

**PENGARUH INTERVAL TRAINING TERHADAP PENINGKATAN
DAYA TAHAN PEMAIN SEPAK BOLA SMA NEGERI 1 TANJUNG
MUTIARA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Departemen Pendidikan Olahraga
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH
DIKI PUTRA CANDRA
NIM. 19086019**

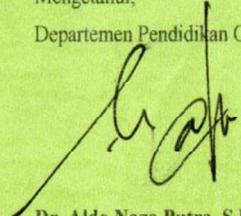
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
DAPARTEMEN PENDIDIKANOLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

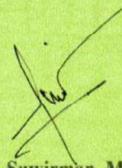
Judul : Pengaruh Interval Training terhadap Peningkatan Daya Tahan Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara
Nama : Diki Putra Chandra
NIM : 19086019
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, September 2023

Mengetahui,
Departemen Pendidikan Olahraga


Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui oleh:
Pembimbing


Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 196111191986021001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Diki Candra Putra

NIM : 19086019

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Dengan judul :

**Pengaruh Interval Training terhadap Peningkatan Daya Tahan Pemain Sepakbola SMA
Negeri 1 Tanjung Mutiara**

Padang, Februari 2024

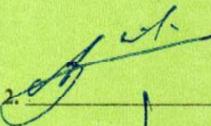
Tim Penguji

Tanda Tangan

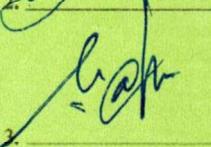
1. Ketua : Drs. Suwirman, M.Pd

1. 

2. Anggota : Prof. Arsil, M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pemain Sepak Bola Sma Negeri I Tanjung Mutiara" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpanan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2024

Yang membuat pernyataan



Diki Putra Candra

Nim. 19086019

Abstrak

Diki Putra Chandra. 2023. Pengaruh Interval Training terhadap Peningkatan Daya Tahan Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya daya tahan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh metode interval training terhadap peningkatan daya tahan pemain sepakbola SMAN 1 Tanjung Mutiara.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMAN 1 Tanjung Mutiara berjumlah 38 pemain. Penarikan sampel penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan jumlah 16 pemain. Teknik pengumpulan data melalui tes dengan yo-yo tes, perlakuan diberikan sebanyak 14 kali perlakuan. Data analisis menggunakan uji-t

Hasil penelitian adalah terdapat pengaruh yang signifikan interval training terhadap peningkatan daya tahan pemain sepakbola SMA negeri 1 Tanjung Mutiara. Dengan demikian interval training merupakan salah satu metode yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan pemain Sepakbola SMAN 1 Tanjung Mutiara.

Kata Kunci : Interval Training, Daya Tahan

Abstract

Diki Putra Chandra. 2023. The Effect of Interval Training on Increasing the Endurance of Football Players at SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara.

The problem in this research is the low endurance of football players at SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara. The aim of this research is to see the effect of the interval training method on increasing the endurance of SMAN 1 Tanjung Mutiara football players.

This research uses a quasi-experimental method. The population in this study were 38 football players at SMAN 1 Tanjung Mutiara. The sampling for this research used purposive sampling with a total of 16 players. The data collection technique was through testing with a yo-yo test, treatment was given 14 times. Data analysis uses t-test

The results of the research are that there is a significant effect of interval training on increasing the endurance of football players at SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara. Thus, interval training is one of the methods used to increase the endurance of SMAN 1 Tanjung Mutiara football players.

Keywords: *Interval Training, Endurance*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Pengaruh Interval Training terhadap Peningkatan Daya Tahan Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara”. Shalawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah (Jasmal) dan Ibu (Erna Tati) beserta Abang Nofriyandi, Abang David Irnando, Abang Irwanto, Abang Zendri Maulana, kakak Zelfia A.Md.Keb, dan Kakak Lusi Nirwati yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
2. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D sebagai rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, selaku tim penguji dan sebagai kepala Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah

memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.

5. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak Prof. Dr. Arsil, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
8. Terimakasih banyak Adinda Ella Selvia yang menjadi partner suka duka selama perkuliahan hingga skripsi ini selesai, semoga selalu bersama.
9. Guru PJOK beserta siswa SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara yang telah meluangkan waktunya untuk pengambilan data penelitian ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun 2019 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	6
1. Sepakbola	6
2. Daya Tahan	15
3. Interval Training.....	19
B. Penelitian yang Relevan.....	23
C. Kerangka Konseptual	24
D. Hipotesis.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	27
E. Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	30
B. Uji Persyaratan Analisis.....	33
C. Pengujian Hipotesis.....	34
D. Pembahasan.....	35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Sepakbola	8
2. Lintasan Yo-Yo Tes	29
3. Histogram Pre-test	32
4. Histogram Post-test	33

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

1. Populasi.....	28
2. Sampel Penelitian	28
3. Deskripsi Penelitian	31
4. Distribusi Frekuensi Pretest	31
5. Distribusi Frekuensi Post-test	33
6. Uji Homogenitas	34
7. Uji Normalitas.....	34
8. Uji Hipotesis.....	35

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari penduduk di seluruh dunia. Hal tersebut telah sesuai dengan kenyataan yang terjadi dalam dunia sepakbola bahwa, sepakbola adalah olahraga yang mendapat pengikut dan simpatisan paling banyak didunia. Artinya permainan ini dikenal dan dimainkan hampir diseluruh lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja maupun orang tua bahkan wanitapun menggemari dan memainkannya. Sekarang telah timbul kelompok-kelompok atau klub-klub sepakbola di masyarakat walau sebagai wahana rekreasi atau untuk mencapai prestasi, sehingga boleh dikatakan sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di dunia. Perkembangan sepakbola saat ini sudah berkembang dengan pesat sekali dan menjadi olahraga populer di dunia, itu terbukti dengan banyaknya stasiun-stasiun televisi yang menayangkan sepakbola di seluruh dunia.

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing masing regu terdiri dari 11 orang pemain, tujuan dari permainan sepak bola adalah berusaha menguasai bola dan memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan, serta berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi agar pemain lawan tidak bisa memasukan ke dalam gawang. Permainan sepak bola berlangsung dalam 2 babak yang masing-masing babak berlangsung selama 45 menit, sedangkan untuk perpanjangan waktu bila hasil imbang selama 2x15 menit. Regu yang dinyatakan menang adalah regu yang

sampai akhir permainan atau pertandingan lebih banyak memasukan bola ke dalam gawang lawannya.

Salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi adalah melalui latihan yang sistematis, berulang-ulang, dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi serta penerapan prinsip-prinsip dan aspek-aspek latihan. Untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi, tentunya dengan program pelatihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang optimal. Komponen fisik cabang olahraga berbeda-beda meskipun demikian secara umum komponen kondisi fisik yang dibutuhkan tidaklah berbeda, tetapi dalam proses latihan komponen kondisi fisik yang diberikan akan disesuaikan. Secara umum unsur-unsur kondisi fisik tersebut adalah daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kekuatan (*strength*), kecepatan gerak (*SAQ*), dan koordinasi (*coordination*). Tapi selain komponen kondisi fisik secara umum pada tahap selanjutnya akan terdapat kebutuhan komponen kondisi fisik yang lebih khusus.

Daya tahan Keadaan atau kondisitubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah

menyelesaikan pekerjaan tersebut. Yang dimaksud dengan daya tahan adalah daya tahan sirkulasi-respiratori (*circulatory-respiratory endurance*, atau *cardiovascular endurance*; *circulatory* adalah hal yang berhubungan dengan peredaran darah; *respiratory* dengan pernapasan; *cardio* berasal dari kata *cardic* yang berarti jantung).

Oleh karena batasan daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja dalam waktu yang lama. Maka latihan-latihan untuk mengembangkan komponen daya tahan haruslah sesuai dengan batasan tersebut, yaitu bahwa latihan-latihan yang kita pilih haruslah berlangsung dalam waktu yang lama, misalnya lari jarak jauh, renang jarak jauh, *cross country* atau lari lintas alam, *fartlek*, *interval training*, atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh kita bekerja untuk waktu yang lama (lebih dari enam menit). Seorang pemain yang memiliki daya tahan yang baik tidak akan mengalami rasa kelelahan yang berarti. Tetapi pemain tersebut harus melakukan gerakan-gerakan yang cepat sehingga dibutuhkan juga daya tahan anaerobik. Kedua sistem itu sangat penting. Secara bersamaan mereka membentuk daya tahan khusus untuk atlet sepakbola yaitu sistem aerob dan anaerob.

Latihan interval merupakan latihan yang melibatkan bentuk pengulangan (repetisi) dari latihan yang relatif intens diselingi dengan masa pemulihan singkat. Sejak pertama kali dikembangkan, latihan interval telah mengalami berbagai modifikasi. Beberapa istilah telah digunakan untuk menggambarkan bentuk dalam pengaturan latihan ini. Skema klasifikasi baru-baru ini diusulkan dengan istilah HIIT (High-Intensity Interval Training) dimana intensitas latihan

berada pada kategori submaksimal (mendekati maksimal) yang lebih dikenal dengan slow interval training, selanjutnya istilah kedua disebut sprint interval training, dengan pengaturan intensitas latihan all-out atau supramaksimal (diatas maksimal) dikenal dengan nama fast interval training.

Salah satu karakteristik yang membedakan dari kedua bentuk latihan interval tersebut yaitu terletak pada tingkat intensitas latihan. Beberapa penelitian telah banyak membahas mengenai perbandingan fast interval training dengan slow interval training maupun jenis pelatihan lainya dalam pengaturan persentase intensitas latihan yang berbeda, namun pada pengaturan persentase intensitas latihan dengan penentuan indikator intensitas yang berbeda belum ditemukan penelitian yang menguji mengenai hal tersebut.

Setelah peneliti observasi ke lapangan dan bertemu pelatih sekaligus guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), bahwa daya tahan siswa SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara masih rendah. Hal ini dibuktikan dari hasil pertandingan pada babak kedua pemain sepakbola tidak memiliki daya tahan yang maksimal lagi. Sehingga, perlu pembenahan kepada pemain sepakbola untuk meningkatkan daya tahan pemain SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara. Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Metode latihan.
2. Stamina.

3. Sarana prasarana.
4. Program latihan.
5. Motivasi.
6. Pelatih yang berkualitas.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka penelitian ini dibatasi pada : Metode Latihan *Interval Training*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh yang signifikan interval training terhadap peningkatan daya tahan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan interval training terhadap peningkatan daya tahan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah :

1. Bagi peneliti, untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Departemen Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih sebagai referensi untuk meningkatkan daya tahan pemain sepakbola.
3. Bagi pemain sebagai referensi untuk meningkatkan daya tahan.
4. Sebagai referensi di Perpustakaan Universitas Negeri Padang.