

**PENGARUH INTERVAL TRAINING TERHADAP PENINGKATAN
VO2MAX PEMAIN PUTRA ACADEMY FUTSAL**

PSR PAYAKUMBUH

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



MUHAMMAD QORI

NIM. 18086173

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2022

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH INTERVAL TRAINING TERHADAP PENINGKATAN
VO₂MAX PEMAIN PUTRA ACADEMY FUTSAL
PSR PAYAKUMBUH**

Nama : Muhammad Qori
Nim : 18086173
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Mengetahui,
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing

Atradinal, S.Pd, M.Pd
NIP. 197008102006041002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : PENGARUH INTERVAL TRAINING TERHADAP PENINGKATAN
VO₂MAX PEMAIN PUTRA ACADEMY FUTSAL
PSR PAYAKUMBUH**

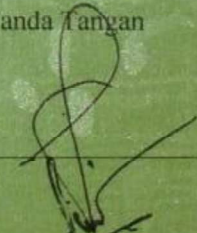
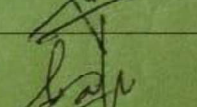
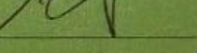
Nama : Muhammad Qori
Nim : 18086173
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, . Agustus 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Atradinal S.Pd, M.Pd
2. Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd
3. Anggota : Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain Futsal Putra Academy Futsal PSR Payakumbuh”.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tulisan dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022

Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Qori

NIM. 18086173

ABSTRAK

Muhammad Qori (2022) : Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan Vo₂Max Pemain Putra Academy Futsal PSR Payakumbuh

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan Vo₂Max pemain futsal putra *Academy* Futsal PSR Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat eksperimen. Populasi dalam penelitian ini pemain futsal putra *Academy* Futsal PSR Payakumbuh 20 orang pemain putra. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling*, yaitu semua anggota populasi dijadikan sampel sebanyak 20 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen kondisi fisik terutama Vo₂Max.

Hasil analisis data dari penelitian pemain Futsal PSR Payakumbuh menunjukkan bahwa: 1) Hasil tes awal Vo₂Max (44,73) masuk dalam kategori sedang. 2) Hasil tes akhir Vo₂Max (42,9) masuk dalam kategori sedang. Didapatlah hasil uji T 3,75 > uji Hasil Ttabel 2,09 masuk dalam kategori normal.

Kata kunci : VO₂Max Pemain Putra Academy Futsal PSR Payakumbuh

KATA PENGANTAR



Segala puja dan puji penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan kesehatan, kesempatan, petunjuk, dan kekuatan lahir bathin kepada diri penulis, sehingga Skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Shalawat beriringan salam tidak lupa pula kita kirimkan kepada baginda nabi besar Muhammad SAW, semoga kita mendapat syafaatnya di akhir nanti amiin.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini. Penulis memilih judul, “Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan VO₂Max Pemain Putra Academy Futsal PSR Payakumbuh”.

Selama penulisan Skripsi ini berlangsung, penulis tidak lepas dari yang namanya kesalahan dan banyak bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang penulis miliki, oleh sebab itu penulis akan selalu menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari Skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Madris orang tua kandung penulis yang berusaha sepenuh tenaga mencari rezeki menguliahkan saya dan selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik moral maupun moril serta bimbingan kepada penulis demi terselesaikannya skripsi dan perkuliahan ini.

2. Prof. Ganefri, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sepriadi S.Si, M.Pd Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Atradinal, S.Pd, M.Pd pembimbing penulis, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Drs. Suwirman, M.Pd penguji skripsi, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing, memberikan saran dan masukan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd penguji skripsi, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing, memberikan saran dan masukan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan dan motivasi.
10. Kepada pelatih dan atlet futsal Academy PSR Payakumbuh peneliti ucapkan terima kasih karena banyak membantu dan memberikan saran kepada peneliti sehingga bisa menyelesaikan skripsi penelitian ini.
11. Fauzan Ikhsan Kamil, Legianto, Ihwan Sarwedi, Aldo Pratama, Marbun Willy, M Iqbal Efendi, Afridatul Muhammad selaku sahabat yang telah banyak membantu penulis selama menjalankan skripsi peneliti

12. Rekan-rekan mahasiswa baik di Jurusan Pendidikan Olahraga maupun di jurusan lainnya, yang selalu memberikan masukan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Semoga bantuan, bimbingan motivasi, petunjuk serta doa yang telah bapak ibuk, ayah, ibu, dan teman-teman berikan bisa menjadi amal ibadah dan bernilai pahala di sisi Allah SWT. Aamiin Yaa Robbal Alamin.

Padang, Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakekat Futsal.....	7
2. Sistem Energi	9
3. Prinsip Latihan	11
4. Hakikat <i>Interval Training</i>	13
5. Hakikat Volume Oksigen Maximal.....	16
6. Pengukuran VO ₂ Max	19
B. Kerangka Konseptual.....	20
C. Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Subjek Penelitian.....	22
1. Populasi	22

2. Sampel.....	23
3. Latar Penelitian	23
4. Prosedur Penelitian.....	23
5. Defenisi Operasional.....	24
6. Instrumen Penelitian.....	24
7. Teknik Pengumpulan Data	26
8. Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Deskripsi Data.....	28
B. Analisis Data	28
C. Uji Pra Syarat Analisis.....	32
a. Uji Normalitas Data	32
b. Uji Homogenitas Data.....	33
c. Uji Hipotesis.....	33
D. Pembahasan.....	35
a. VO ₂ Max	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Populasi Penelitian	22
2. Tabel Distribusi Frekuensi Interval Training VO ₂ Max Pre Test	29
3. Tabel Distribusi Frekuensi interval training VO ₂ Max Pos Test.....	30
4. Tabel Perbandingan Pre test dan Pos test.....	32
5. Tabel Uji Normalitas	32
6. Tabel Uji Homogenitas Data.....	33
7. Tabel Uji T	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	20
2. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP.....	63
3. Surat Balasan dari Club.....	64
5. Gambar Sebelum Pelaksanaan Test	65
6. Gambar Melaksanakan Test.....	65
7. Gambar Pengarahan kepada Atlet sebelum Test.....	66
8. Foto bersama pelatih Club Academy PSR Payakumbuh	66
9. Foto Bersama Pemain.....	67

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram data pre test.....	30
2. Histogram data pos test	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lampiran 1 Kelas Interval.....	56
2. Lampiran 2 Data Mentah Pre Tes	57
3. Lampiran 3 Data Mentah Pos Test.....	59
4. Perbandingan Interval VO ₂ Max	60
5. Lampiran 4 Uji Normalitas	61
6. Uji Homogenitas	61
7. Lampiran 5 Tabel Hasil Uji T	62
8. Lampiran 6 Surat Izin Penelitian.....	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berolahraga merupakan kegiatan yang sangat diperlukan oleh setiap orang, karena dengan kita berolahraga selain memberikan kesegaran jasmani tapi juga memberikan kesegaran pemikiran sehingga membuat kita lebih produktif dalam bekerja. Arsil (2018:12) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani yang rendah adalah sanggup melakukan tugas sehari-hari tetapi dengan kesukaran, mengalami kelelahan dan kekurangan energi”. Atradinal (2018:434) menjelaskan bahwa Daya tahan aerobic merupakan daya tahan yang diperlukan dalam sepakbola, karena durasi permainan Sepakbola adalah waktu yang lama yaitu sekitar 90 menit.

Untuk menjalankan kehidupan sehari-hari diperlukan kesegaran jasmani yang baik, dan kesegaran jasmani yang baik bisa didapatkan dengan rajin berolahraga. Selain untuk kesegaran tubuh olahraga juga dapat menjadi ajang kompetisi untuk mencapai prestasi, baik individu maupun kelompok. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana. Dalam UU 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan sebagai berikut :
Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.”.

Futsal merupakan cabang olahraga yang sangat diminati dan digemari pada saat ini. Futsal digemari oleh berbagai kalangan baik laki-laki, wanita,

anak-anak, mahasiswa, selebriti, pekerja kantoran, bahkan pedagang semua menggemari, memainkan dan sudah tidak asing dengan olahraga ini. Berawal dari hobi bermain sepak bola karena tidak adanya lapangan dan waktu luang, banyak masyarakat yang mengalihkan hobinya ke olahraga futsal. Karena futsal di mainkan di lapangan indoor dan bisa dimainkan di pagi hari maupun malam hari.

Dengan semakin populernya olahraga futsal saat ini banyak masyarakat yang membuka usaha dengan membuka lapangan futsal untuk disewakan. Dan pada saat ini hampir seluruh wilayah di Indonesia memiliki lapangan futsal indoor maupun outdoor. Perkembangan futsal di Indonesia juga di dukung oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini dapat di lihat dengan banyaknya even tournamen baik tingkat siswa, mahasiswa maupun umum yang di adakan, baik turnamen kampung atau turnamen resmi lainnya. Sebagaimana di jelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi pada pasal 27 ayat : 4 (2007:16) yang menyatakan bahwa “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Untuk dapat meraih prestasi futsal yang baik hendaknya dibutuhkan pembinaan dan latihan yang teratur, terarah dan kontiniu. Selain latihan strategi dan teknik untuk meningkatkan skill pemain, latihan fisik juga

dibutuhkan untuk meningkatkan daya tahan aerobik pemain. Karena kebanyakan para pemain futsal saat ini baik dalam mengolah bola atau memiliki skill yang baik tetapi tidak di iringi dengan daya tahan aerobik yang baik pula. Sehingga banyak para pemain yang kelelahan dan tidak mampu memperlihatkan kemampuannya lagi di saat pertandingan masih separuh jalan maka dari itu salah satu latihan yang harus ditekuni yaitu untuk meningkatkan VO_2Max .

Perkembangan olahraga futsal di Sumatra Barat lebih tepatnya di Kota Payakumbuh bisa dibilang baik dan mendapat perhatian dari masyarakat dan pemerintah. Terbukti dengan banyaknya klub dan even Futsal di Sumatra Barat ini khususnya di Payakumbuh. Salah satu even yang sering di laksanakan adalah even turnamen Futsal antar klub dengan batas usia, tingkat umum dan tingkat pelajar. Salah satu klub yang menonjol dan sering menjuarai turnamen di Kota Payakumbuh adalah Akademy Futsal PSR Payakumbuh, namun prestasi mereka akhir-akhir tahun 2021 ini mulai menurun di even turnamen Futsal Putra yang diadakan di Payakumbuh. Di Kota Payakumbuh sendiri ada 10 klub futsal yang terdiri dari Academy Futsal PSR Payakumbuh, Hello Monday, Amora FC, Gunapaksi, Genetika, Sarumpun FC, Satelite FC, BTA FC, Champion FC, Gempar FC. Tim futsal PSR Payakumbuh

Academy Futsal Putra PSR Payakumbuh sudah 9 kali mengikuti event turnamen dan trofeo dari Maret 2020 sampai Februari 2022. Beberapa prestasi yang pernah diraih tim Futsal Putra PSR Payakumbuh adalah :

Tahun	Prestasi Yang Dicapai
2020	<ul style="list-style-type: none"> • Juara 1 Gunapaksi CUP I U19 di Bukittinggi • Juara 2 Trrofeo Gunapaksi Payakumbuh
2021	<ul style="list-style-type: none"> • Juara 4 Bilal TV CUP IIU18 • Juara 1 Trofeo Rafhely Situjuah
2022	<ul style="list-style-type: none"> • Juara 1 Trofeo Kinali

Informasi yang diperoleh dari pelatih Futsal PSR Payakumbuh Willy Masri selalu latihan rutin dua kali dalam seminggu di lapangan Indoor Gunapaksi Payakumbuh dan Indoor Hj Id Batang Agam. Dalam latihannya tim futsal PSR Payakumbuh selalu melakukan latihan dasar, latihan teknik dan strategi dalam pertandingan. Di setiap latihan tim futsal PSR Payakumbuh selalu diawali dengan latihan dasar dan latihan teknik atau kondisi fisik kemudian diakhiri dengan game.

Berdasarkan pengamatan yang penulis dapatkan pada saat turnamen Futsal DB Asia Gunapaksi CUP II pada Februari 2022 di Indoor Gunapaksi Payakumbuh, pada saat pertandingan tim futsal Academy PSR Payakumbuh juga ikut serta dalam turnamen. Dalam turnamen tersebut tim futsal Academy PSR Payakumbuh yang juga menjadi kandidat juara harus mengalami kekalahan dari Tim Futsal Refakin dari Pasaman Barat di babak 8 besar, pada pertandingan tersebut tim futsal PSR Payakumbuh menunjukkan skill dan olah bola yang cukup baik, kekompakan dan strategi yang dilakukan oleh pelatih juga terlihat berjalan baik di pertandingan babak pertama sehingga pertandingan berakhir 0-0. Di babak kedua 5 menit berjalan terlihat para pemain sudah mulai kelelahan. Para pemain sudah mulai kehilangan konsentrasi dan sering melakukan salah passing. Dan pada akhir pertandingan

tim futsal PSR Payakumbuh harus mengakui keunggulan tim futsal Refakin dengan skor 2-0.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan bahwa pengaruh yang sangat dominan yang terjadi pada saat pemain futsal Academy PSR Payakumbuh bertanding kelihatan pemain kurang memiliki daya tahan yang prima/baik karena kelihatan para pemain sudah kelelahan disaat pertandingan masih separuh jalan. Dan terlihat bahwa VO_2Max para pemain kurang baik atau masih rendah dan perlu adanya peningkatan. Rendahnya VO_2Max para pemain tim futsal Academy PSR Payakumbuh adalah salah satu sebab menurunnya prestasi tim tersebut. Berdasarkan beberapa pernyataan diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh tingkat VO_2Max dengan interval training dari para pemain Futsal Putra Academy PSR Payakumbuh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Rendahnya VO_2Max pemain futsal Academy PSR Payakumbuh dalam bertanding.
2. Belum pernah dilakukannya pengukuran tingkat VO_2Max terhadap pemain futsal Academy PSR Payakumbuh

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi pada “Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan VO_2Max Pemain Futsal Putra Academy PSR Payakumbuh ”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah dapat di rumuskan yaitu : “seberapa besar tingkat volume oksigen maksimal pemain futsal Putra Academy Futsal PSR Payakumbuh?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah “untuk mengetahui seberapa besar tingkat volume oksigen maksimal pemain futsal Putra Academy Futsal PSR Payakumbuh”.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Hasil tes volume oksigen maksimal ini dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang VO_2Max pada pemain tim futsal Putra Academy Futsal PSR Payakumbuh.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian sejenis pada masa yang akan datang.

2. Secara Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat menjadi motivasi bagi para pemain futsal Putra Academy Futsal PSR Payakumbuh untuk selalu menjaga dan meningkatkan VO_2Max serta terus bersemangat dalam mengikuti latihan.
- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi pelatih dalam menentukan metode dan program latihan yang mengarah pada peningkatan VO_2Max untuk yang akan datang.