

**PROFIL TINGKAT VO₂MAX ATLET HOKI INDOOR
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*



**QURROTA AYUN ALHAKIM
1603619054**




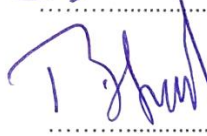

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2024**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Kuswahyudi, S.Or.,M.Pd NIP. 19850925 201504 1 003		15 / 01 / 2024
Pembimbing II dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 19850419 201504 1 002		16 / 01 / 2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, M.Pd NIP. 19830827 201504 1 001	Ketua		16 / 01 / 2024
2. Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or, M.Pd NIP. 199010182023212040	Sekretaris		18 / 01 / 2024
3. Dr. Kuswahyudi, S.Or.,M.Pd NIP. 19850925 201504 1 003	Anggota		15 / 01 / 2024
4. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 19850419 201504 1 002	Anggota		16 / 01 / 2024.
5. Bazuri Fadillah Amin, M.Pd NIDN. 0330088703	Anggota		17 / 01 / 2024

Tanggal Lulus : 08 - 01 - 2024

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, 8 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,



Qurrota Ayun AlHakim

No. Reg. 1603619054



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 : Qurrota Ayun Al Hakim
NIM : 1603619054
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Prodi Ilmu Keolahragaan
Alamat email : ayun3481@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 :

Profil Tingkat VOZMAX Atlet Hoki Indoor Universitas
Negeri Jakarta

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, 22 Januari 2024

Penulis

(Qurrota Ayun Al Hakim)
nama dan tanda tangan

PROFIL TINGKAT VO₂MAX ATLET HOKI INDOOR UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat VO₂Max Atlet Hoki Indoor Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan tes dan pengukuran. Tes pengukuran VO₂Max menggunakan metode tes Beep untuk mengetahui tingkat VO₂Max. Populasi dalam penelitian ini Atlet Hoki Indoor Universitas Negeri Jakarta berjumlah 20 Atlet. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 Atlet. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Data yang diambil adalah usia, tinggi badan, berat badan, tekanan darah, dan VO₂Max. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa Tingkat VO₂Max Atlet Hoki Indoor Universitas Negeri Jakarta, berkategori cukup sebanyak 4 Atlet atau 27%, berkategori kurang sebanyak 7 Atlet atau 46%, berkategori baik sebanyak 4 Atlet atau 27%, dan tidak ada Tingkat VO₂Max Atlet Hoki Indoor Universitas Negeri Jakarta yang berkategori baik sekali, maupun kurang sekali. Secara rata – rata hasil Tingkat VO₂Max Atlet Hoki Indoor Universitas Negeri Jakarta menunjukkan bahwa Tingkat VO₂Max Atlet Hoki Indoor Universitas Negeri Jakarta berada pada kategori kurang. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi untuk mengetahui tingkat VO₂Max Atlet Hoki Indoor Universitas Negeri Jakarta dan juga semua atlet Hoki Indoor Universitas Negeri Jakarta tahu bahwa pengetahuan tingkat VO₂Max merupakan hal penting yang dapat perhatian khusus dan juga dapat menjadi masukan yang sangat bermanfaat bagi Atlet Hoki Indoor Universitas Negeri Jakarta dalam meningkatkan VO₂Max

Kata kunci: Usia, Indeks Massa Tubuh, VO₂Max

**VO₂MAX LEVEL PROFILE OF HOCKEY INDOOR ATHLETES
STATE UNIVERSITY OF JAKARTA**

ABSTRACT

This research aims to determine the VO₂Max level of Jakarta State University Indoor Hockey Athletes. This research uses quantitative descriptive research. The approach in this research uses a survey method with tests and measurements. The VO₂Max measurement test uses the Beep test method to determine the VO₂Max level. The population in this study was 20 Jakarta State University Indoor Hockey Athletes. The sample in this study consisted of 15 athletes. The sampling technique is purposive sampling. The data taken is age, height, weight, blood pressure and VO₂Max. Data analysis uses descriptive analysis techniques. The results show that the VO₂Max level of Indoor Hockey Athletes at Jakarta State University is in the sufficient category as many as 4 Athletes or 27%, in the poor category there are 7 Athletes or 46%, in the good category there are 4 Athletes or 27%, and there is no VO₂Max Level for Indoor Hockey Athletes at State University of Jakarta categorized as very good or very poor. On average, the results of the VO₂Max level of indoor hockey athletes at Jakarta State University show that the VO₂Max level of indoor hockey athletes at Jakarta State University is in the poor category. The results of this research can be used as information to determine the VO₂Max level of Jakarta State University Indoor Hockey Athletes and all Jakarta State University Indoor Hockey athletes know that knowledge of VO₂Max level is an important thing that deserves special attention and can also be very useful input for Indoor Hockey Athletes Jakarta State University in increasing VO₂Max.

Keywords: Age, Body Mass Index, VO₂Max

KATA PENGANTAR

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

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hernawan, SE, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan. Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan. Bapak Bazuri Fadillah Amin, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing Akademik. Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd. selaku Dosen pembimbing I dan dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N selaku Dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini, Pihak mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang penulis perlukan, Ayah (Sukanto), Ibu (Yatmi) dan keluarga penulis, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Para Sahabat, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

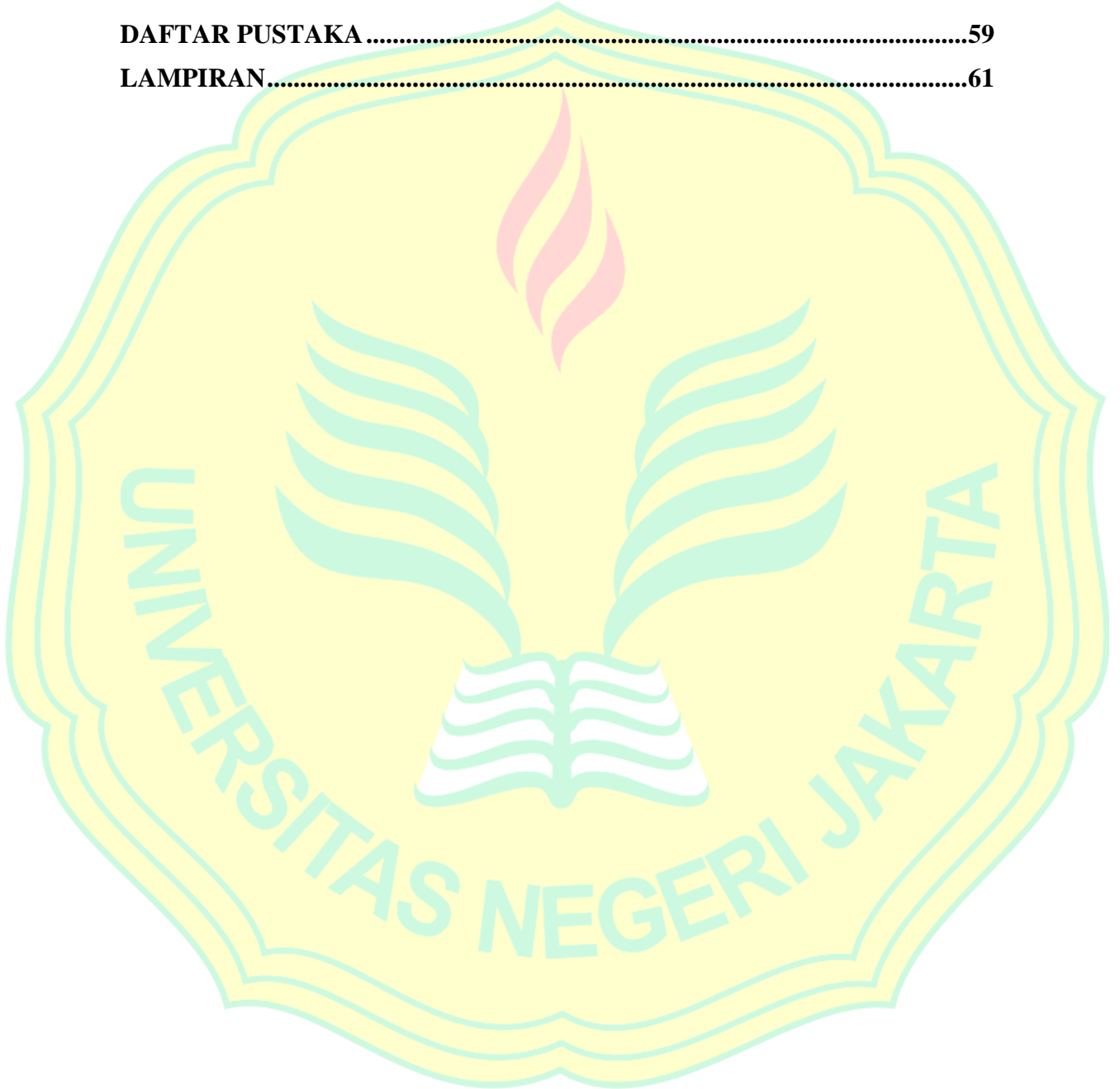
Jakarta, 8 Januari 2024

Qurrota Ayun A

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A Latar Belakang	1
B Identifikasi Masalah	5
C Pembatasan Masalah	5
D Perumusan Masalah	5
E Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KERANGKA KONSEPTUAL DAN KERANGKA BERPIKIR	7
A. Kerangka Konseptual	7
1. Kebugaran Jasmani	7
2. Volume Oksigen Maximal (VO ₂ Max)	26
3. Atlet.....	29
4. Klub Olahraga Prestasi (KOP) Hoki Universitas Negeri Jakarta.....	30
B. Kerangka Berpikir	34
BAB III METODE PENELITIAN	36
A Tujuan Penelitian	36
B Tempat dan Waktu Penelitian	36
C Desain Penelitian.....	36
D Populasi dan Sampel	36
E. Instrumen Penelitian	37
F. Teknik Pengumpulan Data	39
G. Teknik Analisis Data	50

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	52
A. Deskripsi Data.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	61



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma BeepTest	45
Tabel 3. 2 Data Normatif Beep Test laki-laki	50
Tabel 3. 3 Data Normatif Beep Test Perempuan	50
Tabel 3. 4 Program Latihan Fisik Kategori Tingkat Kebugaran Laki-laki	50
Tabel 3. 5 Latihan Fisik Kategori Tingkat Kebugaran Laki-laki.....	51
Tabel 3. 6 Program Latihan Fisik Kategori Tingkat Kebugaran Perempuan.....	52
Tabel 3. 7 Latihan Fisik Kategori Tingkat Kebugaran perempuan.....	53
Tabel 3. 8 Tingkat Kebugaran Jasmani Jenis Kelamin Perempuan/laki-laki dan Umur	53
Tabel 4. 1 Tabel Berat Badan Atlet Hoki <i>Indoor</i> Universitas Negeri Jakarta	56
Tabel 4. 2 Tabel Tinggi Badan Atlet Hoki <i>Indoor</i> Universitas Negeri Jakarta	56
Tabel 4. 3 Tabel VO ₂ Max Atlet Hoki <i>Indoor</i> Universitas Negeri Jakarta.....	57
Tabel 4. 4 Hasil Indeks Massa Tubuh Atlet Hoki <i>Indoor</i> Universitas Negeri Jakarta	58
Tabel 4. 5 Hasil Tingkat VO ₂ Max Atlet Hoki <i>Indoor</i> Universitas Negeri Jakarta	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Indoor</i> Hoki	33
Gambar 2. 2 Bola Hoki <i>Indoor</i>	34
Gambar 2. 3 Stick Hoki <i>Indoor</i>	35
Gambar 2. 4 Pelindung Tulang Kering (<i>Shin Guard</i>)	35
Gambar 2. 5 Pelindung Jari Tangan (<i>Glove</i>)	36
Gambar 3. 1 Tensi Meter	41
Gambar 3. 2 Speaker	42
Gambar 3. 3 Peluit	42
Gambar 4. 1 Hasil Indeks Massa Tubuh Atlet Hoki <i>Indoor</i> Universitas Negeri Jakarta	59
Gambar 4. 2 Hasil Tingkat VO_2 Max Atlet Hoki <i>Indoor</i> Universitas Negeri Jakarta	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Tes Pengukuran Tingkat VO ₂ Max.....	66
Lampiran 2	Data Presentase Hasil VO ₂ Max	66
Lampiran 3	Data Presentase Hasil Indeks Massa Tubuh.....	68
Lampiran 4	Dokumentasi.....	69
Lampiran 5	Surat Permohonan Penelitian.....	73
Lampiran 6	Surat Balasan Penelitian.....	74

