

**PERBANDINGAN HASIL VO₂ MAX METODE TES COOPER DAN BLEEP TEST
(MULTISTAGE FITNESS TEST) ATLET POPDA TAEKWONDO KOTA TANGERANG**

SKRIPSI



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

Oleh :

IQBAL JADID ASH SHIDDIEQY

1603617143

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

PERBANDINGAN HASIL VO₂ MAX METODE TES COOPER DAN BLEEP TEST (MULTISTAGE FITNESS TEST) ATLET POPDA TAEKWONDO KOTA TANGERANG

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbandingan Hasil VO₂ Max Metode Tes Cooper dan Bleep test (*multistage fitness test*) Atlet POPDA Taekwondo Kota Tangerang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif komparatif untuk membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki. Dalam metode deskriptif peneliti bisa membandingkan fenomena-fenomena sehingga merupakan suatu studi komparatif. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji suatu teori untuk menyajikan suatu fakta atau mendeskripsikan statistik untuk menunjukkan hubungan antar variabel, dan adapula yang bersifat mengembangkan konsep, mengembangkan pemahaman atau mendeskripsikan banyak hal. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* dalam penelitian ini menggunakan sampel berjumlah 10 orang (5 orang laki-laki dan 5 orang perempuan). Berdasarkan hasil uji t hitung 1.926 dan t-tabel df = 28 sebesar 2.101, sedangkan nilai signifikansi p sebesar 0.053. Karena t hitung < t tabel (1.926 < 2.05) dan nilai signifikansi p sebesar 0.053 > 0.05, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara VO₂Max atlet POPDA Taekwondo Kota Tangerang berdasarkan tes Cooper dan Bleep test (*multistage fitness test*).

Kata Kunci: Perbandingan, VO₂ max, Tes Cooper, *multistage fitness test*, Taekwondo.

COMPARISON OF VO2 MAX RESULTS , COOPER TEST METHODS AND BLEEP TEST (MULTISTAGE FITNESS TEST) ATHLETES POPDA TAEKWONDO TANGERANG CITY

ABSTRACT

The purpose of research it is to determine Comparison of Results VO2 Max Method of Test Cooper And Bleep test (multistage fitness test) athletes POPDA Taekwondo Kota Tangerang. Research is using the methods of descriptive comparative to create a description, picture , ata u painting in a systematic, factual and accurate about the facts, properties and relationships between phenomena were investigated. In m etode descriptive researchers can compare the phenomena that is a study of comparative. By using the approach quantitative to test a theory to present a fact or describe the statistics to show the relationship between the variables, and unisex which is developing the concept, develop an understanding or describe a lot of things. Mechanical samples were used in research this is the total sampling in research is to use the sample amounted to 10 people (5 men and 5 women). Based on the results of the t-test of 1.926 and the t-table df = 28 of 2.101, while the significance value of p is 0.053. Because t count < t table (1.926 < 2.05) and the significance value of p is 0.053 > 0.05, it means that there is no significant difference between the VO2Max of POPDA Taekwondo athletes in Tangerang City based on the Cooper test and Bleep test (multistage fitness test).

Keywords : Comparison, VO 2 max, Test Cooper, multistage fitness test, Taekwondo.

Nama

Tanda Tangan tanggal

Pembimbing I

Dr. Bambang Kridasuwarsa, MPd
NIP. 106112071019031004



16/08/2021

Kuswahyudi, S.Or. M.Pd
NIP 198509252015011001

16/08/2021

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Eko Juli Filrianto, S Or., M kes AIFO
NIP.196107312006011001

Ketua sidang



18/08/2021

2. dr. Bazzai Ari Mi Iya, Sp.N
NIP 19850119201 ROI 1003

Sekretaris



18/08/2021

3. Dr. Bambang Kridasuwarsa. M.Pd
NIP. 196112071989031004

Anggota



16/08/2021

4. Kuswahyudi, S Or., M.Pd
NIP. 198509252015041003

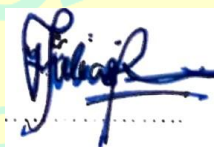
Anggota



16/08/2021

5. Yuliasih, S.Or., M.Pd
NIP.8816100016

Anggota



18/08/2021

Tanggal Lulus: 10 Agustus 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 5 Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



B1FAJX110250026

Iqbal Jadid Ash Shiddieqy
No. Reg : 1603617143

KEMENTERIAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN



Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama IQBAL JADID ASH SHIDDEQY
NIM 1603617143
Fakultas/Prodi Ilmu Keolahragaan / Prodi IKOR
Alamat email iqbaljadidash@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

kfipsj Tests Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Perbandingan Hasil VO_2 max Metode Tes Cooper dan Bleep Test (multistage Fitness Test) ATLET Popula Taekwond Kota Tangerang

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengclolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 28 Agustus 2021

Penulis

(Iqbal Jadid Ash Shiddieqy)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd**, selaku dosen pembimbing 1 dan Bapak **Kuswahyudi, S.Or., M.Pd**, selaku dosen pembimbing 2, dan kepada **tim Atlet dan pelatih POPDA taekwondo Kota Tangerang** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan, **Ir. Yuri Munandar** dan **Lendrayeni** selaku orang tua dan adik peneliti **Habibi arifrahman, Farrell Emeraldy Munandar** yang telah memberikan dukungan material maupun moral. **Mohamat Alif, Rizky Awaluddin, Safira Salsabila, Fatma Raisyah** sahabat peneliti yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta 5 Juli 2021

IJAS

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	8
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	8
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
3. Pengertian Kelelahan.....	12
4. Jenis Kelelahan.....	13
5. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	19
6. Hakikat VO ₂ max.....	21
7. Macam-Macam Tes Dan Pengukuran VO ₂ max.....	24
8. Faktor Yang Mempengaruhi Level VO ₂ max.....	32
9. Hakikat Taekwondo dan Fisiologi (VO ₂ max) atlet Taekwondo.....	35
B. Penelitian Yang Relevan.....	37
C. Kerangka Berpikir.....	41
D. Pengajuan Hipotesis.....	42

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Tujuan Penelitian	43
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	43
C. Metode Penelitian	43
D. Populasi Dan Sampel	44
1. Populasi	44
2. Sampel	44
E. Teknik Pengumpulan Data	45
1. Tes lari 12 menit (<i>cooper test</i>)	45
2. <i>Bleep test (Multistage fitness test)</i>	46
F. Teknik Analisis Data	48
a. Uji Normalitas	49
b. Uji Beda T-test (<i>Paired Sample Test</i>)	49
G. Hipotesis Statistik	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	52
A. Deskripsi Data	52
B. Pengujian Hipotesis	55
a. Uji Normalitas	56
b. Uji Homogenitas	56
c. Uji independent samples t	57
C. Pembahasan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	65
Lampiran 1. Perhitungan Deskripsi Data	65
1. Hasil Deskripsi Frekuensi Data	65
Lampiran 2. Perhitungan Hipotesis Penelitian	66
1. Hasil Uji Normalitas	66
2. Hasil Uji Hipotesis	67

Lampiran 3. Instrumen Penelitian	68
1. Daftar Hasil <i>VO2 Max Tes Cooper</i> (Lari 12 menit).....	68
2. Daftar Hasil <i>VO2 Max Multistage Fitness Test (Beep Test)</i>	68
3. Formulir Penilaian <i>multistage fitness test</i>	71
Lampiran 4. Foto-foto.....	72
Lampiran 5. Surat-menyurat	75

