

**DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIC TERHADAP LATIHAN
ANAEROBIC ALAKTASID (DAYA TAHAN KECEPATAN) DI
SEPAKBOLA:STUDI KASUS UKM SEPAKBOLA UPI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana
Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh

Ibnu Daffa Al Fathir

2007420

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN FAKULTAS
PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS
PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIC TERHADAP LATIHAN ANAEROBIC
ALAKTASID (DAYA TAHAN KECEPATAN) DI SEPAKBOLA: STUDI
KASUS UKM SEPAKBOLA UPI

Oleh

Ibnu Daffa Al Fathir

NIM 2007420

Diajukan untuk memenuhi Sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Olahraga

© Ibnu Daffa Al Fathir

Universitas Pendidikan Indonesia

2023

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau Sebagian,
Dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

IBNU DAFFA AL FATHIR

DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIC TERHADAP LATIHAN ANAEROBIC
ALAKTASID (DAYA TAHAN KECEPATAN) DI SEPAKBOLA:STUDI KASUS
UKM SEPAKBOLA UPI

diajukan dan disahkan oleh pembimbing:

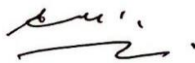
Pembimbing I



Prof. Dr. Surdiniaty Ugelta, M.Kes., AIFO.

NIP: 19591220 198703 2 001

Pembimbing II



Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd..

NIP: 19750810 200112 1 001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan UPI



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.

NIP: 19760812 200112 1 001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Dukungan Kapasitas Aerobic terhadap Latihan Anaerobic (Daya Tahan Kecepatan) di Sepakbola : Sudi Kasus UKM Sepakbola UPI**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika dan ilmu yang tidak berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Bandung, 14 Desember 2023

Yang membuat pernyataan,



Ibnu Daffa Al Fathir

NIM. 2007420

KATA PENGANTAR

Assalamualaiakum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadirat Allah SWT. Karena atas rahmat dan hidayah-nya, maka saya dapat menyelesaikan Proposal Skripsi ini dengan baik. Adapun tujuan saya dalam menyusun Proposal Skripsi ini yaitu untuk memperoleh gelar Sarjana (S.Or) pada Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Dalam hal ini saya meneliti tentang ***“Dukungan Kapasitas Aerobic terhadap Latihan Anaerobic Alaktasid (Daya tahan Kecepatan) di Sepakbola:Studi Kasus UKM SEPAKBOLA UPI”***.

Saya menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak terdapat kekurangan baik dari segi teknik penulisan dan pemberian materi, hal ini karena keterbatasan, kemampuan dan pengetahuan yang saya miliki. Penyelesaian Proposal Skripsi ini saya banyak mendapat bantuan, bimbingan, saran, keterangan dan data yang baik secara tertulis maupun secara lisan. Oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran pembaca yang sifatnya membangun. Semoga proposal skripsi ini dapat membawa pemahaman dan pengetahuan bagi kita semua.

Bandung, 14 Desember 2023

Penulis



Ibnu Daffa Al Fathir

NIM. 2007420

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahilahirabil'aalamin puji Syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena atas limpahan Rahmat, karunia, serta ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Penulis sangat mengapresiasi kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan bimbingan skripsi, baik berupa tenaga, pikiran, maupun yang lainnya. Untuk kesempatan ini penulis ingin menyampaikan penghormatan dan penghargaan serta mengucapakan terima kasih yang tulus kepada pihak yang senantiasa membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini, yaitu:

1. Bapak Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd, selaku Dekan FPOK UPI yang telah menyediakan sarana dan prasarana selama perkuliahan, serta perizinan dalam proses penelitian skripsi.
2. Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D., selaku Ketua Progran Studi Ilmu Keolahragaan, juga selaku dosen pembimbing akademik yang telah banyak membantu dari awal perkuliahan hingga memberikan ijin penulis untuk mengajukan proposal skripsi sehingga penulis dapat mengerjakan skripsi dengan maksimal,
3. Ibu Prof. Dr. Surdiniaty Ugelta, M,Kes., AIFO, selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, bimbingan, beserta ilmunya dengan baik kepada penulis selama menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, bimbingan, beserta ilmunya dengan baik kepada penulis selama menyelesaikan skripsi.
5. Seluruh staf Dosen Pogram Studi Ilmu Keolahragaan yang telah membekali peneliti ilmu yang bermanfaat selama perkuliahan.
6. Seluruh staf Tata Usaha FPOK yang senantiasa memudahkan penulis dalam administrasi selama penyusunan skripsi.
7. Kedua orang tua yang sangat penulis cintai dan banggakan, Ayah Adi Apriadi dan Mamah Yuliana Gardini atas segala pengorbanan dan kasih sayang, selalu mendoakan dan memotivasi, serta mendukung segala apa yang dilakukan penulis. Semoga Allah selalu melindungi kedua orang tua dan memberikan kesehatan serta umur yang panjang. Aamiin.

8. Adik tersayang Ibnu Dimitry Al Livy, Ibnu Danezta Aurelio, dan Isaura Dzaveeya Adini yang selalu membantu dan mendoakan penyusunan skripsi ini.
9. Kedua Orang Tua Wali saya, Kakek Pae Iwan Rasyid dan Nenek Poppy Agustiani yang selalu memotivasi dan memberikan support ke saya
10. Yunika Safira calon istriku yang telah menemani dan memberi dukungan penuh kepada penulis selama mengerjakan skripsi ini.
11. Kepada kerabat Ayah yaitu Pak Nugroho, Pak Uud, Pak Rohi yang selalu memberikan dukungan penuh kepada penulis.
12. Rekan-rekan seperjuangan Ilmu Keolahragaan angkatan 2020 yang telah menemani hari-hari selama menjalani kuliah, memberikan semangat dan doa kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
13. Akang dan tete keluarga besar Ilmu Keolahragaan yang telah membimbing dan memberikan arahan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
14. Kepada Pihak Management UKM Sepakbola UPI yang telah mengizinkan saya untuk mengambil data skripsi saya di lingkup UKM.
15. Pemain UKM Sepakbola UPI yang telah membantu penelitian data saya semoga kalian menjadi orang yang sukses kedepannya, aamiin.
16. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu selama perkuliahan, penulis. Saya ucapkan terimakasih semoga menjadi amal ibadah ,pahala buat kedepannya Aamiin Allahuma Aamiin

Bandung, 14 Desember 2023



Ibnu Daffa Al Fathir

NIM. 2007420

ABSTRAK

DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIC TERHADAP LATIHAN ANAEROBIC ALAKTASID (DAYA TAHAN KECEPATAN) DI SEPAKBOLA: STUDI KASUS UKM SEPAKBOLA UPI

Ibnu Daffa Al Fathir
2007420

Pembimbing :

Prof. Dr. Surdiniaty Ugelta, M.Kes., AIFO

Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

Sepakbola di Indonesia memiliki kelemahan yaitu kondisi fisik mereka yang kurang mampu bertahan dalam kurun waktu 90 menit di permainan. Hal ini sangat berkaitan dengan kemampuan daya tahan tubuh sang pemain. Ketika seorang pemain sepak bola memiliki daya tahan VO₂max yang baik, maka akan sangat mudah untuk menjaga performanya dalam bermain, beda halnya ketika seorang pemain tidak memiliki daya tahan yang baik, maka akan berpengaruh terhadap permainannya, kelelahan menyebabkan terjadinya penurunan performa dalam pertandingan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah dukungan kapasitas aerobic terhadap latihan anaerobic alaktasid (daya tahan kecepatan) di sepakbola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-probability dengan teknik purposive sampling. Dua puluh orang mahasiswa UKM Sepakbola UPI yang ikut andil sebagai partisipan dalam penelitian ini. Ada 2 jenis tes yang dilakukan yaitu ; (1) Pengujian Kapasitas Aerobic (VO₂Max) dengan instrument penelitian *balke test*, (2) Latihan lari jarak dekat 30 m dengan total 10 x pengulangan maksimal dengan waktu istirahat yang sudah ditentukan. Data yang didapat dari hasil test kemudian dianalisis dengan menggunakan *software* SPSS versi 23, yaitu menggunakan uji normalitas dan uji kolerasi . Dari hasil pengolahan data nilai Sig dari hubungan variabel VO₂Max dan variabel Daya tahan kecepatan adalah 0.000 yang berarti nilai Sig < 0.05 dan nilai kolerasi sebesar 0.845. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif sangat kuat antara variabel VO₂Max dan Daya tahan kecepatan.

Kata Kunci : Sepakbola, VO₂Max, Daya Tahan Kecepatan

ABSTRACT

DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIC TERHADAP LATIHAN ANAEROBIC ALAKTASID (DAYA TAHAN KECEPATAN) DI SEPAKBOLA: STUDI KASUS UKM SEPAKBOLA UPI

**Ibnu Daffa Al Fathir
2007420**

Pembimbing :

Prof. Dr. Surdiniaty Ugelta, M.Kes., AIFO

Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

Football in Indonesia has a weakness, namely their physical condition that is unable to sustain for the entire 90 minutes of the game. This is closely related to the players' endurance capacity. When a football player has good VO₂max endurance, it becomes easier to maintain performance during the game. Conversely, if a player lacks good endurance, it will affect their performance, as fatigue leads to a decline in performance during matches. The purpose of this research is to determine whether there is support for aerobic capacity in anaerobic alactic (speed endurance) training in football. The method used in this research is descriptive quantitative. The sample selection employed non-probability sampling with purposive sampling technique. Twenty students from the UPI Football Club participated in this research. Two types of tests were conducted: (1) Testing Aerobic Capacity (VO₂Max) using the Balke test research instrument, and (2) Short-distance running exercise of 30 meters with a total of 10 maximum repetitions with predetermined rest intervals. The data obtained from the test results were then analyzed using SPSS version 23 software, including normality and correlation tests. From the data processing results, the Sig value for the relationship between VO₂Max and speed endurance variables is 0.000, meaning that the Sig value is < 0.05, with a correlation value of 0.845. Thus, it can be concluded that there is a very strong positive correlation between VO₂Max and speed endurance variables.

Keywords : Football, VO₂Max, Speed Endurance

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Daya Tahan.....	7
2.1.1 Daya Tahan Aerobik (VO2Max)	7
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi (VO2Max)	8
2.1.3 Latihan Untuk Meningkatkan (VO2Max)	9
2.2 Daya Tahan Kecepatan.....	10
2.2.1 Cara Melatih Daya Tahan Kecepatan	11
2.4 Kerangka Berpikir	14
2.4 Hipotesis.....	14

BAB III METODE PENELITIAN.....	16
3.1 Desain Penelitian	16
3.2 Partisipan Penelitian	16
3.3 Populasi dan Sampel	16
3.3.1 Populasi.....	16
3.3.2 Sampel	17
3.4 Instrumen Penelitian.....	17
3.5 Prosedur Penelitian.....	18
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	20
4.1 Hasil.....	20
4.1.1 Analisis Deskriptif	20
4.1.2 Uji Normalitas.....	21
4.1.3 Analisis Korelasi.....	22
4.2 Pembahasan	22
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....	24
5.1 Kesimpulan.....	24
5.2 Implikasi dan Rekomendasi	24
5.2.1 Implikasi	24
5.2.2 Rekomendasi.....	25
DAFTAR PUSTAKA	26
LAMPIRAN.....	29

DAFTAR RIWAYAT HIDUP..... 50

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Data Penelitian	20
Tabel 4. 2 Deskriptif	21
Tabel 4. 3 Normalitas	21
Tabel 4. 4 Korelasi	22

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pengesahan	29
Lampiran 2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing	29
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Skripsi	35
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	36
Lampiran 5. Surat Izin Peminjaman Alat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Hasil Output SPSS.....	38
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	48

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, R., Risma, R., & Rofi, U. A. (2021). Kontribusi Daya Tahan Otot Fleksor Siku Dengan Ekstensor Bahu Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 21. <https://doi.org/10.25157/jkor.v7i2.5627>
- Dikdik Z Sidik. (2010). Dasar dan Lanjutan. Prodi Pendidikan Kepelatihan. FPOK. UPI. Bandung. *Dasar Dan Lanjutan. Prodi Pendidikan Kepelatihan. FPOK. UPI. Bandung.*
- Fisik, K., Sepakbola, P., Asyabab, K., & Kabupaten, D. I. (n.d.). *ASYABAB DI KABUPATEN SIDOARJO DENI SETIAWAN Physical condition is a whole unit from components that cannot be separated off hand , whether the improvement or the maintenance . Problem that proposed in this research is how the physical condition of football.* 1–5.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). *Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia.*
- Ihsanti, F. N., & Haryoko, H. (2022). Survei Daya Tahan VO2max Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Sport Science and Health*, 2(12), 613–619. <https://doi.org/10.17977/um062v2i122020p613-619>
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41–50. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>
- Lee DC, Artero EG, Sui X, B. S. (2010). *Mortality trends in the general population: the importance of cardiorespiratory fitness. J Psychopharmacol.* <https://doi.org/10.1177/1359786810382057>

- Saputra, N. (2013). *Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari dan Ketepatan Tendangan Terhadap Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada Klub Sepakbola Persilang Divisi II Liga Jepara.*
- Sasmita, R. A. (2015). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kecepatan Lari Pemain Futsal Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap. *Articel Journal*, 1–14.
- Soniawan, V. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 322214.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung : Alfabeta., 2013.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D.* ALFABETA.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d.* Bandung : Alfabeta., 2019.
- Sukadiyanto. (2011). Teori dan Metodologi Melatih Fisik. In *Bandung: Lubuk Agung.* Lubuk Agung : Bandung., 2011.
- Supian, A. (2014). Kontribusi Kecepatan Lari dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Dribbling Bolabasket Pada Pemain Basket Putra SMKN 3 Banjarbaru. *Jurnal Multilateral*, 13(1), 37–53.
- Syarif Hidayat. (2014). *Pelatihan Olahraga : Teori dan Metodologi / Syarif Hidayat.*
- Tinggi Badan, K., Badan, B., & Cepat, D. P. T. T. K. L. (2010). *SPRINT) 100METER PUTRA (Studi pada Mahasiswa IKOR Angkatan.*
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 121–126. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>
- Akhmad, I. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan.*

<https://scholar.google.com/citations?user=bglxf6cAAAAJ&hl=en&oi=sra>

- Arifin, Z. (2019). Pengaruh Latihan Game Dan Sprint 50 Meter Terhadap Peningkatan Vo2Max Atlet Sepakbola Ssb Kakimas Dampit Kabupaten Malang Kelompok Umur 14-15. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 103–114.
<https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.561>
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*.
- Hutama, V. A., & Yuliastrid, D. (2017). Hubungan Vo2Max Terhadap Pemulihan Denyut Nadi Setelah Latihan Submaksimal Pada Pemain Sepakbola Putra Kelompok Usia 18 Tahun El Faza Fc Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 71–78.
- Millah, H., & Priana, A. (2020). Pengembangan Penghitungan Kapasitas Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Menggunakan Tes Lari 4 KM Berbasis Aplikasi Android. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 156–169. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1081>