

ABSTRAK

STANDARDISASI DAN GAMBARAN VO₂MAX ATLET FUTSAL PUTRA TINGKAT PROFESIONAL DI INDONESIA

Pembimbing: Dr. Hj. Nina Sutresna

Hari Sukmala

1304601

VO₂Max adalah ukuran mengenai kemampuan gabungan dari otot-otot yang berkontraksi untuk mengonsumsi oksigen bagi keperluannya mengolah sumber daya (energi) dengan kemampuan sistem hemo-hidro-limfatik, sistem respirasi dan sistem kardiovaskular (Ergosistem II) mengangkut oksigen ke mitokondria otot untuk melakukan aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Futsal adalah olahraga yang sangat cepat, dinamis, dan dimainkan dalam tempo tinggi sehingga menuntut pemain untuk terus bergerak ke segala arah dengan cepat. Untuk itu penting sekali seorang pemain futsal memiliki VO₂Max yang baik. Penelitian ini dilatarbelakangi karena belum ada standar atau ukuran berapa nilai VO₂Max untuk atlet futsal putra tingkat profesional di Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah untuk membuat standardisasi VO₂Max atlet futsal putra tingkat profesional di Indonesia kemudian menggambarkan secara keseluruhan dengan analisis deskriptif persentase yang dikonversikan ke dalam grafik. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *deskriptif*. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet dari tim futsal yang mengikuti *Pro Futsal League* tahun 2017 sebanyak 15 tim. Untuk sampel penulis mengambil beberapa elemen dari populasi menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu 30 atlet dari tim Vamos Mataram dan Bintang Timur Surabaya. Instrumen penelitian ini adalah *Bleep Test*. Untuk membuat norma VO₂Max, peneliti mencari nilai rata-rata, simpangan baku, dan menggunakan teknik Penilaian Acuan Norma. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian yang diperoleh, hasil penelitian ini menunjukkan Standardisasi VO₂Max atlet futsal putra tingkat profesional di Indonesia adalah $53,7 \pm 3,7$. Gambaran VO₂Max atlet futsal putra tingkat profesional di Indonesia adalah Sangat baik 10%, Baik 10%, Cukup 56,67%, Kurang 16,67%, dan Kurang sekali 6,67%.

Kata Kunci: Standardisasi, Gambaran, VO₂Max, Atlet Putra, Futsal, Profesional, Indonesia

ABSTRACT

STANDARDIZATION AND VO₂MAX DESCRIPTION OF MALE PROFESSIONAL FUTSAL ATHLETE IN INDONESIA

Supervisor: **Dr. Hj. Nina Sutresna**

Hari Sukmala

1304601

VO₂Max is a measure of the combined ability of the contracting muscles to consume oxygen for the purpose of processing resources (energy) with the ability of the hemo-hydro-lymphatic system, respiratory system and cardiovascular system (Ergosistema II) to transport oxygen to muscle mitochondria to perform activities in Time without experiencing excessive fatigue. Futsal is a very fast, dynamic, and high-tempo sport that requires players to move in all directions quickly. For the event to play the player has a good VO₂Max. This research is motivated because there is no standard or size how much value VO₂Max for futsal athletes at professional level in Indonesia. The purpose of this research is to make standardization of VO₂Max futsal athlete at professional level in Indonesia then to describe as a whole with descriptive analysis percentage converted into graph. The research method used is descriptive method. The population of this research is all athlete from all team who joined Pro Futsal League 2017 as much as 15 teams. For the sample the authors take some elements from the population using purposive sampling technique that is 30 athletes from Vamos Mataram and Bintang Timur Surabaya team. The instrument of this study was Bleep Test. To make VO₂Max norm, researchers looking for the average value, standard deviation, and use the technique of Assessment of Reference Norm. Based on the results of data analysis and discussion of research obtained, the results of this study showed VO₂Max standard for male professional futsal player in indonesia is 53.7 ± 3.7 . VO₂Max description of professional futsal athletes in Indonesia is very good 10%, Good 10%, Enough 56.67%, Less 16.67%, and Less once 6.67%.

Keywords: Standardization, Description, VO₂Max, Male Athlete, Futsal, Professional, Indonesia