

**ANALISIS TINGKAT VOLUME OKSIGEN (VO²MAX) PESERTA DIDIK
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 1 MARTAPURA**



OLEH :

**MUHAMAD SALEHEN
NIM. 2010122210043**

ARTIKEL

**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

ABSTRAK

Muhamad Salehen, (2024). Analisis Tingkat Volume Oksigen (VO_2^{MAX}) Peserta Didik Mengikuti Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Martapura, Artikel, Prodi, Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Pembimbing: (I) Ramadhan Arifin, S. Pd., M.Pd., (II) Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd.

Observasi yang dilakukan terhadap peserta didik SMP Negeri 1 Martapura yang mengikuti ekstrakurikuler ialah banyak peserta didik yang mudah kelelahan baik saat melakukan pembelajaran PJOK, pembelajaran umum, serta pada saat latihan futsal maupun pertandingan futsal. Hal ini dapat dipengaruhi oleh tingkat volume oksigen (VO_2^{Max}) yang dimiliki oleh setiap peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis seberapa besar tingkat volume oksigen (VO_2^{Max}) yang dimiliki oleh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Martapura. Dengan hanya satu variabel, penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sampelnya terdiri dari dua puluh siswa SMP Negeri 1 Martapura yang telah menyelesaikan Multistage Fitness Test (MFT). Bentuk perhitungan MFT digunakan dalam proses pengumpulan data untuk memastikan tingkat dan umpan balik setiap siswa, setelah itu dihitung tingkat VO_2^{Max} . Berdasarkan hasil penelitian, siswa SMP Negeri 1 Martapura memiliki kadar VO_2^{Max} yang terbagi dalam empat kategori yaitu baik (5%), sedang (50%) dan sangat buruk (25%) dengan rata-rata nilai VO_2^{Max} sebesar 38,035.

Kata kunci: Vo_2max , Peserta Didik, SMP N 1 Martapura.

ABSTRACT

Muhamad Salehen, (2024) *Analysis of Oxygen Volume Levels (VO2MAX) of Students Participating in Extracurriculars at SMP Negeri 1 Martapura, Articles, Study Program, Physical Education, Department of Sports and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University, Supervisor: (I) Ramadhan Arifin, S. Pd ., M.Pd., (II) Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd.*

Observations made on students at SMP Negeri 1 Martapura who took part in extracurricular activities were that many students got tired easily both when doing PJOK learning, general learning, as well as during futsal practice and futsal matches. This can be influenced by the level of oxygen volume (VO2Max) possessed by each student. This study aims to analyze how high the oxygen volume level (VO2Max) is possessed by students who take part in extracurricular activities at SMP Negeri 1 Martapura. With only one variable, this research is a quantitative descriptive research. The sample consisted of twenty students from SMP Negeri 1 Martapura who had completed the Multistage Fitness Test (MFT). The MFT calculation form is used in the data collection process to ensure the level and feedback of each student, after which the VO2Max level is calculated. Based on the research results, students at SMP Negeri 1 Martapura have VO2Max levels which are divided into four categories, namely good (5%), moderate (50%) and very bad (25%) with an average VO2Max value of 38.035.

Keywords: *Vo2max, Students, SMP N 1 Martapura*

MOTTO & PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Kerjakanlah urusan duniamu seakan-akan kamu hidup selamanya, dan kerjakanlah urusan akhiratmu seakan-akan kamu akan mati besok”.

(HR. Ibnu Asakir)

“Bila kau tak mau meresahkan lelahnya belajar, maka kau akan menanggung pahitnya kebodohan”

(Imam Syafi'i.)

PERSEMBAHAN :

Karya ini didedikasikan kepada:

- *Ibunda Tercinta*
- *Semua Keluarga Peneliti.*

HALAMAN PERSETUJUAN

**ANALISIS TINGKAT VOLUME OKSIGEN (VO²MAX) PESERTA
DIDIK MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 1
MARTAPURA**

Oleh :

Muhamad Salehen

NIM 2010122210043

Pembimbing Utama



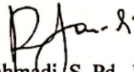
Ramadhan Arifin S. Pd., M. Pd.
NIP 1991040902024211001

Pembimbing Pendamping



Lazuardy Akbar Fauzan S. Pd., M. Pd.
NIP 199004162019031009

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 : 9 JULI 2024

Dewan Penguji

1. Ramadhan Arifin, S. Pd., M. Pd. (Pembimbing Utama).....
2. Lazuardy Akbar Fauzan, S. Pd., M. Pd. (Pembimbing Pendamping).....
3. Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd. (Penguji).....

Mengetahui:

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

Drs. Perdinato, M. Pd.
NIP. 196309251988031002



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhamad Salehen
NIM : 2010122210043
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Universitas : Lambung Mangkurat (ULM)

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

Banjarbaru, 07 Agustus 2024
Yang membuat pernyataan

Muhamad Salehen
NIM. 2010122210043

SURAT PERNYATAAN MENDELAY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhamad Salehen
NIM : 2010122210043
Tempat, Tanggal lahir : Mangkopom, 4 Maret 1998
Program studi : Pendidikan Jasmani
Alamat : JL. Tembok Bahalang, RT 03, Haruai

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan menggunakan mendelay. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini penulisannya tanpa menggunakan mendelay maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 07 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan

Muhamad Salehen
NIM. 2010122210043

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala Karunia Dan Rahmat yang telah dilimpahkannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Artikel ini dengan judul "ANALISIS TINGKAT VOLUME OKSIGEN (VO_2MAX) PESERTA DIDIK MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 1 MARTAPURA". Artikel 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).

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan dan penelitikripsi ini :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, SE., M.Si. Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
2. Bapak Prof. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO. Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
4. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
5. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
6. Bapak Dr. Arie Rahman, S.Pd., M.Pd. Selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Bapak Dr. Nurdiasyah, M. Pd. Selaku Dosen Pembimbing Akademik.
8. Bapak Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan, serta masukan sehingga

karya tulis dapat terselesaikan.

9. Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan, serta masukan sehingga karya tulis dapat terselesaikan.
10. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan kasih sayang dan do'a restu selama ini.
11. Kepada Guru Olahraga SMP Negeri 1 Martapura yang telah bersedia membantu dalam penelitian ini.
12. Kepada seluruh Peserta Didik SMP Negeri 1 Martapura yang mengikuti Ekstrakurikuler dan telah membantu penelitian ini.
13. Kepada seluruh rekan diluar kuliah dan rekan kuliah Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2020 yang selalu memberikan semangat.

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

Banjarbaru, 07 Agustus 2024

Muhamad Salehen
NIM. 2010122210043

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vii
SURAT PERYATAAN MENDELAY.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II METODOLOGI PENELITIAN.....	4
BAB III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	7
BAB IV PENUTUP.....	12
DAFTAR PUSTAKA.....	13
DOKUMENTASI PENELITIAN.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nilai Tingkat VO^2 MAX Peserta Didik.....	7
2. Data presentase VO^2 MAX Peserta Didik.....	8
3. Diagram Tingkat VO^2 MAX Peserta Didik	9
4. Uji Normalitas VO^2 MAX Peserta Didik.....	9
5. Uji One Sample T-test Tingkat VO^2 MAX Peserta Didik	10

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Penyampaian Tata Cara Pelaksanaan Multistage Fitness Test.....	32
2. Sampel Melakukan Tes	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Letter Of Acceptance (LOA).....	16
2. Sertifikat Plagiasi.....	17
3. Hasil Turnitin.....	18
4. Penunjuk Pembimbing Artikel.....	22
5. Kartu Bimbingan Pembimbing Utama.....	23
6. Kartu Bimbingan Pembimbing Pendamping.....	24
7. Surat Permohonan Uji Plagiasi Pembimbing Utama.....	25
8. Surat Permohonan Uji Plagiasi Pembimbing Pendamping.....	26
9. Surat Permohonan Penilaian Artikel Pembimbing Utama.....	27
10. Surat Permohonan Penilaian Artikel Pembimbing Pendamping.....	28
11. Format Tuntas Revisi.....	29
12. Surat Mohon Izin Penelitian dari Kampus ke Kepala Sekolah.....	30