



**Pengaruh Keterampilan *Dribbling* Terhadap
Kondisi Fisik (Daya Tahan *Cardiovascular
Vo2max*) Pada Pemain Ekstrakurikuler
Futsal Himajas Putra Semester I Di
Universitas Dehasen Bengkulu**



Arrahman Hidayat¹⁾, Ajis Sumantri²⁾, Roni Syahputra³⁾

^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author: arrahmanhidayat11@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine how the Effect of Dribbling Skills on Physical Condition (Cardiovascular Endurance Vo2max) in Himajas Male Futsal Extracurricular Players Semester I at Dehasen University Bengkulu. This type of research is an experimental study with a sample of 28 players. The results of this study indicate that dribbling skills have an influence on cardiovascular endurance Vo2max in Himajas Male Futsal Extracurricular Players Semester I at Dehasen University Bengkulu. It is proven by the results of the difference test between the Pre-Test and Post-Test of Cardiovascular Vo2max Endurance resulting in a tcount value of 11.47 and a ttable value of 1.725. That means tcount > ttable, so it can be concluded that H0 is rejected and Ha is accepted, so it can be concluded that the results of the study between Pre-Test and Post-Test on Cardiovascular Vo2max Endurance there is a significant difference. Thus the hypothesis that reads 'Dribbling skills have a significant effect on increasing Cardiovascular Vo2max Endurance', is accepted. From the Pre-Test data, the average value is 35.38, then during the Post-Test the average value reaches 45.19. The change in the average value of Cardiovascular Vo2max Endurance can be seen from the difference in the average value of 9.81.

Keywords: *Dribbling Skills, Cardiovascular Endurance Vo2max.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Pengaruh Keterampilan *Dribbling* Terhadap Kondisi Fisik (Daya Tahan *Cardiovascular Vo2max*) pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal Himajas Putra Semester I di Universitas Dehasen Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan sampel sebanyak 28 pemain. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Keterampilan *Dribbling* Mempunyai Pengaruh Terhadap Daya Tahan *Cardiovascular Vo2max* pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal Himajas Putra Semester I di Universitas Dehasen Bengkulu. Dibuktikan dengan hasil uji perbedaan antara *Pre-Test* dan *Post-Test* Daya Tahan *Cardiovascular Vo2max* dihasilkan nilai t_{hitung} sebesar 11,47 dan nilai t_{tabel} sebesar 1,725. Itu berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian antara *Pre-Test* dan *Post-Test* pada Daya Tahan *Cardiovascular Vo2max* terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "Keterampilan *dribbling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Daya Tahan *Cardiovascular Vo2max*", diterima. Dari data *Pre-Test* memiliki nilai rata-rata sebesar 35,38 selanjutnya pada saat *Post-Test* nilai rata-rata mencapai sebesar 45,19. Adanya perubahan nilai rata-rata Daya Tahan *Cardiovascular Vo2max* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 9,81.

Kata kunci: Keterampilan *Dribbling*, Daya Tahan *Cardiovascular Vo2max*.

Pendahuluan

Dalam melakukan aktivitas olahraga seseorang juga harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk maka

seorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Menurut Syafruddin (2014: 35) “kondisi fisik umum adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan”. Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang cukup pesat dilingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga futsal yang merupakan olahraga berkelompok atau olahraga tim. Melalui olahraga futsal ini para remaja memperoleh banyak manfaat, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental dan social yang baik.

Tujuan orang melakukan permainan futsal pada dasarnya sama yaitu untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal. Seseorang yang memiliki *vo2max* yang tinggi menandakan bahwa orang tersebut memiliki kesegaran jasmani yang baik. *Vo2max* menggambarkan seberapa besar seseorang mengambil oksigen dari *atmosper* ke paru-paru dan darah melalui otot jantung yang bekerja. Dengan demikian performa seorang atlet bisa maksimal saat pertandingan. Kemampuan jantung dan paru adalah salah satu komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan dalam olahraga futsal yang memerlukan stamina yang baik, konsentrasi yang penuh saat memainkannya, karena jarak antar pemain dengan lawan sangat berdekatan, sehingga pemain futsal harus bisa mengambil keputusan dengan cepat, dan konsenrasi penuh dapat didapat jika kemampuan jantung dan paru dapat mengambil oksigen maksimal dan mentranspor ke otak dan seluruh tubuh.

Metode Penelitian

Sesuai dengan tujuan serta pertanyaan penelitian yang diajukan, maka pengujian data yang telah diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan statistic deskriptif (tabulasi frekuensi). Dengan cara mendeskripsikan hasil penelitian yang diperoleh dari berbagai pengukuran (tes) terhadap tingkat kondisi fisik dan analisis yang menggunakan rumus seperti dikemukakan Sudjana (2001 : 31) sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

P : persentase yang dicari

F : frekuensi

N : jumlah Responden

Hasil Penelitian

Berdasarkan rancangan penelitian eksperimen yang dilakukan dalam 16 kali pertemuan untuk metode yang digunakan terhadap 28 orang sampel. Dalam pelaksanaan metode latihan tidak ada satupun sampel yang gagal, artinya kesemua sampel memenuhi persyaratan frekuensi absensi kehadiran selama penelitian dilakukan. Adapun hasil penelitian ini akan disajikan dalam bentuk deskripsi data, pengujian persyaratan analisis, dan pengujian hipotesis serta pembahasannya.

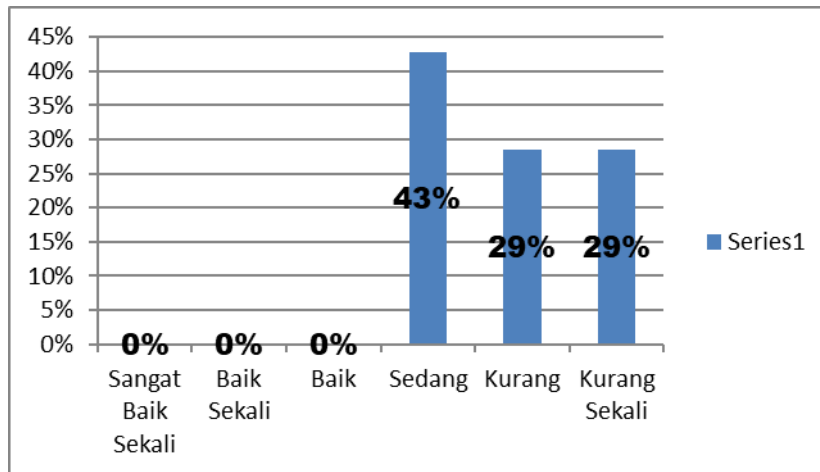
Hasil *Pre-Test* dan *Pos-Test* Daya Tahan Cardiovascular VO2MAX

Berdasarkan hasil Analisis Data tes awal (*Pre-Test*) Daya Tahan Cardiovascular VO2MAX melalui keterampilan dribbling dengan jumlah sampel 28 orang, diperoleh nilai tertinggi adalah 14 dan nilai terendah adalah 8. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi data sebagai berikut:

Tabel 1 Data Hasil *Pre-Test* Daya Tahan Cardiovascular VO2MAX

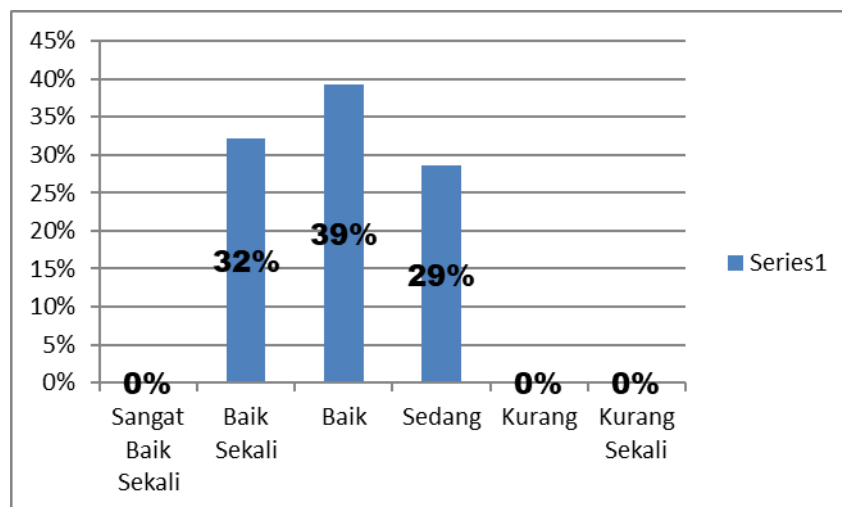
Keterangan	Pre Tes	Pos Tes
Σ	990.5	1265.2
Rata - Rata	35, 37	45,18
Nilai tertinggi	42.1	50.2
Nilai terendah	29.9	37

Perpedoman pada tabel di atas, bahwa dari 28 pemain yang mengikuti latihan keterampilan dribbling diperoleh data pre tes dengan jumlah 990,5, rata – rata 35,37 dengan nilai tertinggi 42,1 dan nilai terendah 29,9 kemudian pada pos tes diperoleh data dengan jumlah 1276,7 rata – rata 45,59 dengan nilai tertinggi 50,2 dan nilai terendah 9,9.



Gambar 1 Tes Awal Nilai Keterampilan Dribbling

Pada tes awal sampel yang memperoleh nilai keterampilan *dribbling* diperoleh sebanyak 8 pemain (29%) dengan klasifikasi kurang sekali, sebanyak 8 pemain (29%) dengan klasifikasi kurang, sebanyak 12 pemain (43%) dengan klasifikasi sedang, dan tidak ada pemain dengan klasifikas baik dan baik sekali serta sangat baik sekali.



Gambar 2 Tes Akhir Nilai Keterampilan Dribbling

Pada tes akhir/ pos tes sampel yang memperoleh nilai keterampilan *dribbling* pada klasifikasi kurang sekali dan kurang tidak ada pemain yang berada pada klasifikasi ini kemudian diperoleh sebanyak 8 pemain (29%) dengan klasifikasi sedang, sebanyak 11 pemain (39%) dengan klasifikasi baik, sebanyak 9 pemain (32%) dengan klasifikasi Baik sekali, dan tidak ada pemain yang berada atau mendapatkan klasifikasi sangat baik sekali.

Pengujian Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan uji-t. Sebelum dilakukan analisis uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Selain uji normalitas data, juga dilakukan uji persyaratan analisis lainnya yaitu uji homogenitas data yaitu untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang

sama (homogen). Hasil uji persyaratan analisis dapat dilihat sebagai berikut:

Uji Normalitas Data

Uji normalitas data *Pre-Test* dan *Post-Test* dianalisis dengan statistik *Uji Liliefors* dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah α 0,05. Dari hasil pengolahan data uji normalitas dengan uji liliefors diperoleh angka normalitas data seperti pada tabel 10 berikut:

Tabel 2. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas Data

Tes		N	L_h	L_t	Keterangan
Daya Tahan Cardiovascular VO2MAX	<i>Pre Test</i>	28	0,172	0,173	Normal
	<i>Post Test</i>	28	0,151	0,173	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk data *Pre-Test* Daya Tahan Cardiovascular VO2MAX L_h 0,172 dan L_{tabel} 0,173 dengan $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan data *Pos-Test* Daya Tahan Cardiovascular VO2MAX adalah L_h 0,151 dan L_{tabel} 0,173 dengan $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Berdasarkan uraian di atas, semua variabel datanya berdistribusi normal. Berdasarkan kriteria jika L_{hitung} (L_h) lebih kecil atau sama dengan L_{tabel} (L_t) berarti data populasi berdistribusi normal, sebaliknya jika L_{hitung} (L_h) lebih besar dengan L_{tabel} (L_t) berarti data populasi berdistribusi tidak normal. Karena variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $L_h < L_t$ hal ini dapat dikatakan bahwa data normal atau populasi dari data sampel berdistribusi normal.

Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji homogenitas varian atau uji-F. Dengan menggunakan derajat kebebasan (n_1-1) , (n_2-1) dan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Kaidah uji homogenitas varians atau uji-F disini adalah jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka dapat disimpulkan kedua varians tersebut homogen. Dari hasil pengolahan data uji homogenitas dengan uji-F diperoleh angka homogenitas data seperti pada tabel berikut:

Tabel 3. Rangkuman Hasil Pengujian Homogenitas Data

Tes	N	F_{hitung}	F_{Tabel}	Keterangan
Daya Tahan Cardiovascular VO2MAX	28	1,90	2,17	Homogen

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat data nilai bersifat homogen. Berdasarkan kriteria jika F_{hitung} (F_h) lebih kecil dari F_{tabel} (F_t) berarti data populasi bersifat homogen, sebaliknya jika F_{hitung} (F_h) lebih besar dari F_{tabel} (F_t) berarti data populasi bersifat tidak homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen, maka Analisis Data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

Hasil Pengujian Hipotesis

Dalam penelitian ini Uji hipotesis menggunakan uji t, Perbandingan Pengaruh *Pre-Test* dan *Post-Test* Daya Tahan Cardiovascular VO2MAX dengan keterampilan dribbling yang dijelaskan Perbandingan Pengaruh *Pre-Test* dan *Post-Test* Daya Tahan Cardiovascular VO2MAX setelah diberikan latihan keterampilan dribbling. Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi "Pengaruh Keterampilan *Dribbling* Terhadap Kondisi Fisik (Daya Tahan Cardiovascular *Vo2max*) pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal Himajas Putra Semester I di Universitas Dehasen Bengkulu",

berdasarkan hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan dengan menggunakan keterampilan dribbling memberikan pengaruh terhadap peningkatan Daya Tahan *Cardiovascular Vo2max*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikansi α (0,05) maka terima H_a dan tolak H_0 . Begitupun sebaliknya jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ pada taraf signifikansi α (0,05) maka terima H_0 dan tolak H_a . Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4 Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Daya Tahan *Cardiovascular Vo2max*

Variabel		Mean	N	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Daya Tahan <i>Cardiovascular Vo2max</i>	<i>Pre Test</i>	35,38	28	11,47	1,725	Ho : Ditolak Ha: Diterima
	<i>Post Test</i>	45,19				

Dari hasil uji perbedaan antara *Pre-Test* dan *Post-Test* Daya Tahan *Cardiovascular Vo2max* dihasilkan nilai t_{hitung} sebesar 11,47 dan nilai t_{tabel} sebesar 1,725. Itu berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian antara *Pre-Test* dan *Post-Test* pada Daya Tahan *Cardiovascular Vo2max* terdapat perbedaan yang signifikan.

Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Keterampilan dribbling memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Daya Tahan *Cardiovascular Vo2max*”, diterima. Dari data *Pre-Test* memiliki nilai rata-rata sebesar 35,38 selanjutnya pada saat *Post-Test* nilai rata-rata mencapai sebesar 45,19. Adanya perubahan nilai rata-rata Daya Tahan *Cardiovascular Vo2max* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 9,81.

Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini dimaksudkan sebagai gambaran untuk mempermudah menarik kesimpulan hasil penelitian. Dalam usaha meningkatkan Daya Tahan *Cardiovascular Vo2max* maka diberikan latihan. Dalam hal ini latihan yang diberikan adalah dengan menggunakan Latihan Keterampilan dribbling. Dalam pelaksanaan penelitian untuk mendapatkan data pertama kali dilakukan tes awal (*Pre-Test*).

Tes awal ini bertujuan untuk melihat kemampuan awal dan menentukan perlakuan dengan Latihan Keterampilan *dribbling*. Setiap pertemuan latihan melakukan pemanasan bersama sehingga akhirnya diharapkan penelitian ini dapat melahirkan kesimpulan yang tepat dan sesuai dengan data yang diperoleh. Setelah dilakukan Analisis Data dengan menggunakan pendekatan statistik uji beda rerata hitung (t_{test}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ terhadap kedua hipotesis penelitian yang diajukan, kedua hipotesis diterima dan dapat diuji kebenarannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini Latihan keterampilan dribbling memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Daya Tahan *Cardiovascular Vo2max* diterima kebenarannya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan keterampilan *dribbling* terhadap peningkatan Daya Tahan *Cardiovascular Vo2max*. Hasil penelitian ini menunjukkan terjadinya peningkatan nilai Daya Tahan *Cardiovascular Vo2max* antara tes awal (*Pre-Test*) dan tes akhir (*Post-Test*) yang telah dilakukan. Hal ini dapat dilihat dimana rata-rata nilai sebesar 35,38 pada tes awal dan setelah diberikan perlakuan Latihan keterampilan *dribbling* adanya peningkatan rata-rata nilai sebesar 45,19

Disamping terjadinya peningkatan nilai rata-rata tes akhir (*Post-Test*), juga terlihat pada analisis deskripsi data, dimana pada tes awal sampel yang memperoleh nilai keterampilan *dribbling* diperoleh sebanyak 8 pemain (29%) dengan klasifikasi kurang sekali, sebanyak 8 pemain (29%) dengan klasifikasi kurang, sebanyak 12 pemain (43%) dengan klasifikasi sedang, dan tidak ada pemain dengan klasifikas baik dan baik sekali serta sangat baik sekali. Sedangkan pada tes akhir/ pos tes sampel yang memperoleh nilai keterampilan *dribbling* pada klasifikasi kurang sekali dan kurang tidak ada pemain yang berada pada klasifikasi ini kemudian diperoleh sebanyak 8 pemain (29%) dengan

klasifikasi sedang, sebanyak 11 pemain (39%) dengan klasifikasi baik, sebanyak 9 pemain (32%) dengan klasifikasi Baik sekali, dan tidak ada pemain yang berada atau mendapatkan klasifikasi sangat baik sekali. Dengan kata lain Latihan keterampilan *dribbling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Daya Tahan *Cardiovascular Vo2max*. Pelaksanaan Latihan keterampilan *dribbling* dilakukan dengan formasi pos latihan yang telah disediakan.

Kemudian masing-masing pos anggota melakukan gerakan latihan sesuai dengan formasi rintangan yang telah ada dan dilakukan secara terus menerus, serta diselingi dengan istirahat aktif selama 60 detik sebelum dilanjutkan ke pos berikutnya dengan peningkatan beban latihan yang telah disusun sebelumnya dalam program latihan.

Dilihat dari pelaksanaan di atas, jelas bahwa Latihan keterampilan *dribbling* merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan Daya Tahan *Cardiovascular Vo2max*. Hakekat latihan keterampilan *dribbling* dalam permainan futsal bahwasanya aktivitas yang dilakukan oleh pemain bisa diterapkan dalam bentuk pendekatan metode latihan seperti dalam upaya peningkatan Daya Tahan *Cardiovascular Vo2max*. Dalam pelaksanaan Latihan keterampilan *dribbling* ini, latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan.

Stasiun latihan terdiri atas 4 stasiun, kemudian masing-masing stasiun latihan pemain melakukan tugas gerak latihan yang telah ditetapkan sebelumnya dan dilakukan secara terus menerus, serta diselingi dengan istirahat aktif selama 30-60 detik sebelum dilanjutkan ke stasiun latihan berikutnya dengan peningkatan beban latihan secara progresif yang telah disusun sebelumnya di dalam program latihan. Salah satu faktor penting yang harus dimiliki atlet futsal adalah kondisi fisik yang prima. Salah satu cara untuk menilai kebugaran seseorang dalam melakukan aktivitas fisik adalah dengan mengukur *VO2Max*. *VO2Max* adalah jumlah oksigen dalam milliliter, yang dapat digunakan dalam satu menit per kilogram berat badan. *Vo2max* adalah jumlah oksigen maksimal yang dapat dikonsumsi dalam aktivitas fisik.

Konsumsi oksigen maksimal (*VO2Max*) adalah jumlah oksigen maksimal yang dapat dikonsumsi selama aktivitas fisik yang intens sampai terjadi kelelahan. *VO2max* adalah pengambilan (konsumsi) oksigen maksimal permenit yang menggambarkan kapasitas *aerobik* seseorang. Menurut Bafirman (2012:45) mengartikan “*VO2max* adalah kapasitas aerobik maksimal yang dinyatakan sebagai maksimal oxygen uptake (*VO2max*)”. Selanjutnya menurut Thoden dalam Ikhsan (2013:14) mengatakan bahwa “*VO2max* merupakan daya tangkap aerobik maksimal menggambarkan jumlah oksigen maksimum yang dikonsumsi per satuan waktu oleh seseorang selama latihan atau tes, dengan latihan yang makin lama makin berat sampai kelelahan.

Factor – factor yang menentukan *VO2Max* yaitu :

- a) Fungsi paru sangat berpengaruh dalam menentukan kondisi fisik seseorang, fungsi paru adalah organ yang bertugas mengolah udara yang masuk, memisahkan oksigen dengan karbondioksida, jadi seseorang yang mampu mengolah udara yang masuk dan memisahkannya dengan karbondioksida dengan baik maka kondisi fisiknya pun akan lebih bugar.
- b) Fungsi kardiovaskuler jika seseorang atlet mempunyai system peredaran darah yang secara umum berperan untuk mengedarkan darah keseluruh tubuh dan membawa zat gizi yang di saring dari makanan serta dapat mengedarkannya keseluruh tubuh dengan baik dapat di pastikan atlet tersebut kebugaran jasmaninya sangat bagus.
- c) Sel darah merah fungsinya sebagai transportasi tubuh yang mengedarkan oksigen dan zat makanan, tetapi juga memiliki peran utama dalam sistem pertahanan tubuh terhadap infeksi, sehingga menjadikan tubuh sehat dan dapat melakukan aktivitas fisik yang berkelanjutan.
- d) Komposisi tubuh adalah presentase berat tubuh yang terdiri dari jaringan non lemak dan jaringan lemak, komposisi tubuh didefinisikan sebagai proporsi relatif dari jaringan lemak dalam tubuh, dengan komposisi tubuh yang baik tentu menunjang seorang atlet untuk memaksimalkan *volume* oksigen yang dimilikinya untuk kegiatan yang cukup lama.
- e) Kadar hemoglobin Salah satu yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah kapasitas pembawa oksigen. Oksigen dibawa oleh aliran darah ke jaringan sel tubuh, termasuk sel otot jantung. Pengangkutan O₂ ini bermaksud untuk menunjang proses *metabolism aerobic* yang terjadi dalam mitokondria dan khususnya beta oksidasi pada metabolisme lemak selain proses oksidasi pada siklus kreb.

Energi yang terjadi akan digunakan untuk kerja *eksternal* jantung, faktanya jantung berkontraksi dan berelaksasi. Terdapat hubungan yang erat antara laju konsumsi oksigen miokardium yang dihasilkan oleh jantung. Semakin kuat jantung bekerja semakin banyak O₂ yang dibutuhkan oleh sel-sel jantung. Konsentrasi hemoglobin yang rendah akan mempengaruhi *VO₂Max* dan mengganggu kapasitas kebugaran jasmani. Daya tahan kardiovaskular menjadi salah satu komponen utama dalam permainan futsal.

Daya tahan kardiovaskular yang baik merupakan modal untuk menunjukkan penampilannya saat berada dalam pertandingan. Dengan tingkat Daya tahan kardiovaskular yang baik dapat mengurangi kelelahan yang timbul, sehingga seorang pemain mampu berpikir dengan daya pikir yang tinggi, pola pikir yang kreatif dan konsentrasi yang tinggi dalam mengeluarkan kemampuan teknik, taktik dan strategi yang dimiliki, dapat berjalan dengan baik dan optimal.

Kesimpulan

Berdasarkan Analisis Data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulannya yaitu Keterampilan *Dribbling* Mempunyai Pengaruh Terhadap Daya Tahan *Cardiovascular Vo₂max* pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal Himajas Putra Semester I di Universitas Dehasen Bengkulu. Dibuktikan dengan hasil uji perbedaan antara *Pre-Test* dan *Post-Test* Daya Tahan *Cardiovascular Vo₂max* dihasilkan nilai t_{hitung} sebesar 11,47 dan nilai t_{tabel} sebesar 1,725. Itu berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian antara *Pre-Test* dan *Post-Test* pada Daya Tahan *Cardiovascular Vo₂max* terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Keterampilan *dribbling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Daya Tahan *Cardiovascular Vo₂max*”, diterima.

Dari data *Pre-Test* memiliki nilai rata-rata sebesar 35,38 selanjutnya pada saat *Post-Test* nilai rata-rata mencapai sebesar 45,19. Adanya perubahan nilai rata-rata Daya Tahan *Cardiovascular Vo₂max* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 9,81. Untuk meningkatkan Daya Tahan *Cardiovascular Vo₂max* pemain ada beberapa saran yang dapat direkomendasikan sebagai tindak lanjut dari penelitian ini. Beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut: untuk pemain yaitu dalam upaya pengembangan Daya Tahan *Cardiovascular Vo₂max* yang lebih baik, disarankan untuk memprogramkan bentuk-bentuk model latihan yang menyenangkan ini dalam kehidupan sehari-hari demi mencapai produktivitas kerja serta kehidupan yang lebih baik di masa yang akan datang dan Sebelum melaksanakan latihan hendaknya membuat rancangan program latihan terlebih dahulu sesuai dengan teori dan prinsip-prinsip latihan, agar tujuan yang diinginkan tepat sasaran.

Untuk Pelatih, dalam upaya meningkatkan Daya Tahan *Cardiovascular Vo₂max* pemain sekiranya perlu memberikan perhatian lebih terhadap periode waktu kerja-istirahat, pembebanan latihan dan karakteristik gerak yang dikembangkan selama latihan, karena akan berdampak pada sistem energi yang digunakan serta efek yang ditimbulkan dari latihan tersebut. Untuk peneliti lain, diharapkan dapat memilih dan mencermati latihan yang cocok dan sesuai dengan karakteristik perkembangan individu yang dilatih terlebih dahulu, agar hasil penelitian yang didapat sempurna yang tepat sasaran.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2011. *Prosedur penelitian : Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT.Bina Aksara
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Brian, J Sharkey. 2003. *Kebugaran dan kesehatan*. EdI. Jakarta: Proyek pembinaan SGO Jakarta
- Depdiknas. 2013. *Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik. Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. jogjakarta: depdiknas
- Depdiknas. 2010. *Tes kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2006. *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No.22*. Jakarta. Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Diktat FIK UNY
- Harsono. 2011. *Panduan kepeleatihan*. Jakarta: KONI
- Len Kravitz. 2001. *Panduan Lengkap Dan Bugar*. Jakarta: raja grafindo persada

- Lhaksana, Justin. 2011. *Taktik & Strategi FUTSAL Modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group
- Lutan,rusti.2000. *Strategi belajar mengajar penjaskes*. Jogjakarta: depdiknas
- Mohamad Soedjoto. 2008. *Tingkat kondisi fisik*.Jakarta
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta : Depdikbud
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. 2003. *Ilmu kepelatihan olahraga*. Jogjakarta: yayasan STO
- Ismaryati. 2018. *Tes pengukuran olahraga*. Surakarta: UPT penerbit dan percetakan UNS
- Wiriawan, Oce. 2009. *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing