

**DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP PELAKSANAAN
LATIHAN KELINCAHAN SEPAKBOLA:STUDI KASUS UKM
SEPAKBOLA UPI**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Olahraga



Oleh
Muhammad Heikal Hermawan
NIM 2005692

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

**DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP PELAKSANAAN
LATIHAN KELINCAHAN SEPAKBOLA:STUDI KASUS UKM
SEPAKBOLA UPI**

Oleh
Muhammad Heikal Hermawan
NIM.2005692

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Program Studi Ilmu Keolahragaan

© Muhammad Heikal Hermawan 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 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

LEMBAR PENGESAHAN

MUHAMMAD HEIKAL HERMAWAN

DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP PELAKSANAAN
LATIHAN KELINCAHAN SEPAKBOLA: STUDI KASUS UKM SEPAKBOLA
UPI

diajukan dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



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

NIP: 19760812 200112 1 001

Pembimbing II

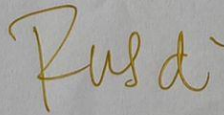


Prof. Dr. Hamidie Ronald D., M.Pd., Ph.D.

NIP: 19701102 200012 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 proposal skripsi dengan judul “Dukungan Kapasitas Aerobik Terhadap Pelaksanaan Latihan Kelincahan Sepakbola:Studi 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 ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Desember 2023
Yang Membuat pernyataan,

Muhammad Heikal Hermawan
NIM.2005692

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Panyayang, penulis panjatkan puji dan syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul **“Dukungan Kapasitas Aerobik terhadap Pelaksanaan Latihan Kelincahan Sepakbola: Studi Kasus UKM Sepakbola UPI”** tepat pada waktunya. Proposal ini merupakan sebagai syarat dalam penulisan skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI dan telah disusun dengan semaksimal mungkin dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancar pembuatan proposal ini. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dan terlibat dari awal hingga akhir dalam pembuatan proposal ini.

Selain itu, penulis menyadari masih terdapat kekurangan baik dalam sistematika maupun tata bahasa. Oleh karena itu, penulis menerima segala saran dan kritik dari para pembaca, agar penulis dapat menyempurnakan proposal ini. Akhir kata, penulis berharap dapat memberikan manfaat dan inspirasi bagi pembaca lainnya. Semoga proposal sederhana ini dapat memberikan kontribusi positif bagi penulisan ilmiah. Aamiin

Wassalamualikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Bandung, Desember 2023

Muhammad Heikal Hermawan
NIM. 2005692

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 mengucapkan 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, sekaligus dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, bimbingan, beserta ilmunya dengan baik kepada penulis selama menyelesaikan skripsi.
3. Bapak Prof. Dr. Hamidie Ronald D Ray, M.Pd., Ph.D. selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan arahan, bimbingan, beserta ilmunya dengan baik kepada penulis selama menyelesaikan skripsi.
4. Seluruh staf Dosen Pogram Studi Ilmu Keolahragaan yang telah membekali peneliti ilmu yang bermanfaat selama perkuliahan.
5. Seluruh staf Tata Usaha FPOK yang senantiasa memudahkan penulis dalam administrasi selama penyusunan skripsi.
6. Kedua orang tua yang sangat penulis cintai dan banggakan, Bapak Muhidin dan Ibu Uko Sukreni 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.

7. 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.
8. Akang dan teteh keluarga besar Ilmu Keolahragaan yang telah membimbing dan memberikan arahan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Ketua serta pelatih Sepak Bola UPI, telah memberikan ijin untuk pengambilan data penelitian, serta memberikan doa dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu selama perkuliahan, penulis berterima kasih yang sebesar-besarnya semoga kebaikannya dibalas oleh Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Aamiin.

Bandung, Desember 2023

Muhammad Heikal Hermawan
NIM. 2005692

ABSTRAK
DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP PELAKSANAAN
LATIHAN KELINCAHAN SEPAKBOLA:STUDI KASUS UKM
SEPAKBOLA UPI

Muhammad Heikal Hermawan

NIM. 2005692

Dosen Pembimbing 1: Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.

Dosen Pembimbing 2: Prof. Dr. Hamidie Ronald D Ray, M.Pd., Ph.D.

Penelitian ini merupakan penelitian mengenai dukungan kapasitas VO2Max terhadap proses latihan kelincahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah dukungan dari kualitas daya tahan (VO2Max) terhadap latihan kelincahan sepak bola. Metode yang digunakan yaitu studi deskriptif kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan teknik non probability sampling. Duapuluh orang mahasiswa UKM Sepakbola UPI sebagai partisipan dalam penelitian ini. Ada 2 jenis tes yang dilakukan yaitu ; (1) Pengujian Kapasitas (VO2Max) dengan instrument penelitian balke test, (2) Latihan kelincahan menggunakan metode latihan sprint zig-zag. Data yang didapat dari hasil tes kemudian dianalisis dengan menggunakan software SPSS versi 25, yaitu menggunakan uji korelasi bivariate. Dari hasil pengolahan data diperoleh nilai sig p $(0.00) < 0.05$, maka dari hasil analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari kualitas daya tahan (VO2Max) terhadap volume latihan kelincahan sepak bola.

Kata Kunci: VO2Max, Kelincahan

ABSTRACT
**“SUPPORT OF AEROBIC CAPACITY ON THE IMPLEMENTATION OF
SOCCER AGILITY TRAINING: A CASE STUDY OF UPI'S FOOTBALL
CLUB”**

Muhammad Heikal Hermawan

NIM. 2005692

Dosen Pembimbing 1: Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.

Dosen Pembimbing 2: Prof. Dr. Hamidie Ronald D Ray, M.pd., Ph.D.

This research is about the relationship between VO2Max capacity support and agility training. The aim of this research is to determine if there is support from endurance quality (VO2Max) for soccer agility training. The method used is a quantitative descriptive study. Sampling was done using a non-probability sampling technique. Twenty university students from the Football Club of UPI participated in this research. Two types of tests were conducted: (1) Capacity Testing (VO2Max) using the Balke test research instrument, (2) Agility training using the sprint zig-zag method. Data obtained from the tests were then analyzed using SPSS version 25 software, specifically using bivariate correlation testing. From the data processing, the obtained p-value $(0.00) < 0.05$, thus from the data analysis results, it can be concluded that there is a significant relationship between endurance quality (VO2Max) and the volume of soccer agility training.

Keywords: VO2Max, agility

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR PERNYATAAN	
KATA PENGANTAR.....	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	10
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Struktur Organisasi.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Daya Tahan.....	7
2.1.1 Daya Tahan Aerobik (V02Max).....	7
2.1.2 Faktor-faktor (VO2Max)	8
2.1.3 Latihan Untuk meningkatkan (VO2max)	10
2.2 Kelincahan (Agility).....	10
2.2.1 Faktor-faktor Kelincahan (Agility).....	11
2.2.2 Cara Melatih Kelincahan (Agility)	12
2.3 Penelitian Relevan.....	14
2.4 Kerangka Berpikir	16
2.5 Hipotesis.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
3.1 Desain Penelitian.....	17
3.2 Partisipan Penelitian	17
3.3 Populasi dan Sampel	17

3.3.1 Populasi.....	17
3.3.2 Sampel	18
3.4 Instrumen Penelitian.....	18
3.5 Analisis Data.....	19
3.6 Teknik analisis Data.....	19
3.6.1 Uji Normalitas Data	19
3.6.2 Uji Hipotesis	19
3.7 Prosedur Penelitian.....	20
BAB IV TENEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	21
4.1 Temuan Hasil Penelitian.....	21
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	21
4.1.2 Uji Normalitas.....	22
4.1.3 Uji Hipotesis	23
4.2 Pembahasan Temuan Hasil Penelitian.....	24
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	26
5.1 Kesimpulan.....	26
5.2 Implikasi dan Rekomendasi	26
5.2.1 Implikasi	26
5.2.2 Rekomendasi.....	26
DAFTAR PUSTAKA.....	10
LAMPIRAN.....	12

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data Penelitian	21
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif.....	22
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas	23
Tabel 4.4 Hasil Uji Korelasi.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Pengesahan.....	13
Lampiran 2 Surat Keputusan Dosen Pembimbing.....	14
Lampiran 3 Kartu Bimbingan Skripsi.....	20
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	21

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>
- Ardianto, S. (n.d.). *Sigit Ardianto, 2013 Hubungan Antara Autropometri Tubuh Dengan Kelincahan (Agility) Dan Daya Tahan Kardiovaskular (VO2max) Pada Olahraga Bola Basket Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*. 2013.
- Arifin, M. (2014). Instrumen Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan Pengembangan. *Implementation Science*, 39(1), 1. <http://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.03.025><http://dx.doi.org/10.1038/nature10402><http://dx.doi.org/10.1038/nature21059><http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127><http://dx.doi.org/10.1038/nrmicro2577>
- Budiwanto, S. (2012). *METODOLOGI LATIHAN OLAHRAGA*. Universitas Negeri Malang.
- Candra, A. T., & Setiabudi, M. A. (2021). Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO 2 Max) Camaba Prodi PJKR. 7(1), 10–17.
- Hasibuan, N. (2014). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Latihan Daya Tahan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20, 70–77.
- 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>
- Iman, I. (2013). Hubungan Antara Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 2(8), 1–16.
- Kusuma, E. F., & Irawan, R. J. (2022). Pengaruh Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Kualitas Dribbling Pada Anak Usia 15-17 Tahun Pada SSB Mliwis Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 157–164.
- Millah, H. (2020). pengembangan penghitungan kapasitas VO2max. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3, 156–169.
- Pratama, A. (2017). Hubungan Antara Aerobic Capacity (Vo2max) Dengan Kemampuan Daya Jelajah Pemain Dalam Permainan Sepak Bola. Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu. *Perpustakaan.Upi.Edu*, 1–6.
- Purnama, A. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause (Studi Pada Lychel Gym Aerobik dan Yoga 35-45 tahun Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 283–293.
- Rosti. (2022). *Latihan Kemampuan Daya Tahan Jantung Dan Paru-Paru*. CV. Eureka Media Aksara. eurekamediaaksara@gmail.com
- Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan. *Ilara*, 11(2), 45–56. http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/7/universitas_negeri_makassar-digilib-unm-ruslan-348-1-7.rusla-c.pdf
- Sanjaya, D. (2022). *Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2 MAX) SISWA SSB*

- Real Madrid Uny Kelompok Umur 14 Tahun*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Supardi, S. (1993). Populasi dan Sampel Penelitian. *Unisia*, 13(17), 100–108.
<https://doi.org/10.20885/unisia.vol13.iss17.art13>
- Tingkat, T., Max, V. O., & Sepakbola, P. (2017). *Sekolah Sepakbola Bima Junior*. 4(2), 18–27.
- 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>
- Womsiwor, D., & Sandi, I. N. (2014). Pelatihan Lari Sirkuit Haluan Kiri Lebih Baik Dari Pada Haluan Kanan Untuk Meningkatkan Kelincahan Pemain Sepak Bola Siswa SMK X Denpasar. *Sport and Fitness Journal*, 2(1), 10–17.