

**PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL INTENSIF DAN METODE  
LATIHAN INTERVAL EKSTENSIF TERHADAP KEMAMPUAN VOLUME  
OKSIGEN MAKSIMAL (VO<sub>2</sub>MAX) PEMAIN SEPAK BOLA SEKOLAH  
MENENGAH ATAS NEGERI 1 PULAU PUNJUNG  
KABUPATEN DHARMASRAYA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Kesehatan Rekreasi Sebagai Syarat  
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**Oleh :**

**BERTA GUNTUM SATRIA  
NIM/BP: 01035/2008**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

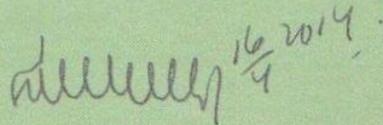
Judul : Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Dan Metode latihan Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (vo2max) Pemain Sepak Bola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya

Nama : Berta Gunyum Satria  
NIM/BP : 01035 / 2008  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2014

**Disetujui oleh:**

**Pembimbing I**



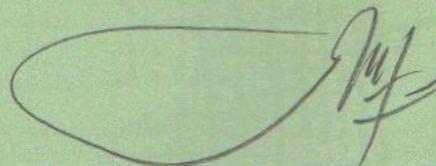
**Prof. Dr. Gusril, M. Pd**  
NIP. 195808161986031004

**Pembimbing II**



**Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO**  
NIP. 195810181980031001

**Mengetahui:**  
**Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi**



**Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO**  
NIP. 19581018 198003 1 001

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

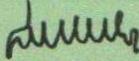
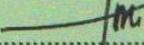
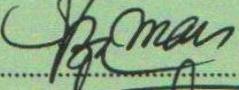
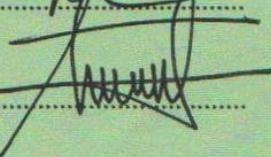
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL INTENSIF DAN METODE  
LATIHAN INTERVAL EKSTENSIF TERHADAP KEMAMPUAN VOLUME  
OKSIGEN MAKSIMAL (VO2MAX) PEMAIN SEPAK BOLA SEKOLAH  
MENENGAH ATAS NEGERI 1 PULAU PUNJUNG  
KABUPATEN DHARMASRAYA**

Nama : Berta Guntum Satria  
NIM/BP : 01035 / 2008  
Program studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2014

Tim Penguji

Nama /	Tanda Tangan
1. Ketua : Prof. Dr. Gusril, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO	2. 
3. Anggota : Drs. Syafrizal, M.Pd	3. 
4. Anggota : Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO	4. 
5. Anggota : Anton Komaini, S.Si., M.Pd	5. 

## ABSTRAK

**Berta Guntum Satria, 01035.** Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Dan Metode Latihan Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Pemain Sepak Bola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi pada Pemain Sepak Bola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya, bahwa Vo2max cenderung rendah. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, yang salah satunya adalah belum tepatnya metode latihan yang diberikan pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh latihan Interval Intensif Dan Metode Latihan Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Pemain Sepak Bola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Penelitian ini telah dilaksanakan pada Oktober sampai Desember 2013. Adapun tempat penelitian adalah di lapangan sepak bola Sungai Deras Kabupaten Dharmasraya. Populasi penelitian berjumlah 30 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *total sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 30 Orang. Data tes Vo2max diambil dengan *blep test*. Teknik analisis data yaitu dengan rumus Uji t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Latihan Interval intensif memberi pengaruh pada peningkatan VO2Max pada pemain sepak bola SMA N 1 Pulau Punjung kabupaten Dharmasraya, pengaruh peningkatan ini adalah sebesar 0,86, yaitu dari skor rata-rata 44,58 pada *pre test* menjadi 45,44 pada *post test*. (2) Latihan Interval ekstensif memberi pengaruh pada peningkatan VO2Max pada pemain sepak bola SMA N 1 Pulau Punjung kabupaten Dharmasraya, peningkatan ini adalah sebesar 0,42 yaitu dari skor rata-rata 44,47 pada *pre test* menjadi 4,89 pada *post test*. (3). Tidak terdapat perbedaan latihan Interval intensif dan latihan Interval ekstensif, dalam hal pengaruh latihan Interval intensif dan latihan Interval ekstensif dilakukan secara bersama-sama, maka tidak dapat perbedaan pengaruhnya terhadap pada pemain sepak bola SMA N 1 Pulau Punjung kabupaten Dharmasraya dilihat dengan diperolehnya  $t_{hitung} (0,120) < t_{tabel} (2,132)$ .

**Kata kunci:** *latihan Interval intensif, latihan Interval ekstensif, peningkatan VO2Max*

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **”Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Dan Metode Latihan Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (Vo<sub>2</sub>max) Pemain Sepak Bola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya”**

Penulisan Skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sains pada jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Dan Metode Latihan Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (Vo<sub>2</sub>max) Pemain Sepak Bola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan Skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya Skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam menyelesaikan studi.
3. Bapak pembimbing dalam penulisan Skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
4. Bapak/Ibu staf pengajar fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan.
5. Yang tercinta Ayah dan Ibu yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk penulis

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.

Padang, Januari 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
 <b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	11
B. Kerangka Konseptual.....	33
C. Hipotesis Penelitian.....	36
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Rancangan Penelitian .....	37
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	38
D. Populasi dan Sampel .....	38

E. Definisi Operasional.....	39
F. Identifikasi Variabel.....	39
G. Jenis dan Sumber Data.....	40
H. Penyusunan Program Latihan .....	41
I. Instrumen Penelitian.....	41
J. Teknik Pengumpulan Data.....	44
K. Teknik Analisis Data.....	44
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Analisis Deskriptif .....	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	51
C. Pengujian Hipotesis.....	53
D. Pembahasan .....	57
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Perbedaan metode interval intensif dengan interval ekstensif .....	26
2. Populasi Penelitian .....	38
3. Jadwal Latihan .....	41
4. Data <i>pre test</i> kelompok A .....	46
5. Data <i>post test</i> kelompok A .....	47
6. Data <i>pre test</i> kelompok B.....	48
7. Data <i>post test</i> kelompok B .....	50
8. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas .....	51
9. Rangkuman Hasil Pengujian Homogenitas.....	52
10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama.....	54
11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua .....	55
12. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga .....	56

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	35
2. Rancangan Penelitian .....	37
3. Data <i>pre test</i> kelompok A .....	46
4. Data <i>post test</i> kelompok A .....	48
5. Data <i>pre test</i> kelompok B.....	49
6. Data <i>post test</i> kelompok B .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Program Latihan.....	68
2. Data Vertical Jump.....	72
3. Pembagian Kelompok Perlakuan .....	73
4. Data Tes Akhir Yang Sudah Dibagi Kelompok.....	74
5. Data Pretes dan postes kelompok A.....	75
6. Data Pretes dan postes kelompok B .....	76
7. Uji Normalitas.....	77
8. Uji Homogenitas .....	78
9. Pengujian Hipotesis 1.....	79
10. Pengujian Hipotesis 2.....	80
11. Pengujian Hipotesis 3.....	81
12. Dokumentasi Penelitian .....	82
13. Surat-Surat Izin Penelitian .....	84

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional. Olahraga terkait erat dengan berbagai bidang, misalnya ekonomi, sosial dan politik serta dapat juga diandalkan untuk mengharumkan nama Bangsa dan Negara. Dalam UU RI nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi: “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat Daerah, Nasional dan Internasional”. Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satunya adalah cabang sepakbola hal ini terbukti bukan saja di Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari sepak bola.

Popularitas sepakbola dilingkungan masyarakat terutama dikalangan pelajar yang berbakat dan memiliki keterampilan bermain sepakbola yang baik, Hal ini terbukti dengan diselenggarakannya Liga Pendidikan Indonesia (LPI) Piala Presiden. Liga ini merupakan kerjasama antara Kementerian pendidikan, Menteri Pemuda Olahraga dan Persatuan Sepakbola Se-Indonesia (PSSI) yang diresmikan oleh Presiden Indonesia Susilo Bambang Yudoyono

pada tanggal 5 juni 2009 di Gelora bungkarno, Senayan Jakarta. Terselenggaranya Liga Pendidikan Indonesia (LPI) merupakan bentuk keseriusan pemerintah dalam menghasilkan pemain-pemain sepakbola yang berkualitas serta meningkatkan prestasi sepakbola di Indonesia di masa yang akan datang.

Kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan faktor mental. Keempat faktor inilah oleh Ehlenz/ Grosser/ Zimmermann dalam Syafruddin (1999:12) disebut sebagai unsur-unsur prestasi olahraga karena prestasi yang ditampilkan/ diperagakan oleh atlet, baik secara perorangan maupun berkelompok (tim) dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mental yang dimiliki oleh atlet tersebut. Taktik merupakan suatu perencanaan permainan (game) dan merupakan bagian penting dari kerangka kerja (framework). Teknik yaitu suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh atlet untuk menyelesaikan atau memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien. Mental merupakan keadaan psikis atlet saat menerapkan taktik dan teknik saat pertandingan. Kondisi fisik adalah keadaan atau kemampuan fisik dalam beraktifitas. Dari ketiga faktor (teknik, taktik, dan mental) tidak akan terlaksana tanpa kondisi fisik yang prima karena kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal.

Kualitas latihan tidak tergantung dari satu faktor saja melainkan dari bermacam-macam faktor yang tidak kalah pentingnya dalam mencapai prestasi. Selain kemampuan, bakat dan motivasi atlet itu sendiri, juga pengetahuan dan kepribadian pelatih, fasilitas dan peralatan, penemuan dari ilmu yang membantu dalam pertandingan (Bompa dalam Drs. Asril 2008). Latihan olahraga merupakan aktivitas yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologik dan psikologik manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Dari hal tersebut terungkap fakta bahwa proses mencapai jenjang prestasi puncak memerlukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat, sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang ditekuni untuk mencapai suatu standar yang telah ditentukan (Astrand dan Rodahl, dalam Drs. Asril 2008).

Morehouse dan Miller dalam Drs. Asril (2008) yang dikutip oleh Bompa (1990) mengemukakan, melalui latihan seseorang mempersiapkan dirinya untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam istilah fisiologisnya, seseorang mengejar tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan tingkat kesegaran jasmani sehingga berdampak positif terhadap prestasi dan penampilan olahraganya. Latihan fisik dapat memberikan perubahan pada semua fungsi sistem tubuh. Perubahan yang terjadi pada saat latihan berlangsung disebut Respon, sedangkan perubahan yang terjadi akibat latihan yang teratur dan terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip latihan disebut Adaptasi. Terjadinya perubahan-perubahan fisiologis akibat latihan fisik, berkaitan dengan penggunaan energi oleh otot, bentuk dan

metode serta prinsip-prinsip latihan yang dilaksanakan (Brooks dan Fahey, 1985).

Latihan fisik atau olahraga berpengaruh baik terhadap fungsi jantung. Akibat dari latihan, bahwa pada waktu istirahat jumlah denyut nadi dalam 1 menit pada orang yang terlatih lebih rendah dari pada yang tidak terlatih. Frekuensi nadi 40 – 60 pada olahragawan adalah suatu hal yang tidak jarang dijumpai Johnson dan Nelson dalam Drs. Asril (2008). Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kekuatan otot, sedangkan kekuatan otot merupakan modal untuk mempermudah mempelajari teknik, mencegah terjadinya cedera dan dapat mencapai prestasi maksimal. Prestasi terbaik atlet merupakan hasil dari pembinaan dan latihan yang di berikan kepada atlet melalui latihan-latihan dan kompetisi yang terprogram dengan baik dan terarah. Pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas dua faktor, yaitu faktor internal (dalam) dan eksternal (luar).

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya. Prestasi terbaik seorang atlet tidak akan dapat dicapai dengan gemilang tanpa perpaduan keempat komponen/ unsur prestasi tersebut. Oleh karena itu, untuk meraih prestasi puncak dalam suatu cabang olahraga perlu

dilakukan pembinaan secara intensif dan terprogram dengan baik terhadap keempat komponen prestasi tersebut. Sedangkan yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal dimaksud meliputi: faktor pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya. Intinya adalah semua faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet.

Seorang atlet sepakbola mempunyai kondisi fisik yang baik maka dia mampu melakukan tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dengan latihan kondisi fisik, akan membantu tubuh atlet dalam meningkatkan kemampuan sistem kerja jantung dan paru-paru dalam menyuplai oksigen ( $O_2$ ).  $VO_2$ Max adalah volume maksimal oksigen ( $O_2$ ) yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif.  $VO_2$ Max adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau milli liter/menit/kg berat badan. Ketika atlet sedang melaksanakan pertandingan, tubuh seorang atlet terutama otot banyak melakukan gerak atau kontraksi maka dari itu oksigen sangat dibutuhkan untuk mengubah energi makanan menjadi ATP (Adenosine Triphosphate) yang siap digunakan oleh otot yang sedang bekerja.

Idealnya, semakin bagus  $VO_2$ Max seorang atlet sepakbola maka kondisifisiknya akan semakin bagus, sementara jika  $VO_2$ Max seorang atlet sepakbola rendah maka kondisi fisik tubuhnya juga ikut rendah. Selain dalam

Drs. Asril (2008), menyatakan “ $VO_2$ Max adalah volume oksigen maksimal merupakan salah satu faktor penting untuk menunjang prestasi atlet, lebih-lebih pada atlet dari cabang olahraga yang termasuk daya tahan.

Dilihat dari kondisi atlet sepakbola SMA N 1 Pulau Punjung kabupaten Dharmasraya dalam bermain sepak bola. Berdasarkan pengamatan saat pertandingan uji coba SMA N 1 Pulau Punjung melawan club Lapendos fc (sala satu club lokal) yang berlangsung selama 2x35 menit (sesuai peraturan pertandingan LPI Tingkat SMA Atau sederajat) dilapangan atlet mengalami kesulitan dalam menerapkan taktik bermain sepakbola yang di inginkan pelatih, hal itu dipengaruhi oleh  $VO_2$ Max atlet rendah yang mempengaruhi kondisi fisik atlet sehingga mengalami penurunan untuk bermain hingga akhir pertandingan. Hal ini juga diperkuat oleh pernyataan pelatih mereka, yang menyatakan bahwa selain kurangnya taktik dan teknik dalam bermain yang dimiliki atlet ada hal-hal penting lainnya yang kurang diperhatikan oleh atlet diantaranya *diet* (pola makan) yang kurang seimbang, istirahat serta kurangnya motifasi atlet dalam berlatih dan tidak tercapainya program latihan untuk meningkatkan  $VO_2$ Max atlet. Atlet hanya bisa menerapkan teknik sepak bola pada menit-menit awal sampai pertengahan babak kedua atau 25 menit menjelang akhir pertandingan (70 menit waktu normal). Selama 25 menit sisa waktu pertandingan berlangsung atlet mengalami kelelahan yang luar biasa sehingga mereka bermain buruk, tidak sesuai dengan teknik yang diharapkan.

Dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet sepakbola SMA N 1 Pulau Punjung, penulis mencoba membahas tentang pengaruh

latihan terhadap peningkatan  $VO_2\text{Max}$ . Untuk mengatasi masalah  $VO_2\text{Max}$  tersebut ada beberapa metode latihan yang bisa dilakukan diantaranya yaitu Metode Latihan Interval Intensif dan Metode Latihan Interval Ekstensif. Metode Latihan Interval Intensif adalah bahwa proses latihan haruslah kian berat dengan cara menambah beban kerjanya, jumlah repetisi gerakan, serta kadar intensitas pengulangan gerak. Latihan yang ringan tak akan dapat merangsang perubahan dalam fungsi organ tubuh maupun dalam hal yang bersifat kejiwaan. Perlu diingat volume beban latihan berbanding terbalik dengan intensitas beban latihan. Metode Latihan Interval Ekstensif adalah merupakan bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan (*endurance*) aerobik.

Kedua metode latihan ini sangat baik untuk meningkatkan  $VO_2\text{Max}$  atlet SMA N 1 Pulau Punjung kabupaten Dharmasraya. Namun penulis ingin membandingkan metode latihan mana yang paling tepat dan efektif untuk meningkatkan  $VO_2\text{Max}$  atlet SMA N 1 Pulau Punjung. Selanjutnya, metode yang paling tepat dan efektif dapat direkomendasikan pada setiap latihan untuk meningkatkan  $VO_2\text{Max}$  atlet SMA N 1 Pulau Punjung dalam Persiapan Liga Pendidikan Indonesia (LPI) yang akan datang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut:

1.  $VO_2$ Max atlet.
2. Motivasi (kemauan) atlet dalam melakukan metode latihan.
3. Program *Diet*(pola makan).
4. Program latihan untuk meningkatkan  $VO_2$ Max atlet.
5. Waktu istirahat.

### **C. Pembatasan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah penelitian serta keterbatasan peneliti dari segi waktu, dana, dan kemampuan, maka masalah penelitian ini dibatasi pada  $VO_2$ Max atlet SMA N 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.

Untuk itu penulis ingin menerapkan metode latihan interval intensif dan metode latihan interval ekstensif serta melihat perbandingan pengaruh kedua metode ini terhadap peningkatan kemampuan  $VO_2$ Max atlet sepakbola SMA N 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas dapat diajukan perumusan masalah yaitu:

1. Apakah ada dugaan metode latihan interval intensif terhadap kemampuan  $VO_2$ Max pemain sepakbola SMA N 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya?
2. Apakah ada dugaan metode latihan interval ekstensif terhadap kemampuan  $VO_2$ Max pemain sepakbola SMA N 1 Pulau Punjung?
3. Mana yang lebih efektif antara Metode latihan Interval Intensif dan Metode Latihan Interval Ekstensif terhadap kemampuan  $VO_2$ Max pemain sepakbola SMA N 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif terhadap kemampuan  $VO_2$ Max pemain sepakbola SMA N 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.
2. Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif terhadap kemampuan  $VO_2$ Max pemain sepakbola SMA N 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.
3. Mana yang lebih efektif antara Metode Latihan Interval Intensif dan Metode Latihan Interval Ekstensif terhadap kemampuan  $VO_2$ Max pemain sepakbola SMA N 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.

### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini maka diharapkan bermanfaat sebagai bahan masukan yang berarti, diantaranya yaitu:

1. Sebagai solusi bagi pelatih cabang sepakbola di kabupaten Dharmasraya, untuk meningkatkan  $VO_2$ Max pemain sepakbola Dharmasraya.
2. Sebagai bahan acuan bagi pelatih dan atlet dalam meningkatkan prestasi olahraga sepakbola di SMA N1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.
3. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan jurusan Ilmu keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan pustaka pusat Universitas Negeri Padang.
4. Sarjana Sain di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Dapat memberi informasi bagi peneliti selanjutnya.