

**SURVEY TINGKAT KEMAMPUAN VO2MAX PADA ATLET  
SEPAKBOLA (SSB) LAMBHUK FOOTBAL ACADEMY KOTA  
BANDA ACEH TAHUN 2022**

**Skripsi**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan

Oleh

**IRWAN SAPUTRA  
1511040026**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2022**


LEMBARAN PERSetujuan

SURVEY TINGKAT KEMAMPUAN VOZMAX PADA ATLET SEPAKbola (SOBB)  
LAMBUK FOOTBALL ACADEMY KOTA BANDA ACEH TAHUN 2022

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 17 Januari 2022

Pembimbing I



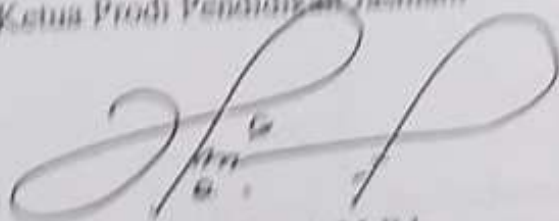
Zikrur Rahmat, M.Pd  
NIDN: 0131078402

Pembimbing II




Irfandi, M.Or  
NIDN: 0120128601

Menyetujui  
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Zikrur Rahmat, M.Pd  
NIDN: 0131078402

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Mardhatillah, S.Pd.I., M.Pd  
NIDN: 1312049101

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
ABTRAK .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR LAMPIRAN .....	v
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI .....	7
2.1 Deskripsi Teoretis .....	7
2.1.1 Survey .....	7
2.1.1.1 Pengertian Survey.....	7
2.1.1.2 Jenis-Jenis Survey .....	7
2.1.2 VO2Max.....	9
2.1.2.1 Pengertian VO2Max.....	9
2.1.2.2 Cara Melatih VO2Max .....	11
2.1.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi VO2Max .....	11
2.1.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Nilai VO2Max..	16
2.1.3 Sepakbola .....	19
2.1.3.1 Pengertian Sepakbola .....	19
2.1.3.2 Teknik Dasar Sepakbola .....	21
2.1.4 Pemain Sepak Bola.....	33
2.1.5 Sekolah Sepakbola.....	35
2.1.6 Profil dan Pengurus SSB Football Academy.....	36
2.2 Penelitian yang Relevan .....	38
2.3 Kerangka Berpikir.....	39
BAB III METODE PENELITIAN .....	
3.1 Pendekatan Penelitian.....	41
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian .....	41
3.3 Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	42
3.4 Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	
4.1 Hasil Penelitian .....	46
4.2 Pembahasan .....	50
DAFTAR PUSTAKA .....	52

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, satu regu terdiri dari 11 orang pemain dan termasuk satu orang penjaga gawang (kiper). Permainan sepakbola begitu populer dan menjadi perhatian banyak orang dalam masyarakat kita. Hal ini dibuktikan banyaknya berdiri Sekolah Sepakbola (SSB), di sekolah sepakbola inilah dilakukan pengembangan dan pembinaan terhadap anak-anak dan para remaja yang mempunyai bakat dan minat terhadap olahraga sepakbola tersebut (Nirwandi, 2017:18).

Hal ini dibuktikan banyaknya berdiri Sekolah Sepakbola (SSB), di sekolah sepakbola inilah dilakukan pengembangan dan pembinaan terhadap anak-anak dan para remaja yang mempunyai bakat dan minat terhadap olahraga sepakbola tersebut. Mengajarkan keterampilan bermain sepakbola pada anak-anak dan remaja merupakan suatu upaya untuk pengembangan dan pembinaan olahraga sepakbola sejak usia dini hal ini bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat seseorang dalam cabang olahraga sepakbola. Salah satu wadah tempat mengembangkan bakat dan minat bermain sepakbola adalah Sekolah Sepakbola (SSB) yang banyak berdiri di daerah-daerah, diantaranya SSB di Kota Banda Aceh.

Seorang pemain sepakbola bisa menampilkan permainan dengan baik dan berhasil membawa klubnya meraih kemenangan, sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor keterampilan sepakbola baik fisik pemain, Volume Oksigen Maximum (VO2Max) maupun penguasaan terhadap teknik dasar sepakbola itu sendiri. Seorang

pemain sepakbola yang baik juga dituntut memiliki VO2 Max yang baik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelenturan, pendinginan, asupan nutrisi dan sebagainya.

VO2Max adalah pengambilan (konsumsi) oksigen maksimal permenit yang menggambarkan kapasitas aerobik seseorang. Hal ini diperkuat oleh pendapat yang dikemukakan oleh Zakiyuddin (2016:3) VO2Max adalah “indikator pemakaian oksigen oleh jantung, paru-paru, dan otot untuk metabolisme. Dalam kesehatan olahraga, VO2 Max menunjukkan kebugaran jasmani atau kapasitas fisik seseorang”.

VO2Max ini penting agar para pemain sepakbola mampu bertahan untuk melakukan teknik pertandingan dengan baik. Jika VO2Max dalam keadaan bermasalah, maka akan terjadi kesalahan-kesalahan dalam pertandingan, begitu juga sebaliknya jika VO2Max pemain dalam keadaan baik, maka kesalahan-kesalahan teknik dalam saat bermain akan mudah dihindari. Adapun teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola menurut Irianto, (2016:3) adalah (1) menendang (2) menghentikan bola (3) menggiring bola (4) menyundul bola (5) merampas bola (6) lemparan ke dalam (7) menjaga gawang. Adapun berdasarkan cara melakukannya, teknik dasar dengan bola dapat dibedakan menjadi: (1) teknik menendang bola (2) teknik menerima bola (3) teknik menggiring bola (4) teknik keeping bola.

Mengajarkan keterampilan bermain sepakbola pada anak-anak dan remaja merupakan suatu upaya untuk pengembangan dan pembinaan olahraga sepakbola sejak usia dini hal ini bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat seseorang dalam cabang olahraga sepakbola. Salah satu wadah tempat mengembangkan bakat dan minat bermain sepakbola adalah Sekolah Sepakbola (SSB) yang banyak berdiri

di daerah-daerah, di antaranya SSB Lambhuk *Football Academy* Kota Banda Aceh yang juga melatih para pemain untuk berprestasi dalam olahraga sepakbola.

SSB Lambhuk *Football Academy* didirikan pada tahun 2019 yang saat ini menjadi pelatihnya ialah Rian Abdul Riansyah. Atlet yang bergabung pada SSB Lambhuk *Football Academy* sebanyak 50 rata-rata masih tingkat SMP. Sejak berdirinya SSB Lambhuk *Football Academy* telah menjuarai berbagai pertandingan seperti Juara regional sepakbola yang diadakan di Meulaboh tahun 2019. Saat ini SSB Lambhuk *Football Academy* memiliki satu Stadion yang dinamai stadion mini Lambhuk. Para atlet berlatih dua kali dalam seminggu yakni pada hari Sabtu dan Minggu.

Prestasi yang pernah diraih oleh pemain sepakbola Lambhuk *Football Academy* Kota Banda Aceh yang penulis dapatkan informasi dari pelatih, antara lain yaitu menjadi juara pada pertandingan. Namun sampai dalam beberapa pertandingan terakhir, tim ini mengalami kesulitan untuk meraih hasil positif bahkan untuk menjadi juara dalam turnamen selanjutnya. Artinya sejak sekarang pemain sepakbola SSB Lambhuk *Football Academy* Kota Banda Aceh belum mampu meraih prestasi pada beberapa pertandingan di Banda Aceh.

Menurut saya prestasi SSB Lambhuk *Football Academy* Kota Banda Aceh diduga disebabkan oleh rendahnya kemampuan VO<sub>2</sub>max hal ini dikarenakan pemain sering terlihat mengalami kelelahan saat pertandingan sedang bergulir terutama di babak kedua, bahkan sebagian pemain sudah mengalami kelelahan di akhir babak pertama. Akibat dari kelelahan tersebut, hal ini dapat mempengaruhi keterampilan atlet dalam bermain sepakbola. Jika hal ini terus dibiarkan maka dikhawatirkan akan

menyebabkan prestasi SSB Lambhuk *Football Academy* Kota Banda Aceh akan terus terpuruk.

Bedasarkan observasi atau pengamatan yang dilakukan pada tim sepakbola SSB Lambhuk *Football Academy* Kota Banda Aceh pada saat pertandingan berlangsung, pada awal pertandingan kondisi masing-masing atlet masih terlihat bagus, permainan terkontrol. Tetapi pada saat memasuki 10 menit sebelum pertandingan berakhir penampilan atlet dalam keadaan sangat menurun, atlet mulai terengah-engah, semangat atlet terlihat menurun sehingga mempengaruhi konsentrasi atlet saat bermain sepakbola. Kontrol bola dan penguasaan bola menjadi menurun, *passing* ataupun *shotting* mulai tidak akurat sehingga memperburuk konsep permainan. Dalam hal ini tentu terdapat faktor yang mempengaruhi penampilan dalam pertandingan tersebut salah satunya ialah kemampuan VO2Max. Temuan lapangan awal terkait VO2Max pada atlet sepakbola Lambhuk *Football Academy* Kota Banda Aceh tentu belum sesuai dengan harapan yang diinginkan. Apabila ini terus dibiarkan maka akan mempengaruhi prestasi maksimal atlet itu sendiri. Oleh sebab itu, peneliti tertarik melakukan penelitian guna mengungkap masalah sebenarnya yang terjadi di SSB Lambhuk *Football Academy* Kota Banda Aceh.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penting kiranya dilakukan pengukuran terhadap VO2Max atlet SSB Lambhuk *Football Academy* Kota Banda Aceh agar atlet dapat bermain sepakbola dengan baik dan optimal. Oleh karena itu penelitian ini mengangkat judul ***“Survey Tingkat Kemampuan VO2Max Pada Atlet Sepakbola (SSB) Lambhuk Football Academy Kota Banda Aceh Tahun 2020”***.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka yang menjadi permasalahan penelitian ini ialah masih terdapat sebagian besar atlet sepakbola SSB Lambhuk *Football Academy* Kota Banda Aceh Tahun 2020 yang sering mengalami kelelahan saat bertanding yang salah satunya dipengaruhi oleh tingkat kemampuan VO2Max.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “seberapa besar tingkat kemampuan VO2Max atlet sepakbola SSB Lambhuk *Football Academy* Kota Banda Aceh Tahun 2020 ?

## 1.4 Rumusan Penelitian

Adapun yang menjadi pertanyaan penelitian ini ialah bagaimana tingkat kemampuan VO2Max atlet sepakbola SSB Lambhuk *Football Academy* Kota Banda Aceh Tahun 2020 ?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui tingkat VO2Max atlet sepakbola SSB Lambhuk *Football Academy* Kota Banda Aceh Tahun 2020.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ialah suatu faedah yang dapat diambil oleh pihak-pihak tertentu, terkait tingkat kemampuan VO2Max pada atlet sepakbola di Sekolah Sepakbola Lambhuk *Football Academy* Kota Banda Aceh Tahun 2020. Maka oleh

karena itu manfaat penelitian ini dapat diklasifikasikan menjadi dua bagian, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

#### 1.6.1 Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan pendidikan jasmani pada umumnya dan khususnya tentang kajian tingkat kemampuan VO2Max pada atlet sepakbola di Sekolah Sepakbola Lambhuk *Football Academy* Kota Banda Aceh, serta dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan untuk mengadakan penelitian selanjutnya.

#### 1.6.2 Praktis

Secara praktis kajian ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak terkait, di antaranya:

1.6.2.1 Bagi atlet hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan untuk terus mengupayakan tingkat kemampuan VO2Max dalam bermain sepakbola sehingga dapat membawa nama baik Kota Banda Aceh.

1.6.2.2 Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu pedoman untuk meningkatkan kualitas pendidikan, khususnya olahraga sepakbola.

1.6.2.3 Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan pemrograman tingkat kemampuan VO2Max pada atlet sepakbola di Sekolah Sepakbola Lambhuk *Football Academy* Kota Banda Aceh.