JURNAL

SURVEY KONDISI FISIK (*VO_2MAX*) ATLET SEPAKBOLA WANITA PSSI KOTA KEDIRI

SURVEY PHYSICAL CONDITION (VO_2MAX) ATLET WOMEN'S SOCCER PSSI KOTA KEDIRI

Oleh:

Azis Galuh Purwanto

12.1.01.09.0280

Dibimbing oleh :

1. **Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**
2. **Hendra Mashuri, M.Pd**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Azis Galuh Purwanto
NPM	: 12.1.01.09.0280
Telepon/HP	: 082233728803
Alamat Surel (Email)	: azisgaluhpurwanto@gmail.com
Judul Artikel	: Survey Kondisi Fisik (VO_2Max) Atlet Sepakbola Wanita PSSI Kota Kediri
Fakultas – Program Studi	: Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: UN PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H Ahmad Dahlan No.76, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulid merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 31 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd NIP / NIDN. 0725018205	Hendra Mashuri, M.Pd NIP / NIDN. 0730108801	Azis Galuh Purwanto NPM. 12.1.01.09.0280

SURVEY KONDISI FISIK (*VO_2MAX*) PADA ATLET SEPAKBOLA WANITA PSSI KOTA KEDIRI

Azis Galuh Purwanto
12.1.01.09.0280
FKIP- Penjaskesrek
Hendra Mashuri, M.Pd dan Ruruh Andayani Bekti, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

AZIS GALUH PURWANTO : 12.1.01.09.0280. Survey Kondisi Fisik (*VO_2Max)*Atlet Sepakbola Wanita Persatuan Sepakbola Kota Kediri Tahun 2017. Skripsi, Kediri, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, UN PGRI KEDIRI 2017.

Kata Kunci : *VO_2Max*Atlet Sepakbola Wanita PSSI Kota Kediri.

Sepakbola merupakan cabang permainan olahraga yang memiliki tingkat intensitas kerja yang tinggi, karna didalam sebuah permainan olahraga sepakbola memiliki durasi waktu yang lama yakni selama 2 x 45 menit, sehingga membutuhkan daya tahan ataupun tingkat *VO_2Max* yang bagus untuk dapat menunjang kinerja maupun aktivitas pemain didalam sebuah pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik (*vo_2max*) atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri sedangkan *Sample* pada penelitian ini berjumlah 15 orang yang didominasi oleh mahasiswa yang berusia dibawah 30 tahun. Pengambilan data dalam penelitian ini bertempat di lapangan Campurjo Kota Kediri, dan pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang berupa eksperimen untuk mendapatkan suatu data yakni tes MFT (multi fitness test).

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat setelah dilakukannya eksperimen diketahui tingkat *VO_2Max* yang dimiliki atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri rata - rata masuk dalam kategori buruk, yakni sebanyak 12 orang dengan persentasi 80% dan pada kategori sedang terdapat 3 orang dengan persentase 20%

Kesimpulan pada penelitian ini menunjukkan tingkat *VO_2Max* yang dimiliki atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri masih terbilang rendah perlu adanya peningkatan *VO_2Max* dengan cara meningkatkan latihan fisik.

LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang komplek dan selalu mengalami perkembangan melalui berbagai macam bentuk, cara maupun tujuan yang berbeda Wahyuni, dkk. (2014: 1). Wahyuni, dkk. (2014: 1) tujuan dari kegiatan olahraga menurut kebutuhannya adalah sebagai berikut,

> Untuk bersenang-senang (rekreasi), membina disiplin, kerja sama, kepribadian (pendidikan), mempertahankan bahkan meningkatkan kebugaran dan mencegah dari terserang penyakit (kesehatan) serta peningkatan prestasi olahraga.

Olahraga dianggap menjadi suatu hal yang penting karena terbukti dapat meningkatkan derajat kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani seseorang. kebugaran jasmani menurut Nala dalamWahyuni (2014: 1) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk menentukan keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan. Olahraga terbagi menjadi beberapa macam cabang olahraga, yang salah satunya olahraga sepakbola. hubungan dan pengaruh antara variabel-variabel penelitian.

Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing – masing tim terdiri dari 11 pemain, kedua tim tersebut bertanding selama 90 menit dan tujuan dari permainan ini yaitu mencetak gol sebanyak – banyaknya ke dalam gawang lawan.

> Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah pemenangnya, jika hasil seri akan diadakan pertambahan waktu selama 2 x 15 menit dan apabila dalam pertambahan waktu hasilnya masih seri akan diadakan tendangan adu pinalti, setiap tim akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola kearah penjaga gawang dari titik pinalti yang berada didalam area penjaga gawang hingga hasilnya bisa ditentukan (Kurniawan Feri,2011: 50).

Sepakbola di Indonesia memiliki induk organisasi yang bernama PSSI. PSSI merupakan induk organisasi yang bertugas mengatur kegiatan olahraga sepakbola di Indonesia. PSSI ditingkat daerah memiliki sebuah pembinaan sepakbola salah satunya menaungi pembinaan sepakbola wanita. Tingkat Daerah Kota Kediri misalnya, tim ini diisi oleh pemain – pemain muda berbakat dan merupakan pilihan dari sekian banyak pemain – pemain muda yang berada di Kota Kediri berdasarkan dari tahap seleksi. Selama ini prestasi yang dapat diraih oleh tim sepakbola wanita PSSI Kota Kediri berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari Barnadi ketua umum PSSI Kota Kediri diantaranya:

1. Juara ke 3 (tiga) dalam kompetisi piala Budhe Karwo di Surabaya tahun 2012.
2. Juara ke 4 (Empat) dalam kompetisi piala Budhe Karwo di Kota Kediri tahun 2015.

Sepakbola Wanita PSSI Kota Kediri memang pada kompetisi piala Budhe Karwo pada tahun 2015 mendapatkan juara empat pada kompetisi tersebut, namun pada pertandingan tersebut masih ada kekurangan – kekurangan yang terlihat dalam tim sepakbola wanita PSSI Kota Kediri diantaranya:

1. Kurangnya kontribusi atau keaktifan antar pemain pada pertandingan tersebut yakni bisa dilihat dari jarak antar pemain yang terlalu jauh dan hal ini disebabkan oleh faktor kelelahan yang dialami oleh atlet.
2. Pemain sepakbola wanita PSSI Kota Kediri banyak yang mengalami kram otot pada pertandingan tersebut dan kejadian itu memasuki pada menit 65 babak kedua.
3. Prestasi yang dimiliki oleh tim sepakbola wanita PSSI Kota Kediri masih belum bisa dikatakan memuaskan, karena pada setiap kompetisi tim tersebut hanya mampu meraih hasil juara 3 maupun 4 saja.

Melihat permasalahan yang tertera diatas diakibatkan karna faktor lemahnya daya tahan yang dimiliki oleh atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri, yang menyebabkan kondisi atlet mengalami kelelahan, sehingga menimbulkan dampak yang kurang baik pada hasil pertandingan, sedangkan ketahanan sendiri dipengaruhi oleh faktor kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan VO_2Max, maka dari itu peneliti ingin melakukan sebuah penetian terhadap tim ini untuk mengetahui *VO2Max* atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri.

METODOLOGI PENELITIAN

Peneliti dalam melakukan penelitian menggunakan satu variable, yaitu variabel bebas. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kondisi fisik(VO_2Max) atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri.

Jenis pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Metode deskiptif adalah desain penelitian yang disusun dalam rangka memberikan gambaran secara sistematis tentang informasi yang berasal subyek atau obyek penelitian. Penelitian deskriptif berfokus pada penjelasan sistematis tentang fakta yang diperoleh saat melakukan penelitian (Anwar, 2013:10).Pada penelitian ini menggunakan

jenis dari bagian penelitian deskriptif yaitu metode survei adalah cara pengumpulan data dimana peneliti atau pengumpul data mengajukan pertanyaan atau pernyataan kapan responden baik dalam bentuk lisan maupun secara tertulis (Anwar, 2013:10).

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data yang tertera diatas dilakukanlah analisis data atau penyekoran terhadap hasil yang dilakukan pada sampel, data dianalisis dengan mencari rata – rata. Pendeskripsian data beserta analisisnya yang sudah terorganisir disajikan dalam bentuk tabel yang sudah terlampir pada bab. iv ditemukan hasil penelitian yang menyatakan bahwa rata – rata tingkat *VO_2Max* atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri adalah 31,24. Setelah menemukan rata – rata maka dibuatlah lampiran tabel persentase ketercapaian skor *VO_2Max*. Berdasarkan tabel persentasi diketahui hasil dengan kriteria buruk sebanyak 80 % dan kriteria sedang sebanyak 20 %. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri memiliki tingkat perbedaan *VO_2Max* sesuai kemampuan mereka masing – masing. Kemampuan *VO_2Max* yang dimiliki atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri bisa mempengaruhi peforma didalam sebuah pertandingan sepakbola berlangsung.

Hasil Survey yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa dengan *VO_2Max* yang tinggi pemain akan mudah untuk mengahasilkan suatu energi yang dibutuhkan oleh otot untuk berkontraksi. Energi tersebut bisa terus tersuplai karna proses didalam metabolisme tubuh dapat bekerja dengan baik yang dibantu oleh kadar oksigen yang cukup (*aerobik*), dan pemain dapat terus beraktifitas dalam kurun waktu yang cukup lama dan tidak mengalami kelelahan yang berarti, sehingga *VO_2Max* dapat menunjang penampilan pemain untuk memberikan penampilan yang *optimal* dalam setiap laga yang diikuti.

PEMBAHASAN

Hasil Survey yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa dengan *VO_2Max* yang tinggi pemain akan mudah untuk mengahasilkan suatu energi yang dibutuhkan oleh otot untuk berkontraksi. Energi tersebut bisa terus tersuplai karna proses didalam metabolisme tubuh dapat bekerja dengan baik yang dibantu oleh kadar oksigen yang cukup (*aerobik*), dan pemain dapat terus beraktifitas dalam kurun waktu yang cukup lama dan tidak mengalami kelelahan yang berarti, sehingga *VO_2Max*dapat menunjang penampilan pemain untuk memberikan penampilan yang *optimal* dalam setiap laga yang diikuti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa *VO_2Max* yang dimiliki oleh

keseluruhan atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri masuk dalam kategori buruk. Hasil tersebut didominasi oleh kategori buruk dengan jumlah 12 orang. Data yang diperoleh tersebut disebabkan karena lemahnya *VO_2Max* yang dimiliki oleh Atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri akibat dari kurangnya latihan fisik. Latihan fisik dapat memberikan pengaruh besar terhadap peningkatan *VO_2Max* atlet sebagaimana peningkatan tersebut dapat memberikan pengaruh *positif* bagi atlet didalam menjalani tuntutan aktivitasnya didalam sebuah pertandingan.

SARAN-SARAN

Mengacu pada permasalahan secara umum mengenai *VO_2Max* atlet sepakbola wanita PSSI Kota Kediri yang selama ini menjadi penyebab kurang maksimalnya permainan mereka didalam sebuah pertandingan, maka dengan itu berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat dinyatakan bahwa tingkat *VO_2Max* atlet sepakbola sangatlah berpengaruh terhadap permainan mereka di dalam pertandingan, karena itu saran yang saya kemukakan adalah sebagei berikut:

a. Bagi pelatih

Program latihan yang diberikan terhadap atlet haruslah jelas,tersruktur, tepat dan mempunyai jenjang yang berdampak pada hasil *positif* pada kondisi fisik atlet terutama pada segi daya tahan(*VO_2Max*).

b. Bagi Pemain

Diharapkan atlet untuk selalu meningkatkan kualitas fisiknya untuk menunjang daya tahan fisik pada saat pertandingan.

c. Bagi Peneliti Lain

Mahasiswa lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini disarankan agar penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan serta menambahkan variable lain.

Daftar Pustaka

Abdoellah, Arma. 1981. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Sastra Husada.

Agung, S. 2013. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Lumajang. Surabaya:Universitas Negeri Surabaya (online), tersedia http//:www.ejournal.unnesa.ac.id/article/3230/67/article.pdf., diunduh 17 April 2016.

Anwar, Sanusi. 2013. *Metode Penelitian Bisnis.* Jakarta: Salemba empat.

Feri, Kurniawan. 2011. *Buku Pintar Olah Raga*. Jakarta: Laskar Aksara

Harianto, Dedy. 2014. *Pengaruh Circuit Training Terhadap Kekuatan Otot Tangan Dan VO_2Max.* Singaraja Indonesia: Ganesha.

Irianto, Djoko Prkik. 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi.

Kurniawan, Anggi Pradana.2013. *Pengaruh Latihan Cirquit Training Terhadap*

Peningkatan Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstra Kulikuler Sepek Bola. Banyumas: Universitas Yogyakarta.

Martini. 2007. *Prosedur Dan Prinsip-Prinsip Statistika*. Surabaya: Unesa University.

Permana, Asepta Yoga. 2008. *Sepak Bola*. Surabaya: Insan Cendekia.

Purwata, Agung. 2014. *Pengaruh Circuit Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan VO_2Max.* Bali: Universitas Ganesha Singaraja.

Saichudin. 2015. *Survei Tingkat Kapasitas Oksigen Maximal Atlet Porrov*. Batu: Universitas Negeri Malang.

Sajoto. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Semarang: Dahara Prize.

Saputra, Novit. 2013. Pengaruh Kekuatan Otot Tunggal, Kecepatan Lari dan Ketepatan Tendangan Ke Arah Gawang Pada Club Sepakbola Perselang Divisi Dua Liga Jepara. (online) Dipublikasikan, http://lib.unnes.ac.id/18756/, *diunduh 3 April 2016.*

Setiawan, Aris. 2015. *Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO_2Max) Siswa Kelas XI Tata Boga SMK Ma'arif 2 Tempel Sleman*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Sugiono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Fenanlampir, A. & Faruq, M.M. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogykarta: Andi Offset

Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Negeri Yogyakarta.

Trijunaidi Abdullah, Fauzi. 2015. *Survei Tingkat Kapasitas Oksigen Maksimal Atlet Porprov Kota Batu.* Tidak dipublikasikan. Malang: Universitas Negeri Malang.

Wahyuni, Ni Pt D. S. dkk. 2014. Pengaruh Circuit Training Terhadap Kekuatan otot Tungkai dan VO_2Max. Ejournal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha, (*online*), 14(1):1, tersedia *journal.unnes.ac.id/**artikel**_sju/**pdf**/jssf/ 7386/5097, diunduh 3 januari 2016.*

Ahmadi, Pitdin. 2014. Studi Anlisis Kondisi Fisik (VO_2Max) Atlet Futsal SMAN 1 Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2013-2014.*Universitas Bengkulu* (online), 12(1):2, repository.unib.ac.id, II,III-14-Pit-FK, diunduh 3 januari 2016.

Pradana, Anggi. 2013. Pengaruh Latihan Circuit Training terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Siswa Peserta Kurikuler Sepakbola di SMP Negeri Sumbang Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas. Universitas Yogyakarta (oneline), II(1):4, tersedia *Ejournal* eprinst.ung.ac.id, diunduh.