

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA *AEROBIC CAPACITY (VO<sub>2</sub>MAX)* DENGAN KEMAMPUAN DAYA JELAJAH PEMAIN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Agung Pratama

Pembimbing : Iman Imanudin

*VO<sub>2</sub>Max* merupakan indikator dari kemampuan daya tahan aerobik seseorang, sebagai seorang pemain sepak bola diharuskan memiliki kemampuan *VO<sub>2</sub>Max* yang baik agar bisa bermain maksimal selama 90 bahkan 120 menit waktu pertandingan. Untuk memiliki nilai *VO<sub>2</sub>Max* yang tinggi dibutuhkan latihan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik agar bisa bersaing menjadi seorang pemain sepak bola professional. Maka daripada itu salah satu faktor penting untuk menjadi seorang pemain sepak bola adalah *VO<sub>2</sub>Max*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Aerobic Capacity (VO<sub>2</sub>Max)* dengan kemampuan daya jelajah pemain. Alasan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan *VO<sub>2</sub>Max* dan kemampuan daya jelajah pemain pada anggota unit kegiatan mahasiswa sepak bola Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Metode penelitian yang digunakan metode deskriptif korelasi. Sampel penelitian ini terdiri dari 10 orang pemain dengan pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive* sampling. Instrument yang digunakan yaitu *bleep test* dan Tes kemampuan daya jelajah menggunakan Polar RC3. Hasil data dari penelitian ini terdapat hubungan positif yang signifikan atau nilai korelasi sangat tinggi hal itu dapat dilihat dari nilai pearson korelasi = 0.972 dan nilai sig  $p=0.000<0.05$ . Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi nilai *aerobic capacity (VO<sub>2</sub>Max)* maka semakin tinggi kemampuan daya jelajah pemain.

**Kata kunci** : *Aerobic Capacity (VO<sub>2</sub>Max)*, Kemampuan Daya Jelajah, Pemain Sepak Bola.

## **ABSTRACT**

### **RELATIONSHIP BETWEEN AEROBIC CAPACITY (VO<sub>2</sub>Max) WITH THE ABILITY OF DISTANCE COVERED PLAYER IN SOCCER GAME**

**Agung Pratama**

**Supervisor: Iman Imanudin**

VO<sub>2</sub>Max value is an indicator of aerobic endurance ability of a person, a soccer player is required to have a high VO<sub>2</sub>Max value to be able to play well up to 90 even 120 minutes of match time. To have high VO<sub>2</sub>Max value, it takes practice to improve aerobic endurance to become a professional soccer player. So instead it was one of the important factors to become a professional soccer player is VO<sub>2</sub>Max value. The aim of this study was to determine the relationship between Aerobic Capacity (VO<sub>2</sub>Max) with a Distance Covered of players. This study is conducted to know the level of ability of VO<sub>2</sub>Max and Distance Covered soccer player of Indonesian Education University (UPI). The method used descriptive correlation method. The study sample consisted of 10 players with sample selection using purposive sampling technique. The instrument used is the bleep test and test capability using Polar RC3 for measure Distance Covered. Results of the data from this study are significant positive correlation or correlation value is very high it can be seen from the Pearson Correlation = 0.972 and sig p = 0.000 > 0.05. It can be concluded that the higher the value of Aerobic Capacity (VO<sub>2</sub>Max), then the higher the distance covered.

**Keywords:** Aerobic Capacity (VO<sub>2</sub>Max), Distance Covered Ability, Soccer Player.