

**PENGARUH LATIHAN *CONTINUOUS RUNNING* TERHADAP
PENINGKATAN VO2 MAX ATLET SEPAKBOLA SSB GREEN BALL
BABELAN KELOMPOK UMUR 15 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Satu Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



OLEH :

RAGIL AGI ARDIANSYAH

41182191180005

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul: “Pengaruh Latihan *Continuous Running* Terhadap Peningkatan Vo2 Max Atlet Sepakbola Ssb Green Ball Babelan Kelompok Umur 15 Tahun” Telah disetujui untuk disidangkan dihadapan Tim Penguji Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.

Pembimbing



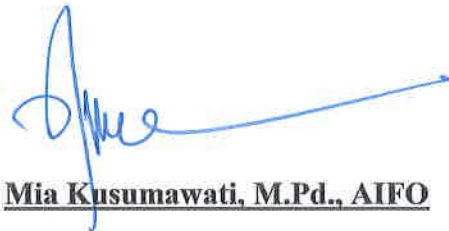
Tatang Iskandar, M.Pd.

Mengetahui
Dakan UNISMA Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.

Disahkan oleh
Ketua Jurusan Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Continuous Running* Terhadap Peningkatan Vo2 Max Atlet Sepakbola Ssb Green Ball Babelan Kelompok Umur 15 Tahun” Telah diterima dan disyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi

Hari : Jum'at
Tanggal : 27 Januari 2023

Panitia Ujian Sidang Skripsi UNISMA Bekasi

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

()

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

()

Dosen Penguji

1. Dr. Bujang, M.Si.

()

2. Giri Prayogo, M.Pd.

()

3. Andini Dwi Intani, M.Or

()

PERNYATAAN

Yang Bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **Ragil Agi Ardiansyah**
NPM : 41182191180005
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45”
Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Continuous Running* Terhadap Peningkatan Vo2 Max Atlet Sepakbola Ssb Green Ball Babelan Kelompok Umur 15 Tahun” dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, Januari 2023

Yang Membuat Pernyataan



Ragil Agi Ardiansyah

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

*Raihlah ilmu dan untuk meraih ilmu
belajarlilah tenang dan sabar*

- Ummar bin Khattab -

Persembahan

Skripsi ini

Saya persembahkan pada

*Orang tua tercinta, Kakak dan Adekk
yang tersayang, serta teman – temanku*

seperjuangan

ABSTRAK

RAGIL AGIL ARDIANSYAH, NPM ; 41182191180005 PENGARUH LATIHAN *CONTINUOUS RUNNING* TERHADAP PENINGKATAN VO2 MAX ATLET SEPAKBOLA SSB GREEN BALL BABELAN KELOMPOK UMUR 15 TAHUN.

Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi setiap atlet. Salah satu ciri melihat atlet memiliki fisik yang bagus ialah dengan cara di ukur VO2 Max. *Continuous Running* merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan VO2 Max atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan VO2 Max atlet sepakbola SSB Green Ball kelompok umur 15 tahun dengan cara latihan *Continuous Running*.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif . Penelitian deskriptif adalah suatu metode dalam penelitian status kelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Populasi tim Ssb Green Ball Babelan berjumlah 24 orang dan pengambilan sampelnya memakai teknik total sampling, dimana semua populasi yang ada dijadikan sampel. Penelitian ini bertempat di suatu lapangan sepakbola babelan, kec babelan, kab babelan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tim Ssb Green Ball Babelan berjumlah 24 orang memiliki tingkat daya tahan kardiorespirasi yang berbeda-beda dan bervariasi. Klasifikasi “istimewa” 0 %, klasifikasi “baik sekali” sebanyak 1 orang (6.25%), klasifikasi “baik” 12 orang (75%), klasifikasi “cukup baik” sebanyak 3 orang (18.75%), klasifikasi “kurang baik” 0 % dan klasifikasi “sangat kurang” 0 %.

Kata kunci: Latihan continuous running, Peningkatan Vo2 Max, Atlet sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat merampungkan skripsi dengan judul: “Pengaruh Latihan Continuous Running Terhadap Peningkatan Vo2 Max Atlet Sepakbola Ssb Green Ball Babelan Kelompok Umur 15 Tahun”. Ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata satu pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Penghargaan dan terima kasih yang setulus – tulusnya kepada Bapak dan Ibu tercinta yang telah mencurahkan segenap cinta dan kasih sayang serta perhatian moril maupun materil. Semoga Tuhan Yang Maha Esa, selalu melimpahkan Rahmat, Kesehatan, Karunia dan keberkahan di dunia dan di akhirat atas budi baik yang telah diberikan kepada penulis.

Penghargaan dan terima kasih penulis berikan kepada Bapak Tatang Iskandar, M.Pd selaku Pembimbing yang telah membantu penulisan skripsi ini. Serta ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd, AIFO, sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

4. Rekan – rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
5. Bapak Aman selaku pelatih dan pengurus Ssb Green Ball Babelan yang telah membantu penelitian ini.
6. Kedua orang tua saya yang selalu mendo’akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita – cita.
7. Teman – teman dekat yang telah memberikan dukungan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dikarenakan keterbatasan penulis. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak pada umumnya dan mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi pada khususnya.

Bekasi, Januari 2023

Yang Membuat pernyataan



Ragil Agi Ardiansyah

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Definisi Operasional	5
BAB II	7
KAJIAN TEORI	7
A. Hakikat Sepakbola	7
1. Sejarah Sepakbola.....	7
2. Pengertian Sepakbola.....	8
3. Peralatan Yang Digunakan Bermain Sepakbola	10
4. Teknik Dasar Sepakbola	13
B. Hakikat Latihan.....	15
1. Pengertian Latihan	15
2. Prinsip-prinsip Latihan.....	16
3. Latihan Daya Tahan Fisik.....	20
C. Volume Oksigen Maksimal (VO2 Max).....	22
D. Latihan Continuous Running	24
E. Penelitian Yang Relevan.....	29
F. Anggapan Dasar dan Hipotesis.....	31
1. Dasar Penelitian	31
2. Hipotesis	32
BAB III.....	33
PROSEDUR PENELITIAN.....	33
A. Metode Penelitian	33
B. Populasi dan sampel.....	33
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
D. Desain Penelitian dan Langkah-langkah Penelitian.....	34
E. Instrumen penelitian	35
F. Prosedur Analisis Data.....	38

BAB IV	41
HASIL PENGOLAHAN DAN ANALIS DATA.....	41
A. Deskripsi Data.....	41
B. Pengujian Hipotesis	45
C. Diskusi Penemuan.....	47
BAB V.....	48
SIMPULAN DAN SARAN	48
A. Simpulan	48
B. Saran-Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
DAFTAR LAMPIRAN	54
RIWAYAT HIDUP	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola	11
Gambar 2.2 Bola Sepak	12
Gambar 2.3 Gawang dan jaring	13
Gambar 2.4 Passing (Mengumpan)	13
Gambar 2.5 Dribbling (Menggiring)	14
Gambar 2.6 Heading (Menyundul)	14
Gambar 2.7 Controlling (Mengontrol)	15
Gambar 3.1 Desain Penelitian	35
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian	35
Gambar 3.3 Prosedur Bleep Test	36
Gambar 3.4 Bleep Test	35
Gambar 4.1 Grafik pretest, posttest, dan peningkatan	43

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Klasifikasi Bleep Test Pria (nilai dalam ml/kg/mnt)	37
Tabel 3.2 Klasifikasi Bleep Test	37
Tabel 4.1 Perolehan data Tes awal dan Tes akhir Continuous Running	42
Tabel 4.2 Deskripsi Hasil Pengolahan Data Latihan Continuous Running ..	43
Tabel 4.3 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	44
Tabel 4.4 Uji Homogenitas Vo2 Max Atlet SSB Green Ball U-15	45
Tabel 4.5 Hasil Paired Sampel Statistik	46
Tabel 4.6 Hasil Paired Sampel Korelasi	46
Tabel 4.7 Hasil Uji T	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Hasil Penelitian	54
Lampiran 2. Hasil Bimbingan	57
Lampiran 3. SK Bimbingan	58
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	59
Lampiran 5. Program Latihan	60
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	68
Lampiran 7. Riwayat hidup	73