

**TINGKAT VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL
(VO₂MAX) ATLET PASI BULELENG
PADA PEKAN OLAHRAGA PROVINSI
(PORPROV) BALI TAHUN 2022**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



**Oleh
HIDAYATUL ASROR
NIM 1816041004**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2025**

SKRIPSI

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

Menyetujui

Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

Skripsi oleh Hidayatul Asror ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji

Tanggal 19 Maret 2025

Menetujui,

Dewan Penguji,



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

(Ketua)



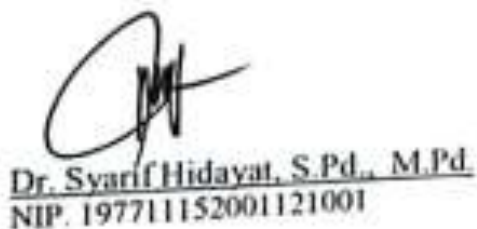
Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd, M.Pd.
NIP. 197608272006041001

(Anggota)



Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd, M.Or
NIP. 197903172008121005

(Anggota)



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

(Anggota)

Diterima Oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan

Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha

Guna mengetahui syarat – syarat untuk mencapai gelar sarjana
Pendidikan.

Pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 19 Maret 2025

Mengetahui,

Ketua Ujian,



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

Sekretaris Ujian,



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

Mengesahkan
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan,



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

Pernyataan

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Atlet PASI Buleleng pada pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Bali tahun 2022 beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara- cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/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, 19 Maret 2025

Yang bersangkutan



Hidayatul Asror
NIM.1816041004

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah Swt Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “TINGKAT VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (VO_{2Max}) ATLET PASI BULELENG PADAPEKAN OLAHRAGA PROVINSI PORPROV BALI TAHUN 2022”

dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditentukan.

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha) yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK), yang telah memberikan kesempatan pada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha.
3. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan (IOK) atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian proposal ini.
4. Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Jurusan IOK yang telah banyak membantu peneliti dan memberikan yang terbaik dalam pelayanan bidang administrasi selama peneliti menjadi mahaatlet di Undiksha.
5. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Jurusan IOK yang telah memberikan kesempatan pada peneliti untuk mengikuti perkuliahan.
6. Dr. I Wayan Muliarta, S.Pd., M.Or. Pembimbing akademik yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, petunjuk, bantuan dan dorongan serta motivasi bagi peneliti.
7. Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A. Pembimbing I peneliti yang

telah banyak memberikan arahan, bimbingan, petunjuk, bantuan dan dorongan serta motivasi sehingga proposal ini dapat terselesaikan tepat waktu.

8. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd. Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, arahan, bantuan dan dorongan. Staf Dosen di Program Studi PKO, yang selama ini telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal menjalankan kehidupan di dalam masyarakat.
9. Staf Pegawai di FOK, yang selama ini memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyelesaian proposal ini.
10. Gede Angkat Sastrawan, selaku pelatih di Akademi Bola Voli Buleleng yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di Akademi Bola Voli Buleleng.
11. Rekan-rekan mahasiswa program studi PKO yang selalu memberi dukungan dan bantuan dalam penyusunan proposal ini.
12. Keluarga besar peneliti yang selalu memberikan dukungan dalam bentuk motivasi, doa dan finansial dalam menyelesaikan proposal ini.
13. Semua pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu, yang telah banyak membantu kelancaran dalam proses penyusunan proposal ini. Peneliti menyadari bahwa apa yang tersaji dalam proposal ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan dan kemampuan yang peneliti miliki.

Singaraja, 20 Februari 2025

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI.....	iv
PRAKATA.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
2.1 Hakikat Prestasi Olahraga.....	7
2.2 Kebugaran Jasmani	8
2.3 Volume Oksigen Maksimal (VO_{2max}).....	10
2.4 Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Konsumsi Gula	12
2.5 Tinjauan Penelitian yang relevan	13
2.6 Kerangka Berfikir.....	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
3.1 Rancangan Penelitian	17

3.2 Populasi dan Sampel	17
3.3 Teknik Pengumpulan Data	18
3.4 Teknik Analisis Data	19
3.5 Instrumen Penelitian	20
3.6 Langkah-Langkah Penelitian	20
3.7 Waktu dan Tempat Pelaksanaan	21
BAB IV	23
4.1 Hasil Penelitian	23
4.2 Pembahasan	24
BAB V	28
5.1 Kesimpulan	28
5.2 Saran	28



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tinjauan Penelitian Yang Relevan.....	13
Tabel 4. 1 Hasil Penelitian	23



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Kerangka Berfikir.....	15
-----------------------------------	----

