analisis Data .....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
4.1 Hasil Penelitian.....	52
4.1.1 Deskripsi Penelitian .....	52
4.1.2 Hasil Penelitian.....	52
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	56
4.3 Implikasi Penelitian.....	59
BAB V PENUTUP.....	60
5.1 Rangkuman.....	60
5.2 Kesimpulan.....	60
5.3 Saran .....	61
DAFTAR PUSTAKA .....	63
LAMPIRAN .....	66

## DAFTAR TABEL

Tabel	
Halaman	
Tabel 3.1 Penilaian VO2Max.....	45
Tabel 3.2 Norma VO2Max Putra.....	49
Tabel 4. 1 Distribusi Data Tingkat ( <i>VO2Max</i> ) atlet putra klub Gladiator .....	52
Tabel 4. 2 Pengelompokan Data Tingkat ( <i>VO2Max</i> ) Atlet Putra Klub Gladiator .	56



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir .....	39
Gambar 3. 1 Lintasan <i>Multistage Fitness Test</i> (MFT).....	45
Gambar 4. 1 Diagram Pengkategorian Tingkat ( <i>VO2Max</i> ) Atlet Klub <i>Gladiator</i> .....	55



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman	
Lampiran 01 Surat Tugas .....	66
Lampiran 02 Surat Ijin Observasi .....	67
Lampiran 03 Surat Diiijinkan Melakukan Observasi.....	68
Lampiran 04 Surat Penelitian.....	69
Lampiran 05 Surat Balasan Penelitian .....	70
Lampiran 06 Foto Dokumentasi.....	71
Lampiran 07 Daftar Peserta MFT Atlet Putra Klub Gladiator .....	74
Lampiran 08 Riwayat Hidup.....	77
Lampiran 09 Pernyataan Keaslian Tulisan .....	78

