

**DUKUNGAN KUALITAS DAYA TAHAN (VO₂MAX) TERHADAP VOLUME
LATIHAN DRIBBLING PADA PEMAIN SEPAK BOLA**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat dalam memperoleh gelar Sarjana
Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan*



Oleh :

Muhamad Abnu Afda

NIM 1903270

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

2022

**DUKUNGAN KUALITAS DAYA TAHAN (VO₂MAX) TERHADAP VOLUME
LATIHAN DRIBBLING PADA PEMAIN SEPAK BOLA**

Oleh:

Muhamad Abnu Afda

Sebuah skripsi yang di ajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

© Muhamad Abnu Afda 2022

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,

Dengan di cetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

MUHAMAD ABNU AFDA

1903270

**DUKUNGAN KUALITAS DAYA TAHAN (VO2MAX) TERHADAP VOLUME
LATIHAN DRIBBLING PADA PEMAIN SEPAK BOLA**

Diajukan dan disahkan oleh :

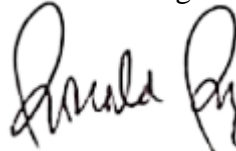
Pembimbing I



Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

NIP : 19750810 200112 1 001

Pembimbing II



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

PERNYATAAN

Nama : Muhamad Abnu Afda

NIM : 1903270

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Dukungan Kualitas Daya Tahan (VO2Max) Terhadap Volume Latihan Dribbling Pada Pemain Sepak bola” ini beserta seluruh isinya adalah benar karya diri saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan yang melanggar etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Bandung, 13 Desember 2022

Yang Membuat Pernyataan



Muhamad Abnu Afda

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, segala puji bagi Allah SWT atas kehendaknya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “DUKUNGAN KUALITAS DAYA TAHAN (VO2MAX) TERHADAP VOLUME LATIHAN DRIBBLING DALAM PEMAIN SEPAK BOLA” skripsi ini bertujuan untuk memperoleh gelar sarjana olahraga pada program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis mengucapkan banyak-banyak terimakasih kepada bapak Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd. sebagai pembimbing I dan bapak Dr. Hamidie Ronald D, M.Pd., Ph.D. sebagai pembimbing II karena berkat beliau skripsi ini bisa penulis susun dengan maksimal.

Tentunya tidak ada manusia yang luput dari kesalahan dan kekurangan begitu juga dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan baik dari segi sistematika penulisan maupun penyusunan kata. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang positif dari pembaca dan semoga dengan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca pada umumnya dan penulis pada khususnya.

Bandung, 13 Desember 2022

Yang Membuat Pernyataan



Muhamad Abnu Afda

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas rahmat serta karunia nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak, penulis tidak akan bisa menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Maka dari itu, dengan ketulusan hati yang sedalam-dalamnya, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

- 1) Kepada Allah yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayahnya, dan juga atas Ridha-Nya sehingga saya sebagai penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
- 2) Kepada kedua orang tua saya ibu Khojanah dan bapak Ichwan Saefullah, serta bapak Wawan Setiawan sebagai orang tua sambung saya yang sudah saya anggap seperti orang tua kandung saya sendiri yang selalu mendoakan dan memberi semangat, motivasi serta dukungan moril kepada anaknya selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi
- 3) Kepada seluruh keluarga saya yang berada di Kab. Serang, Banten yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada saya agar bisa secepatnya menyelesaikan studi.
- 4) Kepada bapak Dr. Boyke Mulyana, M.Pd selaku Dekan FPOK UPI yang telah memberikan kesempatan, sarana, prasarana untuk belajar di FPOK, serta atas perizinan dalam proses penelitian skripsi.
- 5) Kepada bapak Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI yang telah memberikan kesempatan, sarana, prasarana untuk belajar di FPOK dan membimbing dalam proses persidangan skripsi.
- 6) Kepada bapak Dr. Hamidie Ronald Daniel Ray, M.Pd., Ph.D. selaku dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing II yang telah membimbing dengan penuh kesabaran selama masa perkuliahan dan meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
- 7) Kepada bapak Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya selama proses penelitian dan penyusunan skripsi sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
- 8) Kepada semua Dosen, Asisten dan Karyawan FPOK UPI yang telah membekali ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama mengikuti studi.
- 9) Kepada orang terkasih sekaligus partner berdebat yang terkadang menyebalkan. Mila Meliyana yang telah memberi dukungan penuh selama proses perkuliahan, memotivasi dan juga membantu memfasilitasi kebutuhan selama proses penyusunan skripsi.

- 10) Kepada mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2022 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
- 11) Kepada para sahabat saya (PASLIMA) Aufikran, Arman, Fajri, La Ode, Rizky Husin, Deri, Denta, Rehan, Reza, Rafi, Aghip, Faiz, Fadhlán, Gilang yang telah menemani keseharian saya baik didalam dan diluar perkuliahan.
- 12) Kepada seluruh teman-teman Ilmu Keolahragaan 2019 yang telah bersama-sama saling membantu dan mendukung pada saat menjalani masa perkuliahan.
- 13) Kepada Samani Bahri dan Ali Maulidi yang telah membantu saya mengolah data hasil penelitian, sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
- 14) Kepada teman kamar saya Tubagus Tegar Alamanda yang telah memberi dukungan dan membantu memfasilitasi laptop selama proses penyusunan skripsi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
- 15) Kepada teman-teman Student From Banten (STUFTEN) yang merupakan tempat berkumpulnya mahasiswa dari Banten dan meluangkan waktunya untuk melepas penat selama masa perkuliahan.
- 16) Kepada seluruh pihak yang telah membantu melancarkan proses penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

ABSTRAK

DUKUNGAN KUALITAS DAYA TAHAN (VO₂MAX) TERHADAP VOLUME LATIHAN DRIBBLING PEMAIN SEPAK BOLA

Muhamad Abnu Afda

1903270

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia**

Pembimbing :

Iman Imanudin. S.Pd., M.Pd.

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

Sepak bola merupakan olahraga yang memerlukan kerjasama yang baik antar pemain dan harus didukung dengan teknik dan fisik yang baik juga. Teknik dasar dalam sepak bola adalah menendang, menyundul, mengoper, menghentikan dan menggiring bola. Menggiring merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, selain itu teknik yang baik harus ditopang dengan daya tahan yang baik pula. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah dukungan dari kualitas daya tahan (VO₂Max) terhadap volume latihan dribbling sepak bola. Metode yang digunakan yaitu studi deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling*. Sepuluh orang mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2022 yang merupakan anggota UKM Sepak bola UPI direkrut sebagai partisipan dalam penelitian ini. Ada 2 jenis tes yang dilakukan yaitu ; (1) Pengujian Kapasitas (VO₂Max) dengan instrument penelitian *balke test*, (2) Latihan dribbling *zig-zag* sebanyak 7 set, setiap set nya dilakukan selama 10 menit. Data yang didapat dari hasil tes kemudian dianalisis dengan menggunakan *software* SPSS versi 22, 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 dribbling sepak bola.

Kata Kunci : Sepak bola, Menggiring, Daya Tahan, VO₂Max

ABSTRACT

SUPPORT OF VO2MAX ENDURANCE QUALITY FOR FOOTBALL PLAYERS' DRIBBLING PRACTICE VOLUME

Muhamad Abnu Afda

1903270

Faculty of Sport and Health Education

Universitas Pendidikan Indonesia

Supervisor :

Iman Imanudin. S.Pd., M.Pd.

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

Football is a sport that requires good cooperation between players and must be supported with good technique and physique as well. The basic techniques in soccer are kicking, heading, passing, stopping and dribbling. Dribbling is one of the basic techniques that must be mastered by every player, besides that good technique must be supported by good endurance as well. The purpose of this study was to determine whether there is support from the quality of endurance (VO2Max) on the volume of soccer dribbling exercises. The method used is a descriptive study with a quantitative approach. Sampling using non-probability sampling technique. Ten Sports Science students from batch 2022 who were members of the UPI Football UKM were recruited as participants in this study. There are 2 types of tests performed namely; (1) Capacity Test (VO2Max) with the research instrument balke test, (2) 7 sets of zig-zag dribbling exercises, each set is carried out for 10 minutes. The data obtained from the test results were then analyzed using SPSS version 22 software, using the bivariate correlation test. From the results of data processing, it was found that the value of sig p (0.00) <0.05, so from the results of the data analysis it can be concluded that there is a significant relationship between the quality of endurance (VO2Max) and the volume of soccer dribbling practice.

Keywords : Football, Dribbling, Endurance, VO2Max

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Struktur Organisasi	4
BAB II	6
KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Daya Tahan	6
2.1.1 Daya Tahan Aerobik (VO2Max)	6
2.2 Sepak bola	7
2.3 Latihan	7
2.4 Teknik Dasar Sepak bola	8
2.4.1 Dribbling	10
2.5 Kelelahan	12
2.6 Recovery	12
2.7 Penelitian terdahulu yang relevan	13

2.8 Kerangka Berpikir	14
2.9 Hipotesis	15
BAB III	16
METODE PENELITIAN	16
3.1 Desain Penelitian	16
3.2 Partisipan Penelitian	16
3.3 Populasi dan Sampel	17
3.3.1 Populasi	17
3.4 Instrumen Penelitian	17
3.5 Prosedur Penelitian	20
3.6 Analisis Data	21
BAB IV	22
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	22
4.1 Temuan Hasil Penelitian	22
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian	22
4.1.2 Uji Normalitas Data	23
4.1.3 Uji Hipotesis	24
4.2 Pembahasan Temuan Hasil Penelitian	25
BAB V	24
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	24
5.1 Kesimpulan	24
5.2 Implikasi dan Rekomendasi	24
5.2.1 Implikasi	24
5.2.2 Rekomendasi	24
DAFTAR PUSTAKA	26
LAMPIRAN-LAMPIRAN	30

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Menunjukkan hasil dari test penelitian VO2Max dan Dribble.....	23
Tabel 4. 2 Menunjukkan deskripsi data statistik dari hasil tes VO2Max dan Dribbling	23
Tabel 4. 3 Uji Normalitas data hasil tes Dribbling dan VO2Max	23
Tabel 4. 4 Hasil Uji Tes Korelasi Dari Variabel Dribbling dan VO2Max	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	14
Gambar 3. 1 Norma Tingkat Kebugaran VO2Max Berdasarkan Usia	18
Gambar 3. 2 Model test latihan dribbling (Dr. Vladimir, 1967).....	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Pengesahan	30
Lampiran 2 Bukti ACC bimbingan dosen pembimbing akademik	31
Lampiran 3 SK Penunjukan Pembimbing Skripsi	32
Lampiran 4 Kartu Bimbingan Skripsi.....	35
Lampiran 5 Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	39
Lampiran 6 Hasil Pengolahan Data SPSS	40
Lampiran 7 Hasil Balke Test dan Repetisi Latihan Dribbling	42
Lampiran 8 Dokumentasi	43