



## TINGKAT VO2MAX PADA ATLET SEPAKBOLA (SSB) BLOK 6 JUNIOR U-15 KABUPATEN ACEH SINGKIL TAHUN 2019

Budi Rahmanto<sup>1\*</sup>, Alfian Rinaldy<sup>2</sup>, Masri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi Penjaskesrek, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

\*Email korespondensi : [budi.rahmanto@gmail.com](mailto:budi.rahmanto@gmail.com)<sup>1</sup>

Diterima Januari 2021; Disetujui Januari 2021; Dipublikasi 31 Januari 2021

**Abstract:** *The results of observations made on football athletes Block 6 junior U-15, found problems that are first, low ability VO2Max athletes, this is because players often appear to experience fatigue when the game is rolling especially in the second half' Second, not the maximum coaching exercises in accordance with the rules of training that lead to physical coaching. The purpose of the study was to find out the level of VO2Max. The research approach is quantitative approach and descriptive type of research. The total sampling population is a sample of 16 Blok 6 Junior U-15 football athletes in Aceh Singkil District in 2019. Data collection is done by Bleep Test or multy stage running test with a distance of 20 meters gradually back and forth. Data analysis uses average formulas and frequency distributions. The results of the study found that the VO2Max level of SSB Block 6 Junior U-15 football athletes in Aceh Singkil District in 2019 obtained an average Bleep test score of 38.83 in the "medium" category. Of the 16 athletes, 16 athletes did not reach the "Special" category, nor the "Good" category, 10 people (62.50%) category "Medium", 5 people (31.25%) in the category of "Less" and 1 person (6.25%) samples belonging to the category "Very Less". The conclusion of this research is VO2Max level in SSB Block 6 Junior U-15 football athletes in Aceh Singkil District in 2019 in the "medium" category. This indicates that there is still need to be an evaluation after coaching further exercises about VO2Max for SSB Block 6 Junior U-15 football athletes in Aceh Singkil Regency*

**Keywords :** *VO2Max, Soccer Athletes (SSB) Block 6 Junior U-15.*

**Abstrak:** Hasil observasi yang dilakukan terhadap atlet sepakbola Blok 6 junior U-15, ditemukan masalah yaitu pertama, rendahnya kemampuan VO2Max atlet, hal ini dikarenakan pemain sering terlihat mengalami kelelahan saat pertandingan sedang bergulir terutama di babak kedua' Kedua, belum maksimalnya pembinaan latihan yang sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang mengarah kepada pembinaan fisik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat VO2Max. Pendekatan penelitian yaitu pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian deskriptif. Populasi total sampling yaitu sampel 16 atlet sepakbola Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil tahun 2019. Pengumpulan data dilakukan dengan *Bleep Test* atau lari multi tahap (*multy stage running test*) dengan jarak tempuh 20 meter secara bolak balik secara bertahap. Analisis data menggunakan rumus rata-rata dan distribusi frekuensi. Hasil penelitian diketahui bahwa tingkat VO2Max atlet sepakbola SSB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil Tahun 2019 didapatkan nilai rata-rata *Bleep test* sebesar 38,83 berada pada kategori "sedang". Dari 16 orang atlet 16 orang atlet tidak ada satu atlet yang mencapai kategori "Istimewa", maupun kategori "Baik", 10 orang (62,50%) kategori "Sedang", 5 orang (31,25%) dalam kategori "Kurang" dan 1 orang (6,25%) sampel yang tergolong kategori "Sangat Kurang". Simpulan penelitian ini adalah tingkat VO2Max pada atlet sepakbola SSB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil tahun 2019 pada kategori "sedang". Hal ini menandakan masih perlu adanya evaluasi seta pembinaan latihan-latihan lebih lanjut tentang VO2Max bagi atlet sepakbola SSB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil.

**Kata kunci :** *VO2Max, Atlet Sepakbola (SSB) Blok 6 Junior U-15*

Seorang pemain sepakbola bisa menampilkan permainan dengan baik dan berhasil membawa klubnya meraih kemenangan, sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor keterampilan sepakbola baik fisik pemain, VO2Max maupun penguasaan terhadap teknik dasar sepakbola itu sendiri. Seorang pemain sepakbola yang baik juga dituntut memiliki VO2 Max yang baik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelenturan, pendinginan, asupan nutrisi dan sebagainya.

VO2Max adalah pengambilan (konsumsi) oksigen maksimal permenit yang menggambarkan kapasitas aerobik seseorang. Hal ini diperkuat oleh pendapat yang dikemukakan oleh Giri Wiarto (2013:13) VO2Max adalah “kecepatan pemakaian oksigen dalam metabolisme aerob maksimum”. VO2Max ini penting agar para pemain sepakbola mampu bertahan untuk melakukan teknik pertandingan dengan baik. Jika VO2Max dalam keadaan bermasalah, maka akan terjadi kesalahan-kesalahan dalam pertandingan, begitu juga sebaliknya jika VO2Max pemain dalam keadaan baik, maka kesalahan-kesalahan teknik dalam saat bermain akan mudah dihindari.

Mengajarkan keterampilan bermain sepakbola pada anak-anak dan remaja merupakan suatu upaya untuk pengembangan dan pembinaan olahraga sepakbola sejak usia dini hal ini bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat seseorang dalam cabang olahraga sepakbola. Salah satu wadah tempat mengembangkan bakat dan minat bermain sepakbola adalah Sekolah Sepakbola (SSB) yang banyak berdiri di daerah-daerah, diantaranya SSB Blok 6 Junior U-15 di Kabupaten Aceh Singkil yang juga melatih para pemain junior rentan usia

dibawah 15 tahun.

Sekolah Sepak Bola (SSB) Blok 6 Junior U-15 ini berlokasi di Kecamatan Gunung Meriah, berdiri sejak tahun 2014. Sekolah sepakbola ini didirikan oleh Medya Hendri dan sekaligus sebagai pelatih serta sebagai pemilik SSB Blok 6 Junior U-15 ini. Lapangan tempat berlatih adalah di lapangan Mariam Sipoli, Kabupaten Aceh Singkil dan latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu.

Prestasi yang pernah di raih oleh pemain sepakbola SSB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil yang penulis dapatkan informasi dari pelatih, antara lain yaitu menjadi Juara pada pertandingan piala kecamatan rentan usia 15 tahun ke bawah pada tahun 2017. Namun sampai dalam beberapa pertandingan terakhir, tim ini mengalami kesulitan untuk meraih hasil positif bahkan untuk menjadi juara dalam turnamen selanjutnya. Artinya sejak sekarang pemain sepakbola SSB Blok 6 Junior U-15 belum mampu meraih prestasi pada beberapa pertandingan di Kabupaten Aceh Singkil.

Menurunnya prestasi SSB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil diduga disebabkan oleh rendahnya kemampuan VO2max hal ini dikarenakan pemain sering terlihat mengalami kelelahan saat pertandingan sedang bergulir terutama di babak kedua, bahkan sebagian pemain sudah mengalami kelelahan di akhir babak pertama. Akibat dari kelelahan tersebut, hal ini dapat mempengaruhi keterampilan atlet dalam bermain sepakbola. Jika hal ini terus dibiarkan maka dikhawatirkan akan menyebabkan prestasi SSB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil akan terus terpuruk.

Bedasarkan observasi atau pengamatan yang

dilakukan pada tim sepakbola Blok 6 junior U-15 pada saat pertandingan berlangsung, pada awal pertandingan kondisi masing-masing atlet masih terlihat bagus, permainan terkontrol. Tetapi pada saat memasuki 10 menit sebelum pertandingan berakhir penampilan atlet dalam keadaan sangat menurun, atlet mulai terengah-engah, semangat atlet terlihat menurun sehingga mempengaruhi konsentrasi atlet saat bermain sepakbola. Kontrol bola dan pengusahaan bola menjadi menurun, passing ataupun shooting mulai tidak akurat sehingga memperburuk konsep permainan. Dalam hal ini tentu terdapat faktor yang mempengaruhi penampilan dalam pertandingan tersebut salah satunya ialah VO2Max. Berdasarkan kajian yang terjadi dilapangan peneliti menduga bahwa VO2Max pada atlet sepakbola Blok 6 junior U-15 belum sesuai dengan harapan yang diinginkan. Apabila ini terus dibiarkan maka akan mempengaruhi prestasi maksimal atlet itu sendiri. Oleh sebab itu, peneliti tertarik melakukan penelitian guna mengungkap masalah sebenarnya yang terjadi di SSB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penting kiranya dilakukan pengukuran terhadap VO2Max atlet SSB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil agar atlet dapat bermain sepakbola dengan baik dan optimal. Oleh karena itu penelitian ini mengangkat judul "*Tingkat VO2Max Pada Atlet Sepakbola (SSB) Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil Tahun 2019*".

## **KAJIAN PUSTAKA**

Permainan sepak bola adalah permainan yang di mainkan oleh dua regu, yang masing regu-regu

terdiri dari 11 orang pemain dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya. Permainan ini tidak diperkenankan menggunakan tangan untuk menahan/menendang dan menggiring bola. Regu yang memperoleh point terbanyak keluar sebagai pemenang.

Sepak bola merupakan olahraga yang dikenal sejak ribuan tahun yang lalu. Bukti ilmiah yang bisa didapat adalah adanya permainan semacam sepak bola di China. Kala itu Dinasti Han melatih tentara menggunakan "*tsuchu*" untuk latihan fisiknya yaitu latihan menendang boal kulit memasukkan kedalam jaring kecil yang diikat pada batang-batang bambu panjang. Pemain membidikkan bola kedalam jaring kecil menggunakan kaki, dada, punggung serta bahu sambil berusaha menahan serangan dari lawan.

Teknik bermain sepak bola adalah merupakan salah satu permainan yang dituntut kepada para atlet selain memiliki keterampilan yang baik, juga dituntut fisik yang kuat. Untuk dapat menjadi atlet sepakbola yang terampil dan berprestasi maka diperlukan latihan-latihan yang mendasar dan terarah terutama mengenai teknik-teknik dasar bermain. Koger (2005:21) menjelaskan: dalam sepakbola pun harus menguasai teknik-teknik yang dapat bermain dengan baik dan berlatih secara terarah. Teknik-teknik dasar diperlukan sewaktu berlari berliku-liku, berputar dan berbalik begitu juga pada saat melindungi bola jika tidak ada kawan yang berdiri bebas.

Penguasaan dan pengembangan teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola sangat diperlukan untuk menunjang penampilan atlet dalam setiap pertandingan. Adapun teknik dasar

bermain sepakbola menurut Abdullah (1995:21) terdiri: 1) Teknik Dasar menendang bola; 2) Teknik dasar menerima bola; 3) Teknik dasar menyundul bola; 4) Teknik dasar menggiring bola; 5) Teknik dasar melempar bola; 6) Teknik dasar merampas bola; 7) Teknik dasar penjaga gawang.

Yang penting harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah *footwork* yang baik, memperoleh kesempatan yang baik untuk melepaskan diri dari kawalan lawan pada saat menguasai bola, dan harus membebaskan diri pada posisi yang dapat menerima operan dan memasukkan bola ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya. Disamping itu, perlu mengetahui cara berhenti tiba-tiba. Pertama, untuk menghindari terjadinya personel foul karena menabrak lawan, dan yang kedua, untuk memperoleh posisi sebaik mungkin untuk menerima bola. Berikut beberapa teknik dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut.

#### ***Dribbling* (Menggiring bola)**

Menurut Mielke (2003:1) *dribbling* atau menggiring bola adalah : “Ketrampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Ketika melakukan *dribbling* dalam suatu pertandingan, lebih baik menggunakan sisi kaki bagian dalam ketika ada pemain belakang dekatmu dan mencoba menyerobot bola, gunakan sisi kaki bagian dalam untuk mempersiapkan operan pendek yang cepat ketika kamu sedang menggiring bola.

Semua tipe *dribble* yang baik terdiri dari beberapa komponen. Komponen tersebut mencakup perubahan kecepatan dan arah yang

mendadak, gerakan tipuan tubuh dan kaki, dan control bola yang rapat. Apapun tipe yang digunakan pastikan menggunakan komponen ini dengan teknik.

#### **Menggiring bola dengan kontrol yang rapat**

Seorang pemain harus terus mengontrol bola dengan rapat dalam situasi dimana lawan memenuhi ruang gerakanya. Bayangkan bola terikat oleh benang pendek dengan jari pemain. Bola tidak boleh bergerak lebih jauh dari jarak benang tersebut. Lakukan beberapa perubahan kecepatan dan arah yang cepat disertai dengan gerak tipu tubuh dan kaki terhadap lawan yang tidak seimbang dan ciptakan ruang tambahan untuk menggiring dan melakukan manuver dengan bola.

#### **Menggiring bola dengan cepat**

Dalam beberapa situasi seorang pemain tidak perlu melakukan *dribble* bola dengan kontrol yang rapat. Contohnya, seorang pemain menerima operan di daerah yang terbuka antara pemain tengah dan belakang lawan atau seorang pemain berada dalam situasi yang menguntungkan di belakang pertahanan lawan. Dalam situasi tersebut, seorang pemain harus mampu *dribble* bola dengan kecepatan penuh. Jangan biarkan bola rapat dengan kaki dan sebaiknya dorongan bola beberapa kaki kedepan ke arah ruang terbuka, berlari dengan cepat ke arah bola tersebut, kemudian mendorongnya kembali. Gunakan seluruh permukaan instep atau *outside-of-the-foot* untuk mendorong bola ke depan.

#### ***Juggling* (Menimang bola)**

*Juggling* atau menimang bola adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, control bola, dan meningkatkan konsentrasi

yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik di dalam permainan. Menurut Koger (2007:60) jugglin (menimang bola) menyarankan : “Pemain boleh memulainya dengan cara menjatuhkan bola ke ujung kaki atau paha lalu memantulkan bola ke atas secara berulang-ulang”.

### **Passing (Mengoper/menerima bola)**

Menurut Koger (2007:19) *passing* atau mengoper bola adalah : “Memindahkan bola dari kaki sendiri ke kaki pemain lain, dengan cara menendangnta. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada kawan”.

Menurut Mielke (2003: “Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil”. Seorang pemain harus mampu mengoper boal dengan baik setelah salah satu pemain lain memberikan bola. Keterampilan mengoper yang tidak baik mengakibatkan lepasnya bola dan membuang-buang kesempatan untuk menciptakan gol. Terdapat tiga tehnik dasar untuk mengoper diatas permukaan lapangan yaitu : *inside-of-the-foot* (dengan bagian samping dalam kaki), *outside-of-the-foot* (dengan bagian samping luar kaki), dan *operan instep* (dengan kura-kura kaki).

### **Operan Inside-Of-The-Foot**

Keterampilan pengoperan yang paling mendasar dan harus dipelajari terlebih dahulu biasanya disebut dengan push pash (operan dorong) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya mendorong bola. Teknik pengoperan ini untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard.

Cara pelaksanaannya cukup sederhana. Berdirilah menghadap target dengan bahu lurus. Saat mendekati bola, letakkan kaki yang menahan

keseimbangan tubuh (yang tidak digunakan untuk menendang) disamping bola dan arahkan ke target. Tempatkan kaki yang akan menendang dalam posisi yang menyamping dan jari kaki keatas menjauh dari garis tengah tubuh. Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki.

### **Operan OutSide-Of-The-Foot**

Pada suatu saat mungkin harus melakukann operan sambil menggiring bola dengan kecepatan tinggi, pada saat lainnya mungkin ingin mengoper bola secara diagonal kearah kanan atau kiri. Untuk situasi seperti ini, pengoperan dengan bagian samping luar kaki merupakan pilihan yang paling baik. Teknik ini melibatkan elemen dan gerak tipu dan kurang diperkirakan oleh lawan, tidak seperti operan *inside-of-the-foot*.

Gunakan teknik *outside-of-the-foot* untuk menggerakkan bola pada jarak pendek atau menengah. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit di samping belakang bola. Julurkan kaki yang akan menendang kebawah dan putar sedikit kearah dalam. Gunakan gerakan menendang terbalik, saat menendang setengah bagian bawah bola dengan bagian samping luar dari *instep*. Jaga kaki agar tetap lurus. Untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 10 yard, gunakan gerakan menendang dengan pendek dan seperti menyentak pada kaki. Untuk operan yang lebih panjang gunakan gerakan akhir yang penuh untuk mendapatkan jarak yang lebih jauh dan cepat.

### **Operan Instep**

Gunakan operan *instep* untuk menggerakkan bola pada jarak pada jarak 25 yard atau lebih. Kura-kura kaki adalah bagian kaki yang di tutupi dengan tali sepatu dan menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk menendang bola. Untuk melakukan

operan dengan kura-kura kaki dekati bola dari posisi sedikit menyudut. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola dengan lutut sedikit ditekukkan. Bahu dan pinggul dalam posisi lurus dengan target yang dituju. Saat mengayunkan kaki yang akan menendang kebelakang, luruskan dan mantapkan posisi kura-kura kaki, jaga kaki agar tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola. Gunakan gerakan akhir yang penuh saat menggerakkan kura-kura kaki pada titik kontak pada bola.

Seorang pemain memiliki pilihan untuk menggunakan inside atau outside-of-the-foot untuk menerima dan mengontrol bola, tergantung pada situasi. Yang penting, harus membuat tubuh sebagai target yang lunak dan menarik bagian tubuh yang akan menerima bola, saat bola datang untuk mengurangi benturan.

#### **Penerimaan bola dengan *inside-of-the-foot***

Seorang pemain menerima dan mengontrol bola dengan inside-of-the-foot jika tidak berada di bawah tekanan lawan secara langsung. Sejajarkan diri dengan bola yang akan datang dan bergeraklah kedepan untuk menerimanya. Julurkan kaki yang akan menerima bola untuk menjemputnya. Letakkan kaki dengan jari-jari kaki mengarah keatas, menjauh dengan garis dari tubuh. Tarik kaki saat bola tiba untuk mengurangi benturan dan jangan hentikan bola sepenuhnya. Sebaliknya, terima dan kontrollah bola sesuai dengan arah gerakan atau keruang terbuka menjauh dari lawan yang terdekat.

#### **Penerimaan bola dengan *outside-of-the-foot***

Terdapat saat-saat tertentu dimana seorang pemain harus menerima bola ketika sedang

ditempel ketat oleh lawan. Dalam situasi seperti itu, teknik menerima bola dengan inside-of-the-foot tidak selalu tetap dilakukan karena mungkin tidak dapat mencapai bola dengan kaki untuk melakukan tendangan bebas. Gunakan tubuh untuk melindungi bola dari lawan dengan menerima bola dengan outside-of-the-foot. Miringkan tubuh saat bola datang dengan tubuh berada diantara lawan dan bola. Terimalah bola dengan kaki yang terjauh dari posisi lawan. Putar kaki yang akan menerima bola kearah bawah dalam dan terima bola dengan bagian samping luar instep.

#### **Melindungi Bola**

Penempatan tubuh yang benar dalam kaitannya dengan bola dan lawan merupakan hal yang sangat penting. Tempatkan tubuh menyamping, sedikit membungkuk, dan kontrol bola dengan kaki yang terjauh dari posisi lawan. Dalam posisi membungkuk, seorang pemain melebarkan jarak kedua kaki dan menciptakan jarak yang lebih jauh antara lawan dan bola. Gunakan gerak tipu tubuh dan kaki dan perubahan kecepatan yang mendadak untuk membuat lawan hilang keseimbangan. Bola harus selalu berada dalam jangkauan kontrol saat melindungi dari lawan. Jika tidak, wasit dapat menghukum karena secara tidak jujur telah menghalangi lawan.

Karena teknik-teknik yang digunakan saat menggiring bola dengan kontrol yang rapat berbeda dengan saat menggiring dengan cepat, kesalahan yang terjadipun berbea-beda. Bahkan sedikit kesalahan dalam menilai atau teknik dapat mengakibatkan lepasnya bola pada daerah yang penuh dengan lawan. Batas kesalahan tidak terlalu ditekankan saat menggiring bola diruang terbuka.

Kebanyakan kesalahan dalam melindungi bola disebabkan oleh posisi tubuh yang tidak tepat dalam kaitannya dengan bola dan lawan. Penting bagi seorang pemain untuk mempertahankan ruang seluas mungkin antara bola dan lawan. Untuk melakukannya seorang pemain harus selalu menyesuaikan kembali untuk merespon gerakan lawan.

### **Men-tackle Bola**

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, suatu tim tidak akan mendapatkan gol jika tim lawan menguasai bola. Salah satu metode untuk menguasai bola adalah dengan merebutnya dari lawan. Kenalilah tiga teknik dasar tackle yaitu: *block tackle* (memblok), *poke tackle* (menyodok), dan *slide tackle* (meluncur). Pelaksanaan yang sukses membutuhkan teknik yang sempurna, waktu yang tepat, penilaian yang baik, dan percaya diri.

#### *1. Block tackle*

Gunakan *block tackle* jika lawan menggiring bola kearah salah satu pemain. Dengan cepat rapatkan jarak dengan lawan tersebut. Saat melakukannya, condongkan tubuh ke depan dengan satu kaki sedikit di depan kaki lainnya. Bungkukkan badan sedikit dengan lutut di tekukkan dan rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan. Dari posisi seperti itu, dapat bereaksi dengan cepat terhadap gerakan atau perubahan arah lawan yang tiba-tiba. Rebut bola dengan membloknnya menggunakan *inside-of-the-foot* dan tempatkan kaki menyamping dan tetap kuat saat mengerakkannya kearah bola. Saat men-tackle seorang pemain harus menendang bola bukan lawan. Jika wasit menilai sengaja menendang lawan, akan dilakukan hukuman pelanggaran.

#### *2. Poke Tackle*

Gunakan *poke tackle* saat mendekati lawan dari samping atau sedikit di belakang. Saat mendekati lawan, seorang pemain harus bisa menggapai dengan kaki, menjulur dan dan menyodok bola dengan jari kaki. Seorang pemain harus menendang bola bukan lawan. Menendang lawan saat mencoba melepaskan bola merupakan suatu pelanggaran.

#### *3. Slide Tackle*

*Slide tackle* biasanya digunakan pada saat-saat terakhir dimana suatu tim berhasil mengalahkan lawannya, saat dribble dan hanya terdapat sedikit kemungkinan untuk menyusulnya. Pada saat itu tindakan yang dilakukan adalah meluncur dan menendang bola kearah mana saja.

Seorang pemain akan lebih sering menggunakan *slide tackle* saat mendekati lawan dari balakang. Tekniknya hampir sama dengan pemain baseball yang menerobos pangkalan. Keluarkan kaki saat mendekati bola dan luncurkan kesamping keposisi yang sedikit lebih maju dari lawan. Pada saat yang bersamaan sentakkan kaki dan tendang bola menjauh dengan menggunakan kura-kura kaki. Jangan terlalu sering menggunakan *slide tackle*, karena harus mengeluarkan kaki untuk menghadang bola dan berada dalam keadaan lemah untuk mengejar tackle yang gagal.

### **METODE PENELITIAN**

Dikarenakan penelitian ini bertujuan mendapatkan informasi secara angka, maka bentuk penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yakni penelitian yang hasilnya diuraikan dalam bentuk angka yang diperoleh oleh peneliti melalui tes atau pengukuran (Sugiyono, 2012: 78). Penjelasan tersebut di dapat dari data-data otentik

yang kemudian di analisis dan ditinjau kesesuaian dengan kerangka teori. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif yakni penelitian yang hasilnya diuraikan dalam bentuk deskriptif berdasarkan fakta-fakta yang ditemukan di lapangan sebagaimana adanya (Nawawi, 2007:67). Adapun data yang digunakan dalam kajian ini ialah data yang diperoleh dari tes VO2Max para atlet SBB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil.

Populasi merupakan seluruh subjek yang dijadikan sebagai objek penelitian. Populasi ada seluruh subjek yang akan diteliti atau dengan kata lain populasi adalah keseluruhan gejala satuan yang ingin diteliti dalam hal ini seluruh atlet SBB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil. Menurut Margono (2010:12), populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan. Adapun populasi dalam kajian ini terdiri dari 16 orang atlet SBB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil.

Sedangkan sampel ialah bagian dari populasi yang memiliki kriteria tertentu (Sanafiah, 2007:67). Adapun yang menjadi sampel dalam kajian ini ialah 16 atlet SBB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil. Pengambilan sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik *Total Sampling* yaitu sampel yang ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (Faisal, 2007:67). Dikarenakan jumlah populasi kurang dari 100, maka diambil seluruhnya yakni sebanyak 100% atau 16 atlet SBB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Tes VO2Max atlet sepakbola SSB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil Tahun 2019 ini diperoleh melalui pelaksanaan Bleep Test atau lari multi tahap (multy stage running test) yang diberikan kepada 16 orang pemaian sepakbola SSB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil.

Berdasarkan data tes VO2Max atlet sepakbola SSB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil Tahun 2019 pada tabel 4.2 di atas, maka langkah selanjutnya adalah menghitung rata-rata nilai *Bleep Test* tersebut. Untuk menghitung nilai rata-rata VO2Max atlet sepakbola SSB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil Tahun 2019 digunakan rumus di bawah ini.

$$\begin{aligned}\bar{x} &= \frac{\sum x}{N} \\ &= \frac{621,3}{16} \\ &= 38,83\end{aligned}$$

Perhitungan di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat VO2Max atlet sepakbola SSB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil Tahun 2019 sebesar 38,83 (berada pada kategori **Sedang**).

Langkah selanjutnya adalah menghitung klasifikasi persentase tingkat VO2Max atlet sepakbola SSB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil Tahun 2019 dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

$$\text{Kurang Sekali } P = \frac{1}{16} \times 100\% = 6,25\%$$

$$\text{Kurang } P = \frac{5}{16} \times 100\% = 31,25\%$$

$$\text{Sedang } P = \frac{10}{16} \times 100\% = 62,5\%$$

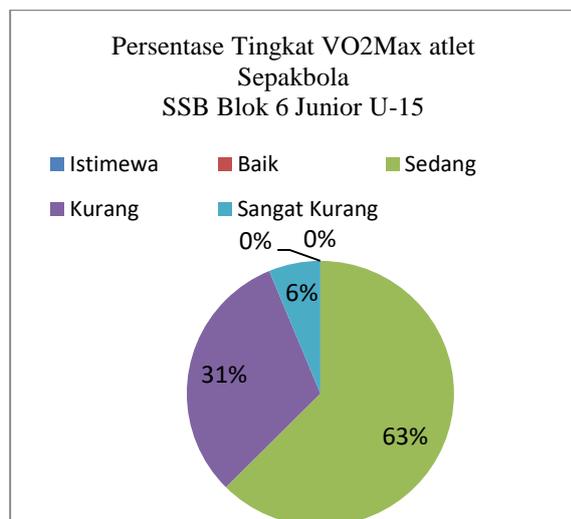
$$\text{Baik Sekali } P = \frac{0}{16} \times 100\% = 0\%$$

$$\text{Istimewa } P = \frac{0}{16} \times 100\% = 0\%$$

**Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Perhitungan Persentase Tingkat VO2Max atlet sepakbola SSB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil**

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Istimewa	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	10	62,5%
Kurang	5	31,25%
Sangat Kurang	1	6,25%

Hasil rekapitulasi pada Tabel 2 di atas, bila dibuat dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



**Gambar 1. Persentase Tingkat VO2Max Atlet Sepakbola SSB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil Tahun 2019**

### Pembahasan

Atlet sepakbola SSB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil Tahun 2019 jika dilihat tingkat VO2Max dengan melalui tes Bleep Tes atau lari multi tahap (*multy stage running test*), rata-rata mencapai level 7 dengan jumlah bolak balik lari rata-rata 5 kali. Hasil perhitungan diperoleh nilai rata-rata tingkat VO2Max atlet sepakbola SSB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil Tahun 2019 sebesar 38,83 berada pada kategori sedang.

Hal ini dapat diketahui bahwa dari 16 orang atlet tidak ada satu atlet yang mencapai kategori “Istimewa”, maupun kategori “Baik”, 10 orang (62,50%) kategori “Sedang”, 5 orang (31,25%) dalam kategori “Kurang” dan 1 orang (6,25%) sampel yang tergolong kategori “Sangat Kurang”. Miminya tingkat VO2Max atlet sepakbola SSB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil Tahun 2019 bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kurangnya latihan daya tahan jantung paru, latihan kebugaran dan latihan-latihan lainnya. Maka oleh karena itu sudah seharusnya pihak pengurus dan pelatih atlet sepakbola SSB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil meningkatkan latihan VO2Max di kalangan para atlet sepakbola SSB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil itu sendiri.

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat VO2Max atlet sepakbola SSB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil Tahun 2019 sebesar 38,83 berada pada kategori sedang. Dari 16 orang atlet tidak ada satu atlet yang mencapai kategori “Istimewa”, maupun kategori “Baik”, 10 orang (62,50%) kategori “Sedang”, 5 orang (31,25%) dalam kategori “Kurang” dan 1 orang (6,25%) sampel yang tergolong kategori “Sangat Kurang”.

#### Saran

Agar kajian ini dapat terealisasikan di lapangan, maka perlu kiranya diajukan beberapa saran kepada pihak-pihak terkait.

1. Bagi atlet, agar ke depannya hendak selalu menjaga kesehatan, keteraturan dan kedisiplinan

mengikuti latihan, demi tercapainya keadaan kondisi fisik yang baik terutama tingkat daya tahan VO2Max. Sehingga dalam menjalani permainan tidak mudah kehabisan tenaga atau stamina bermain.

2. Bagi pengurus agar selalu memberikan dukungan kepada klub baik bersifat moril maupun materil seperti sarana dan prasarana.
3. Bagi pelatih, agar terus meningkatkan latihan daya VO2Max atlet sepakbola SSB Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil sehingga para pemain tidak mengalami kendala saat bertanding.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. A. (1995). *Olahraga Untuk Pelatih, Pembina dan Pengamat*. Jakarta: PT Sastra Hidayah.
- Koger, R. (2007). *Latihan Dasar Andar Sepak Bola Remaja*. Jakarta: Saka Mitra Kompetensi.
- Martono, N. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi Dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Nawawi, (2007). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Sanafiah, F. (2007). *Format-Format Penelitian Sosial*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan, Kualitatif dan Kuantitatif, R dan D*. Bandung: Alfabeta.

---

▪ *How to cite this paper :*

Rahmanto, B., Rinaldy, A. & Masri. (2021). Tingkat VO2Max Pada Atlet Sepakbola (SSB) Blok 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil Tahun 2019. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 5(1), 237-246.