

**DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP PROSES LATIHAN
KEKUATAN METODE HYPERTROPHY PADA ATLET UKM
SEPAKBOLA UPI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Ilmu Keolahragaan



Oleh :

Kholis Hafinudin

NIM 2005372

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

2024

**DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP PROSES LATIHAN
KEKUATAN METODE HYPERTROPHY PADA ATLET UKM
SEPAKBOLA UPI**

Oleh :

Kholis Hafinudin

NIM 2005372

Diajukan untuk memenuhi Sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Olahraga

© Kholis Hafinudin 2024

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 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.

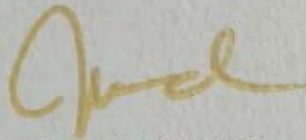
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

KHOLIS HAFINUDIN

**DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP PROSES LATIHAN
KEKUATAN METODE HYPERTROPHY PADA ATLET UKM
SEPAKBOLA UPI**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd

NIP 197508102001121001

Pembimbing II



Tono Haryono, S.Pd., M.Kes

NIP 920200419910320101

Mengetahui

Ketua Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan FPOK UPI



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

NIP 197608122001121001

ABSTRAK
DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP PROSES LATIHAN
KEKUATAN METODE HYPERTROPHY PADA ATLET UKM
SEPAKBOLA UPI

Kholis Hafinudin

2005692

Dosen Pembimbing :

Iman Imanudin, S.Pd.,M.Pd

Tono Haryono, M.Kes

Dalam dunia olahraga khususnya Sepakbola, kita tahu bahwa dalam mencapai prestasi yang baik, seorang atlet Sepakbola memerlukan kondisi fisik yang memadai, antara lain kekuatan otot, kelentukan, daya tahan, keseimbangan dan stamina, namun banyak atlet yang masih terbelang kurang dalam memaksimalkan kondisi fisiknya. Pada konteks ini kita akan melihat pengaruh dukungan kapasitas *aerobic* maksimal terhadap *anaerobic lactacyd* (daya tahan kekuatan). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-probability dengan teknik purposive sampling. Dalam penelitian ini, kita mengambil sampel atlet UKM Sepakbola UPI yang sehat dan bersedia untuk melaksanakan dua variabel tes, yakni ; (1) Pengetesan kapasitas aerobik maksimal (VO2Max) dan (2) Latihan daya tahan kekuatan dengan metode *hypertrophy* dengan sesi intensitas latihan yang disesuaikan. Pengujian analisis data pada penelitian ini adalah menggunakan software SPSS versi 26, dengan pengujian normalitas dan uji korelasi. Dari hasil pengujian dua variabel VO2Max dan daya tahan kekuatan terdapat signifikansi sebesar 0.021 yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel VO2Max dan Daya tahan kecepatan.

Kata Kunci: VO2Max, Daya tahan kekuatan, *hypertrophy*

ABSTRACT

AEROBIC CAPACITY SUPPORT FOR THE HYPERTROPHY METHOD STRENGTH TRAINING PROCESS IN UPI FOOTBALL SME ATHLETES

Kholis Hafinudin

2005692

Dosen Pembimbing :

Iman Imanudin, S.Pd.,M.Pd

Tono Haryono, M.Kes

In the world of sports, especially football, we know that in achieving good achievements, a Seoakbola athlete requires adequate physical condition, including muscle strength, flexibility, endurance, balance and stamina, but many athletes are still somewhat lacking in maximizing their physical condition. In this context we will see the effect of maximal aerobic capacity support on anaerobic lactacyd (endurance strength). The method used in this study is quantitative descriptive. The sampling used in this study was non-probabilitay with purposive sampling technique. In this study, we took a sample of UPI Football UKM athletes who were healthy and willing to carry out two test variables, namely; (1) Testing of maximal aerobic capacity (VO2Max) and (2) Strength endurance training with hypertrophy method with adjusted training intensity sessions. Testing data analysis in this study is using using SPSS software version 26, with normality testing and correlation testing. From the test results of the two variables VO2Max and endurance strength, there is a significance of 0.021 which can be concluded that there is a positive relationship between the VO2Max variable and speed endurance.

Keywords: VO2Max, Endurance strength, hypertrophy

DAFTAR ISI

HAK CIPTA	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAK	8
DAFTAR ISI.....	10
DAFTAR TABEL	12
DAFTAR GAMBAR.....	13
DAFTAR LAMPIRAN	14
BAB I PENDAHULUAN.....	15
1.1 Latar Belakang.....	15
1.2 Identifikasi Masalah	16
1.3 Rumusan Masalah	16
1.4 Tujuan Penelitian.....	16
1.5 Manfaat Penelitian.....	16
1.6 Struktur Organisasi.....	17
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	19
2.1 Kajian Teori.....	19
2.1.1 Hakikat Kondisi Fisik	19
2.1.2 Komponen Kondisi Fisik.....	19
2.1.3 Hakikat Kekuatan	20
2.2 Hakikat VO2Max	21
2.2.1 Pengertian VO2Max	21
2.2.2 Pengukuran VO2Max	22
2.2.3 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi VO2Max	24
2.2.4 Faktor-Faktor yang Menentukan Nilai VO2Max	24
2.3 Penelitian Yang Relevan	25
2.4 Kerangka Berpikir	26
2.5 Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28

3.1 Metode dan Desain Penelitian	28
3.2 Partisipan Penelitian	28
3.3 Populasi Dan Sampel.....	28
3.3.1 Populasi.....	28
3.3.2 Sampel	29
3.4 Instrumen Penelitian.....	29
3.5 Pengumpulan Data	29
3.6 Prosedur Penelitian.....	30
3.7 Analisis Data	31
3.7.1 Uji Normalitas Data	31
3.7.2 Analisis Korelasi	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
4.1 Hasil Penelitian	32
4.1.1 Analisis Deskriptif.....	32
4.1.2 Uji Normalitas	33
4.1.3 Analisis Korelasi	34
4.2 Pembahasan.....	35
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	36
5.1 Kesimpulan	36
5.2 Implikasi dan Rekomendasi	36
5.2.1 Implikasi	36
5.2.2 Rekomendasi	36
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN.....	40
RIWAYAT HIDUP.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1 1 <i>Norma Tes Balke Untuk Laki – Laki</i>	23
Tabel 4 2 <i>Descriptive statistic</i>	33
Tabel 4 3 <i>Test of Normality</i>	33
Tabel 4 4 <i>Corelation</i>	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Tes VO2Max 23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pengesahan.....	40
Lampiran 2. Data Penelitian.....	41
Lampiran 3. Hasil Output SPSS.....	41
Lampiran 4. Surat Keputusan Dosen	43
Lampiran 5. Kartu Bimbingan Skripsi	49
Lampiran 6. Bebas Peminjaman Perpustakaa	51
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	52
Lampiran 8. Peminjaman Alat Penelitian	53
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	54
Lampiran 10. Riwayat Hidup.....	55

DAFTAR PUSTAKA

- Akhma, I. (2013). *Dasar-dasar Melatih Fisik Olahragawan*.
- Anies Setiowati. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*.
- Barus, J. B. N. (2020). TINGKAT DAYA TAHAN AEROBIK (VO₂MAX) SISWA EKSTRAKURIKULER GULAT DI SMA NEGERI 1 BARUSJAHEKABUPATEN KARO. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*.
- Eddy Roflin, F. E. Z. (2021). *KUPAS TUNTAS ANALISIS KORELASI*.
- Ferriyanto. (2010). Volume Oksigen Maksimal. *Bandung: Studio Press*.
- Gozali. (2016). *Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS 23*.
- Handayani, R. (2020). Metodologi penelitian sosial. Yogyakarta: Trussmedia Grafika.
- Harsono, M. S., & Drs, M. S. (1988). Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.
- Nala, I. G. N. (2011). Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar. Universitas Udayana.
- Ismaryati, Iskandar, N. M. (1988). *Meningkatkan Konsumsi Oksigen Maksimal Dengan Latihan Naik Turun Bangku Berselang Dan Kontinu*. 0271, 77–82.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan olahraga*.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5.
- Sajoto. (1988). *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*.
- Setiawan, D. (2013). *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
footbal. 1–5.*

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D.*

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D.*

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif.*

Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik.*
Bandung: Lubuk Agung.

Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta
Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal
IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.
<https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>

Tudor Bompa. (2000). *Total Training for Young Champions.*

Vander. (2001). *Vander Human Physiology The Mechanism Of Body Function.*