

**TINGKAT VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (VO₂MAX) PEMAIN
SEPAKBOLA BALI *YOUTH FOOTBALL* TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh:

ANTHONI PANJAITAN

NIM. 1716041009

PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2021

SKRIPSI

**DI AJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR PENDIDIKAN**

Menyetujui

Pembimbing I,



Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19760827 200604 1 001

Pembimbing II,



I Wayan Muliarta, S.Pd., M.Or
NIP. 19840716 200812 1 001

LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

Skripsi oleh

Nama : Anthoni panjaitan
NIM : 1716041009
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 2 Juli 2021

Dewan Penguji,



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

(Ketua)



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

(Anggota)



Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis
NIP. 197812142001122001

(Anggota)



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

(Anggota)

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

Pada :

Hari : Jumat

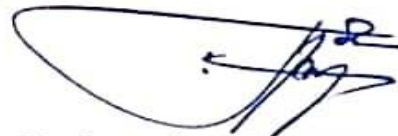
Tanggal : 2 Juli 2021

Ketua Ujian,



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

Sekretaris Ujian,



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

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan




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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “ Tingkat Volume Oksigen Maksimal (*V_{o2Max}*) Pemain Sepakbola Bali Youth Football Tahun 2021” 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 resiko/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, 2 Juli 2021
Yang membuat pernyataan,



Anthoni Panjaitan
1716041009

KATA PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan sebuah karya tulis berupa skripsi ini dengan tepat waktu.

KEPADA ORANG TUA TERCINTA

Hotman Panjaitan & Saudur Br Nainggolan

Terimakasih telah memberikan doa, motivasi, nasehat, serta kasih sayang tanpa mengenal waktu demi kesuksesan dan kebahagiaan saya, yang tidak pernah tergantikan

SAUDARA

Diana Margaretha Br Panjaitan

Terimakasih atas segala semangat dan dukungannya serta selalu mengingatkan dalam proses penulisan skripsi ini

TEMAN DAN SAHABAT SAYA

Terimakasih banyak telah membantu dan selalu memberikan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi ini

ALMAMATER

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja

-

Terimakasih

MOTTO

DOA TANPA USAHA ITU BOHONG,
USAHA TANPA DOA ITU
SOMBONG.



-Anthoni Panjaitan

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya skripsi yang berjudul “Tingkat Volume Oksigen Maksimal (*VO2Max*) Pemain Sepakbola Bali *Youth Football* Tahun 2021” dapat diselesaikan sesuai waktu yang telah ditentukan.

Penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada.

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd. Rektor Undiksha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd. Selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. I Wayan Muliarta S.Pd., M.Or. Selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan banyak motivasi, arahan, dan petunjuk dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. Sekretaris Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu untuk menunjang kelengkapan penyusunan skripsi ini.
7. Dr. Suratmin S.Pd., M.Or. Koordinator Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
8. I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd. Pembimbing Akademik (PA) yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

9. I Made Pasek Wijaya, selaku pembina dan pelatih pelatih Sepakbola Bali *Youth Football*, atas segala bantuan dan kerjasamanya selama penelitian.
10. Pemain Sepakbola Bali *Youth Football* yang telah berpartisipasi dan mengikuti secara langsung penelitian ini.
11. Rekan – rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
12. Keluarga besar yang telah memberikan dukungan dalam bentuk moral dan materi dalam penyusunan skripsi ini.
13. Semua pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu, yang telah banyak membantu kelancaran dalam proses penyusunan skripsi ini.

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

Singaraja, 2 Juli 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBIING.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI	iii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI	iv
PERNYATAAN.....	v
KATA PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	vii
PRAKATA.....	viii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Indentifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitan	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Kajian Teori	8
2.1.1 Konsep Dasar Sepakbola	8
2.1.2 Teori Kebugaran Jasmani	9
2.1.3 Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (V_{o2max})	13
2.2 Kajian Peneliti Sejenis	18
2.3 Kerangka Berpikir	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	20
3.2 Rancangan Penelitian	20
3.3 Defenisi Variabel Penelitian	21
3.4 Metode dan Sampel Penelitian	21
3.5 Metode Pengumpulan Data	21
3.6 Metode dan Teknik Analisis Data	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	24
4.1 Hasil Penelitian	24
4.1.1 Deskripsi Penelitian	24
4.1.2 Hasil Penelitian	24
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	27
4.3 Implikasi Penelitian	32

BAB V PENUTUP.....	33
5.1 Rangkuman.....	33
5.2 Simpulan.....	33
5.3 Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN.....	39



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Distribusi Data Tingkat Volume Oksigen Maksimal (<i>Vo2max</i>) Pemain Sepakbola Bali <i>Youth Football</i> Tahun 2021.....	25
4.2 Pengelompokan Data Tingkat Volume Oksigen Maksimal (<i>Vo2max</i>) Pemain Sepakbola Bali <i>Youth Football</i> Tahun 2021.....	27



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir	19
3.1 Lintasan <i>Multi Fintess Test</i> (MFT).....	22
4.1 Diagram Pengkategorian Tingkat Volume Oksigen Maksimal (<i>Vo2max</i>) Pemain Sepakbola Bali Youth Football Tahun 2021.....	27



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
01 Surat Ijin Penelitian.....	40
02 Foto Dokumentasi	41
03 Daftar Peserta MFT Pemain Sepakbola Bali Youth Football	43
04 Penilaian <i>Vo2max</i>	44
05 Norma <i>Vo2max</i> Putra	47

