

**EVALUASI PROGRAM LATIHAN MELALUI
KONDISI VO2MAX ATLET PADA
KLUB INTAN JAYA**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

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



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

Mengetahui
Ketua Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan



Dr. I Ketut Sudiarta, S.Pd., M.Kes
NIP. 19670527001121001

Skripsi oleh Ahmad Alfarizi ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 22 Juni 2023

Dewan Penguji



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

(Ketua)



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

(Anggota)



Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A.
NIP. 197806012001122001

(Anggota)



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

(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 : 22 Juni 2023

Mengetahui,

Ketua Ujian,



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

Sekretaris Ujian,

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

Mengesahkan
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.
NIP. 196804081997031002

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi berjudul "Evaluasi Program Latihan Melalui Kondisi VO2Max Atlet Pada Klub Intan Jaya" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak menjiplak ataupun mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 24 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Ahmad Alfarizi

NIM. 1716041002

MOTTO

1. **“JANGAN PERNAH BERHENTI BELAJAR,
KARENA HIDUP TAK PERNAH BERHENTI
MENGAJARKAN”**

2. **“JIKA KAMU TIDAK TAHAN TERHADAP
LELAHNYA BELAJAR, MAKA KAMU AKAN
MENANGGUNG PAHITNYA KEBODOHAN”**



(AHMAD ALFARIZI)

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatnya sehingga peneliti bisa menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Evaluasi Program Latihan Melalui Kondisi VO2Max Atlet Pada Klub Intan Jaya”** sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Dalam penyusunan penelitian ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha) yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti Pendidikan pada Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK).
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or., Dekan FOK yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian penelitian ini.
3. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., Ketua Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian penelitian ini.
4. Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or. Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, sekaligus Pembimbing Akademik (PA) yang telah banyak membantu untuk menunjang kelengkapan penelitian ini.
5. I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing 1 (satu) yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyusun penelitian ini.

6. Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing 2 (dua) yang telah banyak memberikan bimbingan dan semangat dalam proses penelitian ini.
7. Staf Dosen di Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, yang selama ini telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal menjalankan kehidupan di dalam masyarakat.
8. Pihak Klub Intan Jaya yang telah memberikan izin untuk pengambilan data pada penelitian ini.
9. Semua Pemain Klub Intan Jaya U-23 yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.
10. Keluarga besar tercinta yang telah memberikan dorongan secara moral dan materiil sehingga penelitian ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.
11. Rekan-rekan mahasiswa PKO yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian.
12. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penyelesaian penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa apa yang tersaji dalam penelitian ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan dan kemampuan yang peneliti miliki. Untuk itu demi kesempurnaan penelitian ini, peneliti mengharapkan segala kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua khususnya bagi pembangunan dunia pendidikan.

Singaraja, 24 Juli 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL SKRIPSI	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI	iii
PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN	iv
MOTTO	v
PRAKATA	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	
2.1 Permainan Sepakbola	8
2.2 Perencanaan Program Latihan	12
2.3 Kebugaran Fisik	13
2.4 Kemampuan Aerobik Maksimal (<i>VO2Max</i>)	18
2.5 Metode Latihan Daya Tahan	22
2.6 Kajian Penelitian Sejenis	25
2.7 Kerangka Berpikir	26

BAB III	METODE PENELITIAN	
3.1	Rancangan Penelitian	28
3.2	Definisi Variabel Penelitian	28
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	29
3.4	Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	29
3.5	Teknik Analisis Data	32
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1	Hasil Penelitian	36
4.1.1	Deskripsi Penelitian	36
4.1.2	Hasil Penelitian	36
4.1.2.1	Analisis Kesesuaian Program Latihan Klub Intan Jaya	36
4.1.2.2	Tes <i>VO2Max</i> Pemain Sepakbola Intan Jaya U-23 ...	38
4.1.3	Pembahasan	40
4.1.3.1	Program Latihan	40
4.1.3.2	Volume Oksigen Maksimal (<i>VO2Max</i>)	48
4.2	Implikasi Penelitian	51
BAB V	PENUTUP	
5.1	Simpulan	52
5.2	Saran	52
DAFTAR RUJUKAN	54
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Tabel Penilaian <i>VO2Max</i>	33
3.2 Norma <i>VO2Max For Man</i>	35
4.1 Analisis Kesesuaian Program Latihan Klub Intan Jaya	36
4.2 Distribusi Data Tingkat <i>VO2Max</i> Pemain Sepakbola Intan Jaya	38
4.3 Pengelompokan Data Tingkat <i>VO2Max</i> Pemain Sepakbola Intan Jaya	39
4.4 Analisis Kesesuaian Kondisi Fisik Pesepakbola	40



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Tes <i>Multistage Fitness Test</i> (MFT)	30
4.1 Diagram Pengkategorian <i>VO2Max</i> Pemain Sepakbola Intan Jaya	40



LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
01 Surat Tugas	58
02 Surat Izin Observasi	59
03 Surat Keterangan Telah Melakukan Observasi	60
04 Surat Izin Penelitian	61
05 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	62
06 Program Latihan Bulanan Klub Intan Jaya Tahun 2022	63
07 Program Latihan Mingguan Klub Intan Jaya Tahun 2022	66
08 Program Latihan Harian Klub Intan Jaya Tahun 2022	77
09 Dokumentasi	85

