

ANALISIS TINGKAT DAYA TAHAN AEROBIK (Vo2 MAX)

WASIT FUTSAL DKI JAKARTA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Penyusunan Skripsi
Pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :

DAYYAN COPS

NPM : 41182191160128

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

2023

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

**ANALISIS TINGKAT DAYA TAHAN AEROBIK (Vo₂ MAX) WASIT
FUTSAL DKI JAKARTA**

Oleh :

DAYYAN COPS
NPM : 41182191160128

Telah disetujui oleh :

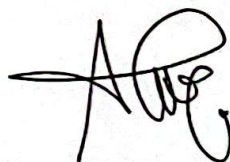
Pembimbing



Elly Diana Mamesah, M.Pd
NIK 451808201501

Tanggal : 12 Juli 2023

Dinyatakan oleh
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA BEKASI



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
4510112201103

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

ANALISIS TINGKAT DAYA TAHAN AEROBIK (Vo2 MAX)

WASIT FUTSAL DKI JAKARTA

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

DAYYAN COPS

NPM : 41182191160128

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 21 Juli 2023 dan dinyatakan memenuhi Syarat

Susunan Dewan Penguji

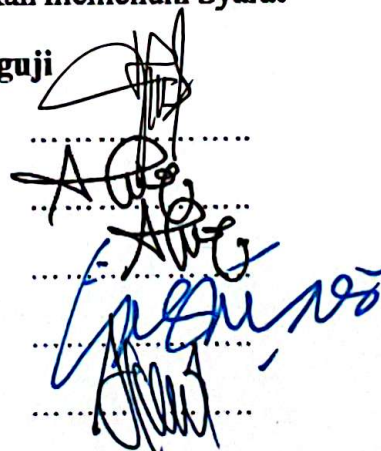
Ketua : Yudi Budianti, S. Pd., M.Pd.

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M. Or.

Anggota : Dr. Apta Mylsidayu, M. Or.

Anggota : Yunita Lasma, M. Pd.

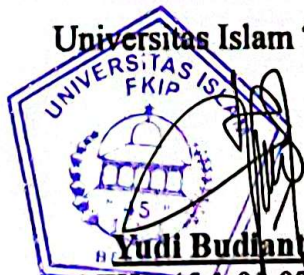
Anggota : Azi Faiz Ridlo, M. Pd.



Bekasi, 12 Juli 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd
NIK : 45.1.01.02.2012.015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Dayyan Cops

NPM : 41182191160128

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max)
Wasit Futsal Dki Jakarta

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri. Sepanjang pemikiran saya tidak terdapat karya dan pendapat yang ditulis atau ditebitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Bekasi, 12 Juli 2023
Yang menyatakan,



Dayyan Cops
NPM: 41182191160128

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Janganlah membanggakan dan meyombongkan diri apa-apa yang kita peroleh, turut dan ikutlah ilmu padi makin berisi makin tunduk dan makin bersyukur kepada yang menciptakan kita Allah SWT.

Tuntutlah ilmu walaupun ke negeri cina, sesungguhnya menuntut ilmu itu wajib atas tiap-tiap muslim (Hadits).

Persembahan

*Skripsi ini
Saya persembahkan pada
Kedua orang tua tercinta, istri terkasih,
Serta anak tersayang dan juga
Untuk saudara bersama teman-teman
Seperjuangan*

Bekasi, 12 Juli 2023
Yang menyatakan,


Dayyan Cops
NPM: 41182191160128

ABSTRAK

DAYYAN COPS, NPM ; 41182191160128 ANALISIS TINGKAT DAYA TAHAN AEROBIK (Vo2 MAX) WASIT FUTSAL DKI JAKARTA

Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui bagaimana Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2Max) Wasit Futsal DKI Jakarta. Supaya siap untuk memimpin pertandingan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian wasit futsal DKI Jakarta level 1 dan level 2 berjumlah 50 wasit dan dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik purposive sampling. Dari ciri-ciri sampel yang ditentukan maka terdapat 28 wasit yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini. Penelitian ini bertempat dilapang Sekolah Cahaya Sakti Jl. Otista I No. 11 Jatinegara - Jakarta Timur DKI Jakarta.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan diketahui wasit futsal DKI Jakarta yang berjumlah 28 orang memiliki tingkat daya tahan Vo2 Max yang berbeda-beda dan bervariasi. Daya tahan Vo2 Max wasit futsal DKI Jakarta yang memiliki klasifikasi "Baik Sekali" sebanyak 7 orang, wasit yang memiliki daya tahan Vo2 Max klasifikasi "Baik" sebanyak 16 orang, wasit yang memiliki tingkat daya tahan Vo2 Max klasifikasi "Cukup Baik" sebanyak 4 orang, wasit yang memiliki tingkat daya tahan Vo2 Max klasifikasi "Kurang Baik" sebanyak 1 orang dan wasit yang memiliki tingkat daya tahan Vo2 Max klasifikasi "istimewa" dan "Sangat Kurang"

Kata kunci: Tingkat Daya Tahan (Vo2 Max), Wasit Futsal DKI Jakarta, dan Analisis

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobic (Vo2 Max) Wasit Futsal DKI Jakarta

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian Sarjana Pendidikan. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan, hal ini dikarenakan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki.

Atas segala kekurangan dan ketidaksempurnaan skripsi ini, penulis sangat mengharapkan masukan, kritik dan saran yang bersifat membangun kearah perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Cukup banyak kesulitan yang penulis temui dalam penulisan skripsi ini, tetapi Alhamdulillah dapat penulis atasi dan selesaikan dengan baik.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi. Sekaligus sebagai dosen pembimbing dalam menyelesaikan skripsi penulis.
2. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or, sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas. Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
3. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA Bekasi.
4. Teman-teman wasit futsal DKI Jakarta.

5. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi. Khususnya angkatan 2016 kelas Leguler C yang telah memberi inspirasi dan motivasi penulis.

Semoga segala budi baik Bapak / Ibu, Saudara, serta Rekan-rekan yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu persatu, akan mendapatkan balasan yang setimpal dari ALLAH SWT. Penyusun menyadari bahwa penulis ini masih banyak kekurangan oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan tulisan ke depan.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Bekasi, 17 Juli 2023
Yang menyatakan,



Dayyan Cops
NPM: 41182191160128

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Hakikat Olahraga Futsal	7
B. Hakikat Kebugaran jasmani.....	22
C. Hakikat Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max)	27
D. Wasit Futsal	32
E. Penelitian Relevan	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Metode Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel.....	38
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	39
D. Desain Penelitian dan Langkah - Langkah Penelitian	40
E. Instrumen Penelitian	41
F. Prosedur Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Deskripsi Data.....	47

B. Pengolahan data Hasil Penelitian.....	47
C. Diskusi Hasil Penemuan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran-saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
Lampiran	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 : Lapangan Futsal	11
Gambar 2.2 : Gawang Futsal.....	13
Gambar 2.3 : Teknik Dasar Mengumpan (<i>passing</i>)	14
Gambar 2.4 : Teknik Dasar Menahan Bola.....	15
Gambar 2.5 : Teknik Dasar Mengumpan Lambung (<i>Chipping</i>)	16
Gambar 2.6 : Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	17
Gambar 2.7 : Teknik Dasar Menembak Punggung kaki	18
Gambar 2.8 : Teknik Dasar Menembak Ujung Kaki	19
Gambar 2.9 : Teknik Dasar Menyundul Bola	20
Gambar 2.10 : Penjaga Gawang.....	21
Gambar 3.1 : Variabel Penelitian	40
Gambar 3.2 : Langkah-langkah penelitian	40
Gambar 3.3 : Pelaksanaan Bleep Test	42
Gambar 4.1 : Histogram Vo2 Max wasit futsal DKI Jakarta.....	48
Gambar 4.2 : Histogram Vo2 Max wasit futsal DKI Usia 21-30 Tahun	50
Gambar 4.3 : Histogram Vo2 Max wasit futsal DKI Usia 31-40 Tahun	51

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Hasil Konferensi Nilai <i>Bleep Test</i>	43
Tabel 3.2 Norma Klasifikasi <i>Bleep Test</i> Laki-laki.....	45
Tabel 4.1 DataTingkat Daya tahan Vo2 Max wasit futsal DKI Jakarta.....	48
Tabel 4.2 Vo2 Max Wasit Futsal DKI Jakarta Usia 21-30 Tahun.....	49
Tabel 4.3 Vo2 Max Wasit Futsal DKI Jakarta Usia 30-40 Tahun.....	50