

**TINGKAT DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR
SISWA USIA 13-15 TAHUN DI SEKOLAH SEPAK
BOLA TARUNA 99**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga



OLEH :

JONATAN MICHAEL

NIM. 1916041003

PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2023

SKRIPSI

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



Menyetujui,

Pembimbing 1

A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke.

Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197711152001121001

Pembimbing 2

A handwritten signature in blue ink, featuring a large circular loop and several smaller strokes.

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

NIP.198712252014041001

PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi Jonatan Michael ini

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal : 20 September 2023

Dewan Penguji



Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.

(Ketua)

NIP. 197711152001121001



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

(Anggota)

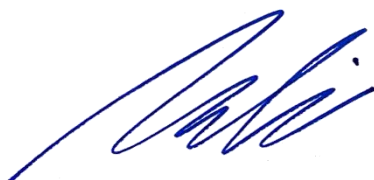
NIP.198712252014041001



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

(Anggota)

NIP. 197105202001121002



Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or

(Anggota)

NIP. 197903172008121005

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


Pada

Hari : Jumat
Tanggal : 22 September 2023

Mengetahui,



Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,


I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501172008121001


Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197711152001121001

Mengesahkan
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha



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

Lampiran 7 Surat Pernyataan Keaslian

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi berjudul “Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Siswa Usia 13-15 Tahun Di Sekolah Sepak Bola Taruna 99” 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 terhadap karya saya ini.

Singaraja, 6 September 2023
Yang membuat pernyataan,



Jonatan Michael
NIM. 1916041003



PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "**Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Siswa Usia 13-15 Tahun Di Sekolah Sepak Bola Taruna 99**" sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Dalam penyusunan skripsi mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, saran, motivasi, serta masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd. Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, serta masukan dalam pembuatan skripsi ini.

6. Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dengan ikhlas dan sabar membagi ilmu kepada penulis.
7. Terima kasih yang mendalam untuk Mendiang Ibunda tercinta (Rani Meyrosa), tanpa beliau penulis tidak akan hadir dan ada untuk sampai berada di sini.
8. Dan terima kasih kepada kedua orang tua penulis tercinta, Papa (Erwin Erol Efruan), Mama yang menemani penulis sampai sekarang dan menjadi sosok pengganti Ibu yang baik (Novie Enggarwaty), keenam adik-adik penulis yang tidak bisa penulis sebut satu persatu namanya, Mbah Kakung, Mbah Putri dan Oma, serta keluarga besar yang tidak penulis sebutkan satu persatu namanya, yang banyak memberi dukungan baik secara moril, materil, spiritual kepada penulis selama kuliah hingga menyelesaikan skripsi ini.
9. Terima kasih kepada teman-teman perantauan dari Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi (JABODETABEK) yang telah bersedia membantu penulis, meluangkan waktunya di sela-sela kesibukan mereka dan membantu penulis dalam memberikan dukungan.
10. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan, rekan-rekan mahasiswa PKO angkatan 2019, selama 4 tahun yang telah kita lewati bersama, merupakan kenangan yang tak terlupakan, terimakasih juga telah banyak memberi dukungan dan bantuan dalam penulisan skripsi ini.
11. Untuk pemilik NIM 205050073, terima kasih selalu menemani dan selalu menjadi *support system* penulis pada hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi. Terima kasih telah berkontribusi banyak dalam

penulisan skripsi ini, terima kasih telah mendengarkan keluh kesah, meluangkan waktu, memberi dukungan, semangat, tenaga, pikiran, materi maupun moril. Terima kasih selalu menemani penulis dalam penyusunan skripsi ini.

12. Untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penulisan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan masukan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat dalam pengembangan Pendidikan Kepelatihan, Olahraga dan Kesehatan kedepannya.



Singaraja, 6 September 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	i
ABSTRAK.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembahasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	9
2.1 Pengertian Sepak Bola.....	9
2.2 Teknik Dasar Sepak Bola.....	11
2.3 Kondisi Fisik.....	14
2.4 Daya Tahan Kardiovaskular.....	16
2.5 Latihan Daya Tahan Kardiovaskular.....	18
2.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan Kardiovaskular.....	19
2.7 Tes Daya Tahan Kardiovaskular.....	20
2.8 Kajian Penelitian yang Relevan.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
3.1 Rancangan Penelitian.....	23
3.2 Subjek Penelitian.....	23

3.3	Variabel Penelitian	23
3.4	Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	24
3.5	Metode dan Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		34
4.1	Deskripsi Data	34
4.1.1	Hasil Penelitian	34
4.2	Pembahasan	37
4.3	Implikasi	41
BAB V PENUTUP		43
5.1	Rangkuman	43
5.2	Simpulan	46
5.3	Saran	46
DAFTAR PUSTAKA		48
LAMPIRAN		53



DAFTAR TABEL

Tabel 3.4.1 Data Normatif untuk MFT	26
Tabel 3.4.2 NormaMFT	27
Tabel 4.1.1.1 Distribusi Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Siswa Sekolah Sepak Bola Taruna 99 Usia 13-15 Tahun.	34
Tabel 4.1.1.2 Pengelompokan Data Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Siswa Sekolah Sepak Bola Taruna 99 Usia 13-15 Tahun.	36



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.4.1 (MFT).....	26
Gambar 4.1.1.1 Diagram Batang Daya Tahan Kardiovaskular Siswa Sekolah Sepak Bola Taruna 99 Usia 13-15 Tahun.	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Melakukan Observasi.....	53
Lampiran 2 Surat Melakukan Penelitian.....	54
Lampiran 3 Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian di SSB Taruna 99	55
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian di Sekolah Sepak Bola Taruna 99	56
Lampiran 5 Olah Data SPSS	59
Lampiran 6 Riwayat Hidup.....	60
Lampiran 7 Surat Pernyataan Keaslian	61

