

**SKRIPSI PENELITIAN**

**PENGARUH LATIHAN *ENDURANCE* TERHADAP VO2 MAX DI  
SEKOLAH SEPAK BOLA DESA HAURKOLOT**

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Kesehatan pada Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu  
Kesehatan Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan  
RS DR. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya



**OLEH:  
TIKFI DIANI KARTIKA  
NIM : 218081AJ**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN  
RS DR. SOEPRAOEN KESDAM V/BRAWIJAYA  
2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi

Pengaruh Latihan *Endurance* Terhadap VO2 Max di Sekolah Sepak Bola  
Desa Haurkolot

Oleh:  
Tikfi Diani Kartika  
NIM : 218081AJ

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing  
Pada tanggal: 9 Desember 2022

Pembimbing I

Pembimbing II



Yohanes Deo Fau., S.Ft.,  
Physio.,M.H, M.Kes  
NIDN. 07080338904

Amin Zakaria.,  
S.Kep., Ners., M.Kes  
NIDN. 0703077604

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi

Pengaruh Latihan *Endurance* Terhadap VO2 Max di Sekolah Sepak Bola  
Desa Haurkolot

Oleh:  
Tikfi Diani Kartika  
NIM : 218081AJ

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam seminar Program Sarjana  
pada Tanggal. 19 Desember 2022

Tim Penguji:

Nama

Tanda Tangan

**Ketua** : Fransisca Xaveria Hargiani, S.Ft., Ftr.,  
M.Pd.Or., M.Kes  
NIDN. 0710096604



**Anggota 1** : Yohanes Deo Fau., S.Ft., Physio., M.H.,  
M.Kes  
NIDN. 07080338904



**Anggota II** : Amin Zakaria, S.Kep., Ners., M.kes  
NIDN. 0703077604

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Fisioterapi



Sartoyo, S.Sos., S.Kes., M.Kes.  
NIDK. 8946900020

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tikfi Diani Kartika

NIM : 218081AJ

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Pengaruh Latihan *Endurance* Terhadap VO2 Max di Sekolah Sepak Bola Desa Haurkolot adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut

Indramayu, 9 Desember 2022

Yang membuat pernyataan

Tikfi Diani Kartika

NIM. 218081AJ

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas segala anugerah dan hikmat-Nya yang telah dilimpahkan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: Pengaruh Latihan *Endurance* Terhadap VO2 Max di Sekolah Sepak Bola Desa Haurkolot.

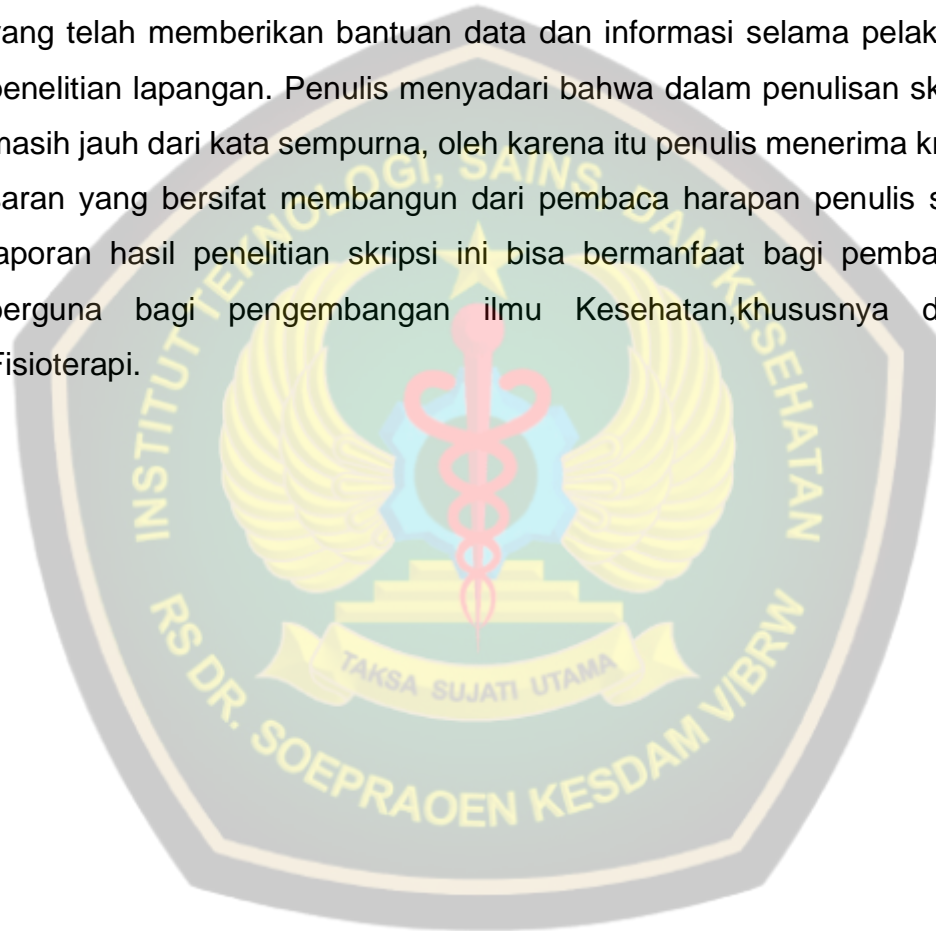
Skripsi ini merupakan karya ilmiah yang disusun dalam upaya untuk menyelesaikan pendidikan sarjana (S1) pada Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS DR. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya.

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Arief Efendi, S.MPh,SH.(Adv),S.Kep, Ners, MM, M.Kes. selaku Rektor Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS DR. Soepraoen Kesdam V/Brw;
2. Bapak Amin Zakaria, S.Kep.,Ners., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan;
3. Bapak Sartoyo, S.Sos.,S.Kes., M.Kes. selaku Ketua Program Studi S1 Fisioterapi, atas kesediaannya penulis belajar di Fakultas Ilmu Kesehatan.
4. Ibu Fransisca Xaveria Hargiani, S.Ft., Ftr., M.Pd.Or., M.Kes sebagai Penguji Utamadalam seminar proposal ini.
5. Bapak Yohanes Deo Fau., S.Ft., Physio.,M.H, M.Kes selaku Pembimbing I atasbantuan beliau dalam membimbing skripsi ini hingga selesai.
6. Bapak Amin Zakaria, S.Kep., Ners., M.Kes selaku Pembimbing II atas bantuan beliau dalam membimbing skripsi ini hingga selesai.
7. Bapak dan Ibu dosen S1 Fisioterapi Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS DR. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya Malang.

8. Kedua orang tua tersayang, Bapak Adi dan Ibu Kartini (entin) yang senantiasa memberikan doa, dukungan, nasihat, materi, dan perhatian yang sangat besar dalam segala kegiatan yang dilakukan penulis
9. Terimakasih kepada diriku sendiri telah berjuang dan mampu menyelesaikan skripsi ini tepat sesuai target.
10. Teman-teman S-1 Fisioterapi Alih Jenjang atas bantuan dan kerjasamanya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Tidak lupa mengucapkan banyak terimakasih kepada para responden yang telah memberikan bantuan data dan informasi selama pelaksanaan penelitian lapangan. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca harapan penulis semoga laporan hasil penelitian skripsi ini bisa bermanfaat bagi pembaca dan berguna bagi pengembangan ilmu Kesehatan, khususnya dibidang Fisioterapi.





## ABSTRAK

Tikfi Diani Kartika, 2022, Pengaruh Latihan *Endurance* Terhadap VO2 Max di Sekolah Sepak Bola Desa Haurkolot, Yohanes Deo Fau., S.Ft., Physio.,M.H, M.Kes, Amin Zakaria, S.Kep., Ners.,M.Kes

Sepakbola merupakan cabang permainan bola besar dengan predomnan daya tahan, kekuatan, dan kecepatan. Pemain sepakbola harus memiliki daya tahan yang baik agar tidak mudah mengalami kelelahan, dalam hal ini membutuhkan VO2 Max yang banyak. Latihan lari 12 menit dapat nemingkatkan daya tahan tubuh pemain sepak bola yang berdampak pada meningkatkan VO2 Max. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *endurance* terhadap VO2 max di Sekolah Sepak Bola Desa Haurkolot.

Metode Penelitian ini menggunakan *pre eksperimental* dengan *one group pretest posttest design* dengan jumlah sampel 30 orang dengan tehnik *purposive sampling*. Data yang dikumpulkan adalah VO2 Max yang diukur menggunakan *bleep test*. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, sebelum dan sesudah dilakukan *treatment*. Intervensi yang dilakukan adalah latihan *endurance* lari 12 menit. Teknik analisis data menggunakan uji *Paired Sample Test*.

Hasil penelitian diperoleh rata-rata nilai VO2 Max sebelum dilakukan latihan *endurance* diperoleh nilai rata-rata = 41,073, setelah dilakukan latihan *endurance* diperoleh nilai rata-rata = 50,237 dengan nilai signifikansi 0,000.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *endurance* terhadap VO2 Max di Sekolah Sepak Bola Desa Haurkolot. Pemain Sepak Bola diharapkan dapat mempertahankan rutinitas latihan dengan memiliki motivasi tinggi saat latihan sehingga memiliki integritas yang tinggi untuk melakukan latihan lari 12 menit (*cooper test*) agar dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga dapat meningkatkan VO2Max.

**Kata Kunci** : Latihan *Endurance*, VO2 Max, Sekolah Sepak Bola

## **ABSTRACT**

Tikfi Diani Kartika, 2022, The Effect of Endurance Training on VO2 Max at the Haurkolot Village Soccer School, Yohanes Deo Fau., S.Ft., Physio.,M.H, M.Kes , Amin Zakaria, S.Kep., Ners.,M.Kes.

Football is a branch of big ball games with the predominance of endurance, strength and speed. Soccer players must have good endurance so they don't get tired easily, in this case it requires a lot of VO2 Max. 12 minutes of running practice can increase the endurance of soccer players which has an impact on increasing VO2 Max. The purpose of this study was to determine the effect of endurance training on VO2 max at the Haurkolot Village Football School.

This research method uses a pre-experimental with one group pretest posttest design with a sample of 30 people with a purposive sampling technique. The data collected is VO2 Max which is measured using a bleep test. Measurements were made twice, before and after treatment. The intervention carried out was running endurance exercise for 12 minutes. The data analysis technique uses the Paired Sample Test.

The results of the study obtained an average VO2 Max value before endurance exercise obtained an average value = 41.073, after endurance exercise obtained an average value = 50.237 with a significance value of 0.000.

Based on the results of this study it can be concluded that there is a significant effect of endurance training on VO2 Max at the Haurkolot Village Football School. Soccer players are expected to be able to maintain a training routine by having high motivation during training so that they have high integrity to do a 12-minute running exercise (cooper test) in order to increase endurance so as to increase VO2Max.

Keywords: Endurance Training, VO2 Max, Soccer School.