

**EFEKTIVITAS METODE LATIHAN FISIK MENGGUNAKAN
BOLA TERHADAP PENINGKATAN VO_2MAX PEMAIN
SEPAKBOLA SSB BINA REMAJA PADA KELOMPOK USIA
16 TAHUN**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*


**KAMALUDDIN AZHARI
1602617076**

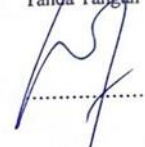



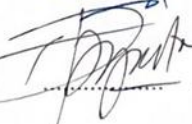
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI, 2022**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		10/09/2022
Nur Fitranto, S.Pd.,M.Pd. NIP. 198506182015041002		

Pembimbing II		07/08/2022
Dr. Rina Ambar Dewanti,S.Pd.,M.Pd. NIP. 197409042005012001		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Hendro Wardoyo, S.Pd.,M.Pd. NIP. 197205042005011002	Ketua		12/09/2022
2. Lita Mulia,S.Pd.,M.Pd. NIDN.0030128607	Sekretaris		10/08/2022
3. Nur Fitranto, S.Pd.,M.Pd. NIP. 198506182015041002	Anggota		10/09/2022
4. Dr. Rina Ambar Dewanti,S.Pd.,M.Pd. NIP. 197409042005012001	Anggota		07/08/2022
5. Dr.Tirto Apriyanto,S.Pd.,M.Si. NIP. 197004171999031002	Anggota		11/8/22

Tanggal Lulus : 25 Juli 2022

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 naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan 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, 23 Mei 2022

yataan,



Kamaluddin Azhari
No.Reg. 1602617076

EFEKTIVITAS METODE LATIHAN FISIK MENGGUNAKAN BOLA TERHADAP PENINGKATAN *VO2MAX* PEMAIN SEPAKBOLA SSB BINA REMAJA PADA KELOMPOK USIA 16 TAHUN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode latihan fisik menggunakan bola terhadap peningkatan *vo2max* pemain sepakbola SSB Bina Remaja pada kelompok usia 16 tahun. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, metode eksperimen, dan menggunakan *pretest and posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 26 orang. Teknik pengumpulan data dari sebelum dan setelah diberi perlakuan dilakukan menggunakan instrumen *bleep test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini dimulai dengan prasyarat analisis dengan uji normalitas dan uji homogenitas, selanjutnya dilakukan uji t (*paired sample test*) dan analisis peningkatan. Teknik pengolahan data penelitian ini dilakukan dengan menggunakan software SPSS versi 20. Berdasarkan hasil uji t (*paired sample test*) diperoleh nilai Sig.(2-tailed) sebesar $0.000 < 0,05$ yang artinya metode latihan fisik menggunakan bola efektif terhadap peningkatan *vo2max* pemain sepakbola SSB Bina Remaja. Hasil analisis peningkatan *vo2max* pemain sepakbola SSB Bina Remaja mengalami peningkatan sebesar 14,69%.

Kata Kunci: fisik, sepakbola, *vo2max*

***EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EXERCISE METHODS
USING THE BALL AGAINST INCREASED VO2MAX
FOOTBALL PLAYERS SSB BINA REMAJA IN THE AGE
GROUP OF 16 YEARS***

ABSTRACT

This study aims to find out the effectiveness of physical exercise methods using the ball against the increase in vo2max of SSB Bina Remaja football players in the 16-year-old age group. This research was conducted using quantitative approaches, experimental methods, and using pretest and posttest design. The sample in this study was 26 people. Data collection techniques from before and after being treated are carried out using the bleep test instrument. The data analysis technique in this study begins with the prerequisites of analysis with normality test and homogeneity test, then the t test (paired sample test) and improvement analysis. This research data processing technique was carried out using SPSS software version 20. Based on the results of the t test (paired sample test) obtained Sig value. (2-tailed) of $0,000 < 0.05$ which means that the physical training method using the ball is effective against the increase in vo2max of SSB Bina Remaja football players. The results of the analysis of the increase in vo2max of SSB Bina Remaja football players increased by 14.69%.

Keywords: physical, football, vo2max

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmatnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keahlian Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada pengembangan 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 **Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.** selaku Ketua Program Studi Pendidikan Keahlian Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu **Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk peneliti dalam pengembangan skripsi ini. Terakhir kepada Bapak **Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si.** selaku Penasehat Akademik yang selalu mendukung dan membimbing peneliti selama perkuliahan sampai penyelesaian skripsi ini.

Teristimewa kepada kedua orang tua peneliti Bapak Midin Haryono dan Ibu Isnayanti yang telah memberikan dukungan moral maupun materil.

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, 23 Mei 2022

KA

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik Dasar <i>Passing</i>	13
Gambar 2. Teknik Dasar <i>Dribbling</i>	16
Gambar 3. Teknik Dasar <i>Control</i>	16
Gambar 4. Teknik Dasar <i>Shooting</i>	19
Gambar 5. Teknik Dasar <i>Heading</i>	20
Gambar 6. Instrumen <i>Bleep Test</i> (Multi Tahap).....	47
Gambar 7. Form Penilaian <i>Bleep Test</i>	48
Gambar 8. Histogram <i>Pretest Vo2max</i>	52
Gambar 9. Histogram <i>Posttest Vo2max</i>	54

DAFTAR TABEL

1. Parameter <i>Vo2max</i> Pria.....	36
2. Parameter <i>Vo2max</i> Wanita.....	37
3. Deskripsi Data <i>Pretest Vo2max</i>	51
4. Distribusi Frekuensi <i>Pretest Vo2max</i>	52
5. Deskripsi Data <i>Posttest Vo2max</i>	53
6. Distribusi Frekuensi <i>Posttest Vo2max</i>	54
7. Hasil Uji Normalitas	55
8. Hasil Uji <i>Paired Sample Test</i>	56
9. Analisis Peningkatan <i>Vo2max</i>	57



DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Latihan.....	63
2. Data Awal.....	79
3. Hasil <i>Vo2max</i>	81
4. Deskripsi Data Penelitian.....	83
5. Uji Normalitas.....	87
6. Uji <i>Paired Sample Test</i>	88
7. Distribusi Nilai t tabel	89
8. Dokumentasi	90
9. Surat izin Penelitian	94
10. Surat Balasan Penelitian.....	95





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
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 : KAMALUDDIN AZHARI.....
NIM :1602617076
Fakultas/Prodi :PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamat email :kamaludinazhari@gmail.com

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

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

EFEKTIVITAS METODE LATIHAN FISIK MENGGUNAKAN BOLA TERHADAP
PENINGKATAN VO2MAX PEMAIN SEPAKBOLA SSB BINA REMAJA PADA
KELOMPOK USIA 16 TAHUN

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya 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 12 AGUSTUS 2022

Penulis

(KAMALUDDIN AZHARI)