

**TINGKAT DAYA TAHAN JANTUNG PADA PEMAIN SEPAKBOLA  
TIM PERSATUAN SEPAKBOLA PRIMA UJUNG BATU**

**SKRIPSI**



**OLEH:**

**ZARYANDIKA**

**NIM.1434010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN  
KABUPATEN ROKAN HULU  
2021**

**TINGKAT DAYA TAHAN JANTUNG PADA PEMAIN SEPAKBOLA  
TIM PERSATUAN SEPAKBOLA PRIMA UJUNG BATU**

**SKRIPSI**



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*

**OLEH:**

**ZARYANDIKA**  
**NIM. 1434010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN  
KABUPATEN ROKAN HULU  
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

TINGKAT DAYA TAHAN JANTUNG PADA PEMAIN SEPAKBOLA  
TIM PERSATUAN SEPAKBOLA PRIMA UJUNG BATU

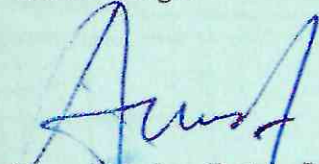
SKRIPSI

ZARYANDIKA  
NIM. 1434010

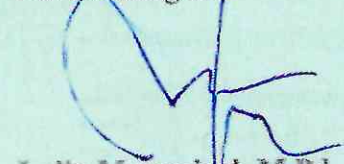
Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada  
Hari Kamis 29 Juli 2021

Menyetujui Oleh :

Pembimbing I

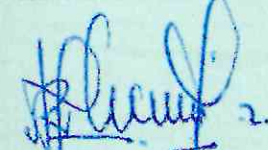
  
Muarif Arhas Putra, M.Pd  
NIDN. 1009039101

Pembimbing II

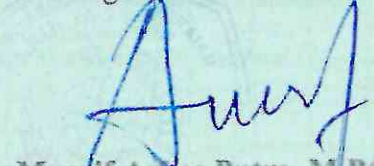
  
Lolita Manurizal, M.Pd., AIFO  
NIDN. 1002039001

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan  
dan Ilmu Pendidikan


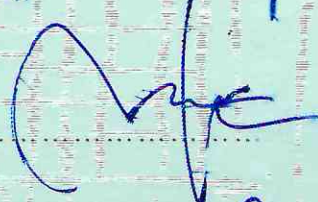
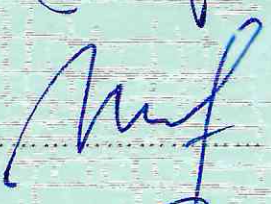

  
Ria Karno, S.Pd., M.Si  
NIDN. 0017018503

Ketua Program Studi Pendidikan  
Olahraga dan Kesehatan

  
Muarif Arhas Putra, M.Pd  
NIDN. 1009039101

## LEMBARAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Zaryandika ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada Hari  
Kamis 29 Juli 2021.

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Muarif Arhas Putra, M.Pd</u> (Ketua)	
2.	<u>Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO</u> (Sekretaris)	
3.	<u>Masdi Janiarli, SST., M.Kes</u> (Anggota)	
4.	<u>Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO</u> (Anggota)	

## PERNYATAAN ORIGINALITAS

### TINGKAT DAYA TAHAN JANTUNG PADA PEMAIN SEPAKBOLA TIM PERSATUAN SEPAKBOLA PRIMA UJUNG BATU

#### SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa saya mengakui semua karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap satuannya telah dijelaskan sumbernya dengan jelas.

Pasir Pengaraian Kamis 29 Juli 2021



# TINGKAT DAYA TAHAN JANTUNG PADA PEMAIN SEPAKBOLA TIM PERSATUAN SEPAKBOLA PRIMA UJUNG BATU

**ZARYANDIKA**

**NIM. 1434010**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Pasir Pengaraian  
2021

## **ABSTRAK**

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat belum di ketahui tingkat daya tahan jantung yang di miliki oleh pemain sepakbola tim persatuan sepakbola Prima Ujung Batu, serta belum adanya data tentang kemampuan daya tahan jantung pada pemain sepakbola tim persatuan sepakbola Prima Ujung Batu. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan VO2Maks pada pemain sepakbola tim persatuan sepakbola prima Ujung Batu.

Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola Prima Ujung Batu yang berjumlah 16 orang. Tingkat daya tahan jantung VO2Maks pada pemain sepakbola Prima Ujung Batu mempunyai rata-rata 39.47.

VO2Maks adalah kemampuan organ pernapasan manusia untuk menghirup oksigen sebanyak-banyaknya saat melakukan aktivitas jasmani. semakin tinggi VO2Maks salah seorang pemain sepakbola maka staminanya semakin baik. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat daya tahan jantung VO2Maks pada pemain sepakbola tim persatuan sepakbola Prima Ujung Batu berada pada kategori “Sedang” hal tersebut dikarenakan nilai rata-rata dari hasil tes tersebut yaitu 39.47. dimana 6 orang pemain (38%) berkategori sedang, 4 orang pemain (25%) berkategori tinggi, 1 orang pemain (6%) berkategori sangat tinggi, dan 5 orang pemain (31%) berkategori rendah.

**Kata Kunci:** Tingkat Daya Tahan Jantung, Persatuan Sepakbola Prima Ujung Batu

**HEART ENDURANCE LEVEL IN FOOTBALL PLAYERS  
PRIMA UJUNG BATU UNITED FOOTBALL TEAM**

**ZARYANDIKA**  
**NIM. 1434010**

*Physical and Healty Study Program Faculty of Teacher  
Training and Education University  
of Pasir Pengaraian  
2021*

**ABSTRACT**

*This study started from the observations of researchers in the field who saw that the level of cardiac endurance possessed by the football team of the Prima Ujung Batu football team, and the absence of data on the ability of cardiac endurance in the soccer players of the Prima Ujung Batu football union team. This study also aims to determine the level of VO2Max endurance in soccer players of the Ujung Batu prima soccer union team.*

*The type of this research is descriptive quantitative that uses survey methods and data collection techniques using tests and measurements, so as to provide an overview of what will be researched in the form of numbers and measured with certainty. The subjects in this study were all 16 people of prima soccer player Ujung Batu. The level of VO2Max cardiac endurance in prime soccer players at the edge of the rock has an average of 39.47.*

*VO2Max is the ability of the human respiratory organs to inhale as much oxygen as possible when doing physical activities. the higher the VO2Max of a football player, the better his stamina. Based on the results of data analysis and discussion, it can be concluded that the level of VO2Max cardiac endurance in soccer players of the Prima Ujung Batu football union team is in the "Medium" category, this is because the average value of the test results is 39.47. where 6 players (38%) are in the medium category, 4 players (25%) are in the high category, 1 player (6%) is in the very high category, and 5 players (31%) are in the low category.*

**Keywords:** *Heart Endurance Level, Prima Soccer Association of Ujung Batu*

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## MOTTO

- ✚ *Sekuat apapun kamu berusaha. Sebaik apapun Kamu merencanakan. Jika Allah belum mengizinkan, kamu harus bersahabat dengan sabarmu.*
- ✚ *Memulai dengan penuh keyakinan, menjalankan dengan penuh keikhlasan, menyelesaikan dengan penuh kebahagiaan.*
- ✚ *Selama ada niat dan keyakinan semua akan jadi mungkin.*
- ✚ *Pendidikan merupakan senjata paling ampuh yang bisa kamu gunakan untuk merubah dunia. “Nelson Mandela”*



## **PERSEMBAHAN**

Karya ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orangtua tercinta Ayahanda Jonizar, S.S dan Ibunda Marlian, S.Pd yang selalu memberikan dukungan moral, material dan spritual.
2. Adikku yang selalu memberi semangat.
3. Keluarga besar dari Ayahanda Jonizar, S.S dan Ibunda Marlian, S.Pd yang selalu memberikan dukungan dan motivasi.

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur Peneliti panjatkan kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “**Tingkat Daya Tahan Jantung Pada Pemain Sepakbola Tim Persatuan Sepakbola Prima Ujung Batu**”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Keberhasilan Peneliti dalam menyusun Skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini pula Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd Pembimbing I, sekaligus Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian, Ibu Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
2. Ibu Masdi Janiarli, SST.,M.Kes penguji I dan Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd.,M.Or.,AIFO penguji II yang telah memberikan saran dan masukan dalam Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada Peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.

4. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu, motivasi, masukan, saran, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang berarti baik selama Peneliti menjalani perkuliahan.
6. Kepada Pemain Sepakbola Tim Prima Ujung Batu beserta pemainnya yang telah bekerja sama dalam Penyelesaian Skripsi ini, dan Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan dalam penyelesaian Skripsi ini.
7. Kepada Ayahanda Jonizar, S.S dan Ibunda Marlian, S.Pd yang telah memberikan dorongan dan do'a kepada Peneliti, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2014 Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunia-Nya atas kebaikan semua pihak yang banyak membantu baik material maupun spiritual kepada peneliti. Akhirnya peneliti berharap semoga Skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca.

Pasir Pengaraian.....2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN ORIGINALITAS</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRAC</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Batasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian .....	7
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Kajian Teori .....	8
2.1.1 Hakikat Sepakbola .....	8
2.1.2 Teknik Dasar Sepak Bola.....	11
2.1.3 Daya Tahan .....	13
2.2 Penelitian yang Relevan .....	17
2.3 Kerangka Konseptual .....	18
2.4 Hipotesis Penelitian .....	19
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian .....	20
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	20

3.3 Populasi dan Sampel.....	20
3.4 Definisi Operasional .....	21
3.5 Instrumen Penelitian .....	21
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	22
3.7 Teknik Analisis Data. ....	27
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Deskripsi Data. ....	29
4.1.1. Tingkat Daya Tahan Jantung Pemain Sepakbola Prima Ujungbatu .....	30
4.2. Pembahasan .....	31
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Kesimpulan.....	33
5.2. Saran .....	33
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>36</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel. 3.1. Norma <i>Bleep Test</i> (MFT) .....	24
Tabel. 3.2. Norma Penilaian .....	27
Tabel. 3.3. Norma Penilaian .....	28
Tabel 4.4. Tabel Distribusi Frekuensi Daya Tahan Jantung VO <sub>2</sub> Maks pada Pemain Sepakbola Prima Ujung Batu .....	29

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Ukuran Lapangan SepakBola.....	10
Gambar 2.2. Kerangka Konseptual.....	19
Gambar 3.3. Desain Antara Variabel X dan Y .....	20
Gambar 3.4. Pelaksanaan tes <i>multistage fitness test</i> (MFT) .....	23
Gambar 4.5. Histogram Lingkaran Tingkat Daya Tahan Jantung VO2Maks pada Pemain Sepakbola Prima Ujung Batu .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Penelitian .....	37
Lampiran 2. Form <i>Multistage Fitness Test</i> (MFT) Sampel .....	38
Lampiran 3. Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	54