

**SURVEI KATEGORI VO2MAX PESERTA DIDIK DI SMPN 1 PARINGIN
YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL
TAHUN 2024**



OLEH :

**MUHAMMAD FATA JANUAR
NIM. 2010122210032**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

BANJARBARU

2024

**SURVEI KATEGORI VO2MAX PESERTA DIDIK DI SMPN 1 PARINGIN
YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL
TAHUN 2024**



OLEH :

MUHAMMAD FATA JANUAR

NIM. 2010122210032

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

BANJARBARU

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**SURVEI KATEGORI VO2MAX PESERTA DIDIK DI SMPN 1 PARINGIN
YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL**

Oleh :
Muhammad Fata Januar
NIM 2010122210032

Pembimbing Utama



Norma Anggara S.Pd., M.Pd.
NIP 199106032022031009

Pembimbing Pendamping



Drs. Abd. Hamid, M.Pd.
NIP 196005071988031004

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.
NIP 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Tanggal : 09 Juli 2024

Oleh :
Muhammad Fata Januar
NIM 2010122210032

Pembimbing Utama :

Norma Anggara S.Pd., M.Pd.

NIP 199106032022031009

Pembimbing Pendamping :

Drs. Abd. Hamid, M.Pd.

NIP 196005071988031004

Penguji :

Drs. Perdinanto, M.Pd.

NIP 196309251988031002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru.



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Fata Januar
NIM : 2010122210032
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Universitas : Lambung Mangkurat (ULM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Banjarbaru, 4 juli 2024

Yang membuat pernyataan



Muhammad Fata Januar

NIM.2010122210032

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Fata Januar
NIM : 2010122210032
Tempat, Tanggal lahir : Paringin, 13 Januari 2003
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Alamat : Komplek Balangan Permai, Blok A No 03,
RW 03/RT 14, Desa Haur Batu, Kec. Paringin, Kabupaten Balangan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar tulisan saya dan menggunakan aplikasi Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini penulisannya tanpa menggunakan aplikasi Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 24 April 2023

Pembuat pernyataan



Muhammd Fata Januar

NIM. 2010122210032

**SURVEI KATEGORI VO2MAX PESERTA DIDIK DI SMPN 1 PARINGIN
YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL
TAHUN 2024**

Muhammad Fata Januar
2010122210032

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru
Email :fatajanuar13@gmail.com

ABSTRAK

Muhammad Fata Januar, 2024, *Survei Kategori Vo2max Peserta Didik Di SMPN 1 PARINGIN Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal*, Prodi. Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Pembimbing (I) Norma Anggara, S.Pd., M.Pd. (II) Drs. Abd. Hamid, M.P.d.

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan survei klasifikasi VO2Max pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Paringin.

Penelitian ini untuk memberikan gambaran mengenai kebugaran jasmani peserta didik melalui pengukuran VO2Max. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pengumpulan data melalui tes VO2Max. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu "*Purposive Sampling*" mengelompokkan subjek, karakteristik yang telah di nilai. Sampel penelitian ini adalah peserta didik yang berjumlah 15 orang. Perolehan data dilakukan melalui tes yaitu menggunakan tes lari 1600m untuk mengukur klasifikasi VO2Max.

Hasil tes peserta didik diperoleh hasil dengan rata-rata 54,904, skor maksimum 64,42 dan skor minimum 37,39. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53% peserta didik berada dalam kategori Superior, 20% dalam kategori Excellent, 20% dalam kategori Good, dan 7% dalam kategori Poor. Selain itu, kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa 60% peserta didik berada dalam kategori Kurus Ringan, 27% dalam kategori Normal, dan 13% dalam kategori Kurus Berat. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat VO2Max peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Paringin termasuk kategori baik, dan VO2Max serta IMT berpengaruh terhadap pencapaian prestasi peserta didik.

Kata Kunci : *Survey, VO2Max, Ekstrakurikuler, Futsal*

**SURVEY OF THE VO2MAX CATEGORY OF STUDENTS AT SMPN 1
PARINGIN WHO ATTENDED FUTSAL EXTRACURRICULARS
YEAR 2024**

Muhammad Fata Januar

2010122210032

Student of the Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training
and Education, Lambung Mangkurat University, Banjarbaru

Email :fatajanuar13@gmail.com

ABSTRACT

Muhammad Fata Januar, 2024, Survey Of The Vo2max Category Of Students At SMPN 1 Paringin Who Attended Futsal Extracurriculars, Study Program. Physical Education, Department of Sports and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University, Supervisor (I) Norma Anggara, S.Pd., M.Pd. (II) Drs. Abd. Hamid, M.P.d.

This research aims to conduct a VO2Max classification survey on students who take part in extracurricular futsal at SMPN 1 Paringin.

This research is to provide an overview of students' physical fitness through VO2Max measurements. The research method used is descriptive quantitative with data collection through the VO2Max test. The technique used in this research is "*Purposive Sampling*" grouping subjects, characteristics that have been assessed. The sample for this research was 15 students. Data was obtained through tests, namely using a 1600m running test to measure the VO2Max classification.

The student test results obtained results with an average of 54.904, a maximum score of 64.42 and a minimum score of 37.39. The results showed that 53% of students were in the Superior category, 20% in the Excellent category, 20% in the Good category, and 7% in the Poor category. In addition, the Body Mass Index (BMI) classification shows that 60% of students are in the Mild Thin category, 27% in the Normal category, and 13% in the Severe Thin category. From these results, it can be concluded that the VO2Max level of students who take part in the futsal extracurricular at SMPN 1 Paringin is in the good category, and VO2Max and BMI influence student achievement.

Keywords : *Survey, VO2Max, Extracurricular, Futsal*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala Karunia Dan Rahmat yang telah dilimpahkannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Proposal Skripsi ini dengan judul “SURVEI KATEGORI VO2MAX PESERTA DIDIK DI SMPN 1 PARINGIN YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani(PSPJ) di Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (JPOK) fakultas keguruan dan ilmu pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (ULM).

Penulis memohon masukan dan saran beserta arahan perbaikan kepada dosen pembimbing utama dan pembimbing pedamping serta penguji dalam penuntasan penulisan proposal skripsi ini. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan dan penelitianskripsi ini :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin yang telah memberikan motivasi untuk semua mahasiswa termasuk penulis.
2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Ibu Prof. Dr. Deasy Arisanty, S.Si., M.Sc. Selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

4. Bapak Dr. Dharmono, M.Si. selaku Wakil Dekan Bidang Umum, Keuangan dan Kepegawaian Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
5. Bapak Dr. Ali Rachman S.Pd., M.Pd. Selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
6. Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru, dan Sekaligus Dosen Penguji Utama yang telah memberikan banyak masukan dalam kegiatan penelitian, dan saran-saran serta kritikan yang membangun semangat dalam mengerjakan skripsi.
7. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru;
8. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
9. Bapak Dr. Arie Rahman S.Pd., M.Pd selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
10. Bapak Norma Anggara S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dan masukan motivasi demi terselesaikannya karya tulis ini.
11. Bapak Drs. Abd. Hamid, M.Pd. selaku Dosen Pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan, serta masukan sehingga karya tulis dapat terselesaikan.

Kepada kedua orang tua saya Drs. Nurul Hadi (Alm) dan Umi Aryati yang

telah memberikan kasih sayang dan memberikan dorongan, serta do'a restu selama ini sehingga bisa seperti sekarang.

13. Kepada saudara dan saudari saya Shely Yuniarti, Rifqi Maulid Rezky, S.T, Muhammad Ashri Ramadhan, S. T yang telah memberikan kasih sayang dan serta do'a selama ini.
14. Kepada guru olahraga SMPN 1 Paringin yang telah bersedia membantu dalam penelitian ini.
15. Kepada seluruh Peserta Didik SMPN 1 Paringin yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal yang telah membantu penelitian ini.
16. Kepada seluruh rekan kuliah Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2020 yang selalu memberikan semangat.

Demikian skripsi ini disusun, semoga dapat bermanfaat bagi kita semua dan semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala senantiasa melimpahkan rahmatnya kepada kita semua.

Banjarbaru, 8 juni 2024



Muhammad Fata Januar
NIM. 2010122210032

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PENGESAHAN SKIRPSI.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB 2	6
KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Kebugaran Jasmani	6

2.2 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	7
2.3 Manfaat Kebugaran.....	8
2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	8
2.5 DAYA TAHAN.....	9
2.5.1 Pengertian Daya Tahan	9
2.5.2 Faktor Yang Mempengaruhi Daya Tahan.....	9
2.6 Vo2max	11
2.6.1 Pengertian Vo2max	11
2.6.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Vo2max	12
2.7 Ekstrakurikuler.....	13
2.7.1 Pengertian Ekstrakurikuler	13
2.7.2 Tujuan Ekstrakurikuler	14
2.7.3 Faktor Pendukung Kegiatan Ekstrakurikuler	15
2.8 Futsal	16
2.8.1 Pengeertian Futsal.....	16
2.8.2 Indeks Massa Tubuh	17
2.9 Penelitian Yang Relevan.....	20
2.10 Kerangka Berpikir	22
BAB 3	23
METODOLOGI PENELITIAN	23
3.1 Variabel Penelitian.....	23
3.2 Definisi Operasional.....	23
3.3 Tempat Dan Waktu	24
3.4 Metode Penelitian.....	24

3.5 Populasi Dan Sampel	25
3.6 Instrumen Penilaian.....	26
3.7 Pengumpulan Data.....	26
3.8 Analisis Data	28
BAB 4	29
HASIL PENELITIAN	29
4.1 Deskripsi Data	29
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	35
BAB 5	37
PENUTUP.....	37
5.1 Kesimpulan	37
5.2 Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	39

DAFTAR TABEL

Tabel 3,1., Norma Standarisasi VO2MAX Untuk Laki-Laki	28
Tabel 4,1., Hasil Tes VO2MAX Peserta Didik.....	29
Tabel 4,2., Norma Ketentuan Kategori Per-Indikator	30
Tabel 4,3., Hasil Perhitungan IMT	32
Tabel 4,4., Norma Ketentuan IMT.....	33
Tabel 4,5., Hasil Kategori	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Indeks Massa Tubuh	19
------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi	42
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Ke SMPN 1 Paringin	43
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing 1	44
Lampiran 4. Kartu Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing 2	45
Lampiran 5. Absensi kehadiran Peserta Didik	46
Lampiran 6. Blanko Penelitan Tes Lari 1600 Meter	47
Lampiran 7. Perhitungan VO2MAX Menggunakan Excel.....	48
Lampiran 8. Surat izin melaksanakan penelitian	49
Lampiran 9. Lanjutan	41
Lampiran 10. Lanjutan	50
Lampiran 11. Lanjutan	51
Lampiran 12. Lanjutan	52
Lampiran 13. Lanjutan	53
Lampiran 14. Lanjutan	54
Lampiran 15. Lanjutan	54