

**DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP PELAKSANAAN  
LATIHAN KECEPATAN DI SEPAK BOLA**

SKRIPSI

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



Oleh:

Hervin Leo Budiansyah

NIM 2004849

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

**2024**

DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP LATIHAN KECEPATAN  
DI SEPAKBOLA

Oleh

Hervin Leo Budiansyah

NIM 2004849

Diajukan untuk memenuhi Sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Olahraga

© Hervin Leo Budiansyah  
Universitas Pendidikan Indonesia 2024

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 SKRIPSI

### LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

HERVIN LEO BUDIANSYAH

2004849

**DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP PELAKSANAAN LATIHAN  
KECEPATAN DI SEPAK BOLA**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Dosen Pembimbing 1,



**Iman Imanudin, S.Pd., M.PD**

**NIP. 197508102001121001**

Dosen Pembimbing 2,



**Unun Umaran, S.Si., M.Pd.**

**NIP. 920200119811212102**

Mengetahui,

Ketua Program Studi SI Ilmu Keolahragaan UPI



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

**NIP. 197608122001121001**

**ABSTRAK****DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP LATIHAN  
KECEPATAN DI SEPAK BOLA**

Hervin Leo Budiansyah

2004849

Pembimbing 1 : Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

Pembimbing 2 : Unun Umaran, S.Si., M.Pd.

VO2Max merupakan salah satu kondisi fisik yang sangat penting di sepak bola, Jika pemain memiliki daya tahan yang baik maka akan baik pula performanya di lapangan, berbeda halnya Ketika seorang tidak memiliki VO2Max yang baik maka akan berdampak buruk terhadap performanya. Di sepak bola kecepatan juga memiliki peranan penting untuk performa pemain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dukungan kapasitas aerobik terhadap pelaksanaan latihan kecepatan, Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pengambilan Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-probability dengan teknik purposive sampling . Dua puluh orang mahasiswa UKM Sepak bola UPI ikut andil dalam penelitian ini. Ada dua jenis tes yang dilakukan yaitu : (1) Pengujian Kapasitas Aerobik (VO2Max) dengan instrument *balke test*, (2) Latihan lari dengan jarak 30 Meter. Data yang dihasilkan dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji korelasi sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel VO2Max dan Kecepatan.

**Kata Kunci :** kapasitas aerobik, kecepatan, sepak bola

**ABSTRACT****AEROBIC CAPACITY SUPPORT FOR SPEED TRAINING IN  
FOOTBALL**

Hervin Leo Budiansyah

2004849

Pembimbing 1 : Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

Pembimbing 2 : Unun Umaran, S.Si., M.Pd.

VO2Max is one of the most important physical conditions in football, if a player has good endurance then his performance on the field will also be good, unlike the case when a person does not have a good VO2Max it will have a negative impact on his performance. In football speed also has an important role for player performance. The purpose of this study was to determine the support of aerobic capacity on the implementation of speed training, this study used quantitative methods with a correlational approach. Sampling used in this study was non-probability with purposive sampling technique. Twenty students of UKM Football UPI took part in this study. There are two types of tests performed, namely: (1) Aerobic Capacity Testing (VO2Max) with the Balke test instrument, (2) Running training with a distance of 30 Metres. The resulting data were analysed using normality tests and correlation tests so that it can be concluded that there is a relationship between VO2Max and Speed variables.

**Keywords:** aerobic capacity, speed, football

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>15</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>15</b>
<b>1.1 Latar Belakang.....</b>	<b>15</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah .....</b>	<b>17</b>
<b>1.3 Tujuan Penelitian.....</b>	<b>18</b>
<b>1.4 Manfaat Penelitian.....</b>	<b>18</b>
<b>1.5 Struktur Organisasi .....</b>	<b>19</b>
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>21</b>
<b>2.1 Daya Tahan .....</b>	<b>21</b>
<b>2.1.1 Daya Tahan Aerobik (VO2Max) .....</b>	<b>21</b>
<b>2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi (VO2Max).....</b>	<b>22</b>
<b>2.1.3 Latihan Untuk Meningkatkan (VO2Max).....</b>	<b>23</b>
<b>2.2 Kecepatan .....</b>	<b>24</b>
<b>2.2.1 Cara Melatih Kecepatan .....</b>	<b>24</b>
<b>2.3 Penelitian Relevan.....</b>	<b>26</b>
<b>2.4 Kerangka Berpikir.....</b>	<b>28</b>
<b>2.4 Hipotesis.....</b>	<b>28</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
<b>1.1 Desain Penelitian .....</b>	<b>29</b>
<b>3.2 Partisipan Penelitian.....</b>	<b>29</b>
<b>3.3 Populasi dan Sampel.....</b>	<b>30</b>
<b>3.3.1 Populasi.....</b>	<b>30</b>
<b>3.3.2 Sampel.....</b>	<b>30</b>

3.4 Instrumen Penelitian .....	30
3.5 Prosedur Penelitian.....	31
3.6 Analisis Data.....	32
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>
4.1 Temuan Hasil Penelitian.....	33
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian .....	33
4.1.2 Uji Normalitas .....	34
4.1.3 Uji Hipotesis .....	35
4.2 Pembahasan Temuan Hasil Penelitian .....	36
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....</b>	<b>37</b>
5.1 Kesimpulan.....	37
5.2 Implikasi dan Rekomendasi.....	37
1.2.1 Implikasi .....	37
1.2.2 Rekomendasi .....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>40</b>

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 3.1 Desain Korelasional ..... 29

**DAFTAR TABEL**

<b>Tabel 4.1</b> Data Hasil VO2MAX dan Kecepatan.....	33
<b>Tabel 4.2</b> Deskriptif Data Statistik .....	34
<b>Tabel 4.3</b> Uji Normalitas .....	34
<b>Tabel 4.4</b> Hasil Uji Korelasi .....	35
<b>Tabel 4.5</b> Pedoman derajat korelasi.....	35

**DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran 1</b> Lembar Pengesahan .....	40
<b>Lampiran 2</b> SK Pembimbing.....	41
<b>Lampiran 3</b> Kartu Bimbingan Skripsi .....	45
<b>Lampiran 4</b> Surat Bebas Pinjam Perpustakaan .....	46
<b>Lampiran 5</b> Dokumentasi Penelitian .....	47

## 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>
- Akhmad, I. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*.
- 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>
- Busyairi, B., & Ray, H. R. D. (2018). Perbandingan Metode Interval Training dan Continuous Run terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 76. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.10128>
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*.
- Hasanuddin, M. . I. (2018). Kontribusi Antara Kecepatan, Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa MTS negeri 1 Pekanbaru. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 96–119.
- Hidayat, R., & Witarsyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48–53. <https://doi.org/10.24036/jpo139019>
- 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.
- Intan, W. (2013). Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Vo2 Max Pada. *E-Biomedik*, 1(2), 1064–1068.
- kardiyono, dumadi, khosim. (2014). Pengaruh Metode Latihan Hollow Sprint Dan Strength Otot Tungkai Terhadap Prestasi Lari 80 Meter Pada Siswa Putra Sltp Negeri 25 Semarang Tahun 2003. *Journal of Physical Education and Sports*, 3(1).

- Millah, H., & Priana, A. (2020). Pengembangan Penghitungan Kapasitas Volume Oksigen Maksimal (Vo<sub>2</sub>max) Menggunakan Tes Lari 2,4 KM Berbasis Aplikasi Android. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 156–169. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1081>
- Prakoso, G. P. W., & Sugiyanto, F. (2017). Pengaruh metode latihan dan daya tahan otot tungkai terhadap hasil peningkatan kapasitas VO<sub>2</sub>Max pemain bola basket. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 151. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.10177>
- Putra, A. H. (2015). Mini Football Square di Kota Pontianak. *Jurnal Online Mahasiswa Arsitektur Universitas Tanjungpura*, 2(1), 44–59.
- Rahmad, H. (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (Vo Max) Dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama. *Curricula*, 2(2), 1–10. <https://doi.org/10.22216/jcc.v2i2.1009>
- 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.
- Hidayat, S. (2014). Pelatihan olahraga teori dan metodologi. *Yogyakarta: Graha Ilmu*, 47-54.
- Benny, B. (2012). Kontribusi Tingkat Vo<sub>2</sub>max terhadap Prestasi Atlet Unggulan Sulawesi Selatan.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan pentingnya peningkatan vo<sub>2</sub>max guna meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola fortuna fc kecamatan rantau rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41-50.
- Akhmad, I. (2013). Dasar-dasar melatih fisik Olahragawan.
- Widodo, S. (2010). Cara Mengembangkan Kecepatan Lari. *Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*, 3(1).
- Fox, E.L., Bowers, R.W. & Foss, M.L. 1992. *The Physiological Basis for Exercise and Sport*. Dubuque: WCB Brown Benchmark Publisher. Jonath.