

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* (LARI BERSELANG)  
TERHADAP VO<sub>2</sub>max PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA PUTERA  
WIJAYA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



**Oleh:**

**OGI RUSMANA  
NIM.17150**

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

HALAMAN PENSETUJUAN SKRIPSI

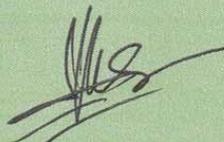
PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* (LARI BERSELANG) TERHADAP  
VO<sub>2</sub>max PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA  
PUTERA WIJAYA PADANG

Nama : OGI RUSMANA  
BP/Nim : 17150/2010  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2014

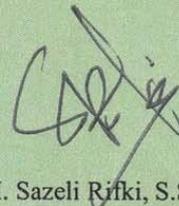
Disetujui Oleh,

Pembimbing I



Dr. Wilda Welis Sp.M.Kes  
NIP. 1970051 219903 2 001

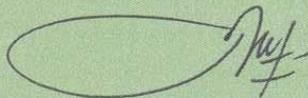
Pembimbing II



M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd  
NIP. 19790704 200912 1 004

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 Keolahraagaan Jurusan Kesehatan**

**dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahraagaan**

**Universitas Negeri Padang**

**Judul** : **Pengaruh Latihan *Interval Training* (Lari Berselang) Terhadap VO2max Pemain Persatuan Sepakbola Putera Wijaya Padang**

**Nama** : **OGI RUSMANA**

**BP \Nim** : **17150/2010**

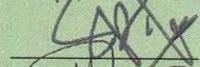
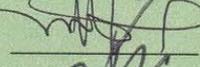
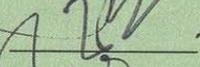
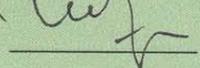
**Program Studi** : **Ilmu Keolahraagaan**

**Jurusan** : **Kesehatan dan Rekreasi**

**Fakultas** : **Ilmu Keolahraagaan**

**Padang, Juni 2014**

**Tim Penguji,**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
<b>1. Ketua</b>	<b>: Dr. Wilda Welis Sp.M.Kes</b>	<b>1.</b> 
<b>2. Sekretaris</b>	<b>: M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd</b>	<b>2.</b> 
<b>3. Anggota</b>	<b>: Drs. Apri agus, M.Pd</b>	<b>3.</b> 
<b>4. Anggota</b>	<b>: Drs. Zuhilmi</b>	<b>4.</b> 
<b>5. Anggota</b>	<b>: Dr. Levi diana</b>	<b>5.</b> 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, September 2014

Yang menyatakan,

   
Ugi Rusmana

## *Kata Persembahan*



*"Dan seandainya pohon-pohon di bumi menjadi pena dan laut (menjadi tinta). Di tambahkan kepadanya tujuh laut (sagi) sesudah (kering)nya, niscaya tidak akan habis-habisnya (di tuliskan) kalimat Allah, sesungguhnya Allah Maha Perkasa Sagi Maha Bijaksana".*

*(Q.S. Al Luqman : 27)*

*Alhamdulillahillahirabbil 'alamin. . .*

*Ya Allah .....*

*Terima kasih atas nikmat dan rahmat-mu yang agung ini, hari ini hamba bahagia Sebuah perjalanan panjang dan gelap...telah kau berikan secercah cahaya terang Meskipun hari esok penuh teka-teki dan tanda tanya yang aku sendiri belum tahu pasti jawabanya*

*Di tengah malam aku bersujud, kupinta kepada-mu di saat aku kehilangan arah, kumohon petunjuk-mu*

*Aku sering tersandung, terjatuh, terluka dan terkadang harus kutelan antara keringat dan air mata*

*Namun aku tak pernah takut, aku takkan pernah menyerah karena aku tak mau kalah, Aku akan terus melangkah berusaha dan berdo'a tanpa mengenal putus asa.*

*Syukur alhamdulillah..... hamba dapat menyelesaikan perkuliahan ini dan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S. Si), yang semua ini hamba persembahkan untuk mereka yang begitu sangat berarti dalam hidup hamba. . .*

*Hamba memohon kepada-Mu jadikanlah harapan dan keringat mereka sebagai penerang bagi hamba untuk meraih impian dan masa depan cerah yang hamba idamkan Ya Allah... Dorongan dan motivasi mereka sebagai pembuka jalan bagi hamba untuk menggapai kesuksesan kelak.. Dengan kerendahan hati hamba mengharapkan pahala dan ridho dari-Mu Ya Allah...*

*Kini aku tersenyum dalam iradat-mu*

*Kini baru kumengerti arti kesabaran dalam penantian.....sungguh tak kusangka ya....allah*

*Kau menyimpan sejuta makna dan rahasia, sungguh berarti hikmah yang kau beri*

*Ibunda Anisah tersayang.....*

*Kau kirim aku kekuatan lewat untai kata dan iringan do'a*

*Tak ada keluh kesah di wajahmu dalam mengantarkan anakmu ke gerbang masa depan yang cerah*

*Tak raih segegam harapan dan impian menjadi kenyataan*

*Ibu.....kau besarkan aku dalam dekapan hangatmu*

*Cintamu hiasi jiwaku dan restumu temani kehidupanku*

*Ayahanda Syahrial tercinta.....*

*Kau begitu kuat dan tegar dalam hadapi hidup ini*

*Kau jadikan setiap tetes keringatmu sebagai semangat meraih cita-cita*

*Hari-harimu penuh tantangan dan pengorbanan*

*Tak kau hiraukan terik matahari membakar kulitmu*

*Tak kau pedulikan hujan deras mengguyur tubuhmu. . . dirimu adalah pelita*

*dalam hidupku. Ayah yang berada disurga ogi berjanji akan*

*membanggakanku dan selalu mendoakanmu selalu, semoga ayah tenang di surga sana..amiinn ya allah*

*Ibunda dan ayahanda.....*

*Hanya Melalui karya kecil ini,.. Ananda tuliskan kata-kata yang mewakili seluruh rasa, sungguh aku tak mampu menggantikan kasihmu dengan apapun, tiada yang dapat kubagikan agar setara dengan pengorbananmu padaku, kasih sayangmu tak pernah bertepi cintamu tak pernah berujung...tiada kasih seindah kasihmu, tiada cinta semurni cintamu, kepadamu ananda persembahkan salam sejahtera para penghuni surga, salam yang harumnya melebihi kasturi, yang sejujurnya melebihi embun pagi, hangatnya seperti mentari di waktu dhuha, salam suci sesuci air telaga kautsar yang jika diteguk akan menghilangkan dahaga selalu menjadi penghormatan kasih dan cinta yang tidak pernah pudar dan berubah dalam segala musim dan peristiwa.*

*Kini....sambutlah aku anakmu di depan pintu tempat dimana dulu anakmu mencium tanganmu dan terimalah keberhasilan berwujud gelar persembahanku sebagai bukti cinta dan tanda baktiku.*

*Dengan ridho Allah SWT,*

*Kupersembahkan Kepada Keluarga-Keluargaku.....*

*Ayah dan Ibu terima kasih dan rasa syukurku memiliki orangtua seperti Ayah dan Ibu yang tiada henti berkorban demi anak-anakmu.. semoga semua jasa dan kebaikan selalu tercatat di sisi Allah Amiin*

*Untuk saudariku tercinta.. kakaku ... Anita surya dunova untukmu kakaku... ogi akan mendoakanmu agar menjadi kakak yang berbakti kepada ayah dan ibu kita.. kakak yang menjadi ibuk yang baik untuk anak-anakmu Dan suamimu..*

*Rudi rusmana untukmu brotherku ogi akan mendoakan mu menjadi brother yang berbakti kepada orang tua dan semoga cepat berkeluarga yang samawa nantinya Sahabat- Sahabatku...*

*Terima kasih untuk Saudara-saudaraku di dunia perkampusan, rahmad (toko lauak) semoga capek dapek karajo, reviko (nোক) kalau ado tarkam diselok jan lupo ma ajak ambe, roham royal sah sae, dian gapuak ank diet sah sae puak, defit n hadi semoga cepat dapek karajo, bagi kawan-kawan yang alun wisudfa tahu ke semangat taruih ndak ado yang ndak bisa di ateh dunia ke do kawan asalkan namuah berusaha dan berdo kawan (ajo, miller, ari Riqbal riki) dan lainnya yang ada di FK OR 2010 yang tak mungkin saya sebutkan satu persatu yang selama empat tahun kita bersama-sama dari awal masuk kuliah, kuliah bersama bercanda, tertawa dan duduk bersama membahas hal-hal yang tak karuan dan kalian juga yang telah memberikan motivasi dan inspirasi, bersama kalian aku belajar memaknai hidup.*

*Terima kasih yang tak akan ada hentinya atas kenangan yang telah kalian berikan selama ini yang kita salui bersama semoga menjadi cerita di masa tua kita nanti. ....*

*Rahmadania fitri (sayangku) terimakasih atas nyinyia atau bawelnya selama ini, semangatku ini tak terlepas dari kebawelanmu yang selalu mengingatkan ku untuk selalu mengerjakan skripsi ini. Semoga Allah SWT selalu meridhoi hubungan kita berdua sampai ke jenjang pernikahan.. amiiinnn ya Allah..*

*By: Ogi Rusmana, S. Si*

## ABSTRAK

### **Ogi rusmana,2014. Pengaruh Latihan *Interval Training* (Lari Berselang) Terhadap VO<sub>2</sub>max Pada Pemain Persatuan Sepakbola Putera Wijaya Padang**

Menurut pengamatan di lapangan menunjukkan VO<sub>2</sub>max pada pemain PS. Putera Wijaya Padang kurang sesuai yang diinginkan dimana rata-rata pemain mempunyai kategori sedang .Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan pengaruh latihan *interval training* terhadap VO<sub>2</sub>max pada pemain PS. Putera Wijaya Padang.

Jenis penelitian adalah eksperimen semu (*quasi experimental*). Populasi penelitian berjumlah 30 orang, sedangkan sampel ditetapkan secara *total sampling* berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian VO<sub>2</sub>max menggunakan *bleepes*. Teknik pengumpulan data dua kali tes yaitu *pretest* dan *posttest*, sedangkan analisis data yang digunakan adalah uji-t.

Hasil dari uji hipotesis yang menggunakan statistik uji t dapat disimpulkan yaitu, “terdapat pengaruh yang berarti pada latihan *interval training* (lari berselang) terhadap VO<sub>2</sub>max pada pemain persatuan sepakbola PuteraWijaya. Dengan demikian latihan *interval training* (lari berselang) dapat meningkatkan VO<sub>2</sub>max pemain PS. Putera Wijaya Padang.

**Kata Kunci:**Latihan *Interval Training* (Lariberselang) VO<sub>2</sub>max

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis, kemudian shalawat beserta salam tidak lupa penulis sampaikan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya dari alam kegelapan ke alam yang terang menerang dan dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Didorong oleh semua itulah Penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul: **Pengaruh Latihan *Interval Training* (Lari Berselang) Terhadap VO<sub>2</sub>max Pemain Persatuan Sepakbola Putera Wijaya Padang**. Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membantu dalam berbagai proses yang menyangkut penulisan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Wilda Welis Sp.M.Kes sebagai pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing Penulis dalam menyelesaikan proposal ini.

4. Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd sebagai pembimbing II dan penasehat akademik (PA) yang telah menyediakan waktu, tenaga, fikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan proposal ini.
5. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd, Bapak Drs. Zuhilmi, dan Ibu Dr. Levi Diana sebagai dosen penguji.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan-karyawati Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 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> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Bmbatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penulisan.....	7
F. Manfaat Penulisan.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Sepakbola.....	9
2. VO <sub>2</sub> max.....	10
3. Latihan .....	14
4. <i>Interval Training</i> .....	18

B. Kerangka Konseptual.....	21
C. Hipotesis Penelitian .....	22
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	23
B. Definisi Oprasional .....	24
C. Populasi dan Sampel.....	24
D. Jenis dan Sumber Data.....	25
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan .....	25
F. Teknik Analisis Data.....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	29
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	31
C. Pengujian Hipotesis .....	33
D. Pembahasan .....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	39
B. Saran .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>41</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Sampel Penelitian .....	25
2. Penilaian Tingkat klasifikasi VO <sub>2</sub> max.....	27
3. Data Pengaruh Latihan <i>interval training</i> (lari berselang) Terhadap VO <sub>2</sub> max Pada Pemain PS. Putera Wijaya Padang .....	29
4. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas .....	32
5. Data Hasil Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan <i>interval- training</i> Terhadap VO <sub>2</sub> max Pada Pemain PS. Putera Wijaya Padang.....	34

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual .....	22
2. Histogram Pengaruh Latihan <i>interval training</i> (lari berselang) Terhadap VO <sub>2</sub> max Pada Pemain PS. Putera Wijaya Padang.....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Program Latihan Interval Training PS. Putera Wijaya Padang .....	41
2. Tabel Penilaian .....	46
3. Tabel Penilaian VO <sub>2</sub> max.....	47
4. Data Mentah.....	50
5. Analisis Uji Normalitas .....	52
6. Uji Homogenitas.....	54
7. Pengujian Hipotesis .....	56
8. Tabel Statistik .....	58
9. Dokumentasi .....	64
10. Surat Penelitian .....	70

\

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pada era globalisasi seperti sekarang ini, olahraga merupakan media bagi manusia untuk berkumpul serta telah menjadi kebutuhan baru dalam kehidupan. Oleh karena itu olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah merebah ke dalam semua kehidupan bangsa. Olahraga juga untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Selain itu, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang dilakukan secara individu dan kelompok, seperti yang ditegaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Beranjak dari salah satu isu Nasional yang sering diperbincangkan yaitu kesehatan yang dapat ditingkatkan melalui kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur, terarah dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani terutama daya tahan tubuh dalam melakukan aktifitas sehari-hari sehingga kelelahan yang dialami setelah beraktifitas akan cepat pulih seperti semula.

Dengan disyahrkannya Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional tersebut maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Salah satu tujuan pengembangan dalam bidang olahraga yang terpenting adalah peningkatan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat secara merata diseluruh tanah air. Sebab melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari minatnya secara kontiniu, terprogram, dan terpadu akan menghasilkan atlet yang berprestasi. Prestasi atlet merupakan kebanggaan tersendiri yang bukan hanya bagi atlet sendiri, tetapi juga bagi keluarga, masyarakat dan negara. Untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal banyak faktor yang mempengaruhi. Syafruddin (1996:22) menyatakan bahwa:

Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain: kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) atlet, dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar dari diri atlet seperti: pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Berdasarkan kutipan di atas, diantara faktor-faktor yang menentukan dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisik. Cabang olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan kemampuan kondisi fisik yang baik. Diantara kemampuan kondisi fisik permainan sepakbola yang sangat penting untuk dikuasai adalah volume oksigen maksimal ( $VO_2max$ ).  $VO_2$  max adalah volume maksimal  $O_2$  yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Volume  $O_2$  max ini adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau

milliliter/menit/kgberat badan. Seseorang atau atlet yang memiliki  $VO_2\max$  tinggi maka memiliki daya tahan dan kebugaran yang baik.

Seiring dengan perkembangan olahraga sepakbola maka diperlukan pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga yang terencana dengan matang dan terprogram, yang dilaksanakan oleh pemerintah maupun seluruh lapisan masyarakat. Untuk mencapai prestasi yang tinggi, maka perlu dilakukan latihan yang lebih efektif dan efisien, terutama dalam metode latihan, baik penguasaan teknik dasar maupun kondisi fisik yang prima dan tentunya ditunjang dengan status gizi yang baik.

Persatuan Sepakbola Putera Wijaya adalah salah satu klub sepakbola yang ada di Kota Padang. Klub ini berdiri tujuh tahun yang lalu, tepatnya pada tanggal 24 maret 2007. Klub ini dilatih oleh pelatih yang bernama Uthan al hakim yang bersertifikat pelatih D nasional. Klub ini mempunyai sarana dan prasarana yang belum memadai.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari pelatih PS. Putera Wijaya prestasi pemain cenderung mengalami penurunan hal tersebut nampak terlihat di saat pemain PS. Putera Wijaya malaksanaka pertandingan, pemain sering mengalami keletihan pada babak kedua. Pada babak kedua pemain masih melakukan serangan tetapi setelah melakukan serangan pemain hanya jalan kaki untuk balik bertahan. Masalah tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain belum dikatakan baik dan hal tersebut jugalah yang menggambarkan bahwa  $VO_2\max$  pemain masih tergolong rendah untuk seorang pemain sepakbola.

Setelah melakukan observasi kepada pemain PS. Putera Wijaya pada tanggal 21 april 2014, dengan memberikan tes *bleep test*. Dari 23 orang pemain yang melakukan tes hanya 8 orang yang memiliki  $VO_2max$  dengan kategori bagus, sedangkan pemain yang lain hanya memiliki  $VO_2max$  dengan kategori sedang dan rendah. Dari percobaan ini nampak jelas bahwa  $VO_2max$  pemain PS. Putera Wijaya mengalami masalah..

Menurut Umar (2008:40), mengatakan bahwa “banyak bentuk latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan  $VO_2max$  seperti; *Circuit Training, Interval Training, Continuous Fast Running, Hollow Sprint, Dan Fartlek*”. Namun, apapun bentuk latihan yang akan digunakan yang paling penting diperhatikan ialah latihan yang digunakan harus menyentuh ambang rangsang  $VO_2max$ .

*Circuit training* adalah satu bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran dan selama satu putaran itu terdapat beberapa pos. *Circuit training* harus berisikan sejumlah latihan yang mampu merangsang setiap bagian tubuh secara bergantian. Sedangkan *hollow sprint* adalah lari secepat-cepatnya yang diselingi lari pelan atau jalan.

Sesuai dengan namanya, *interval training* adalah suatu sistem atau metode latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Jadi latihan (misalnya lari) – istirahat – latihan – masa-masa istirahat istirahat. Interval training sangat dianjurkan oleh pelatih-pelatih terkenal oleh karena hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina atlet. Bentuk latihan dalam *interval training* dapat berupa lari (*interval*

*running*) atau renang (*interval swimming*). Interval training dapat pula diterapkan dalam *weight training*, *circuit training*,

*Fartlek* adalah suatu latihan *endurance* yang maksudnya untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang. *Fartlek* adalah system latihan yang baik, khususnya untuk olahraga yang memerlukan daya tahan yang tinggi.

Berdasarkan uraian diatas dalam usaha untuk meningkatkan  $VO_2max$  banyak metode latihan yang dapat digunakan, diantaranya dengan metode *interval training*.. Bentuk latihan dalam interval training dapat berupa lari (*interval running*) yang sangat berpengaruh besar terhadap peningkatan  $VO_{max}$  pada pemain PS. Putera Wijaya itu sendiri. Metode tersebut belum terlaksana dengan baik hal tersebut nampak dari hasil observasi penulis, latihan yang dilakukan masih bersifat monoton seperti latihan yang bersifat sama dari setiap kali pertemuan, kurangnya variasi latihan sehingga menyebabkan rendahnya motivasi atlet serta terlihat kurang disiplinnya atlet dalam mengikuti latihan. Kemudian penulis tidak pernah menemukan adanya latihan yang bertujuan untuk meningkatkan  $VO_2max$  pada saat latihan kondisi fisik yang diberikan. Diduga dalam hal ini metode yang digunakan masih kurang baik. Ringkasnya pemain yang mengikuti latihan tersebut belum memiliki  $VO_2max$  yang baik sebagai seorang pemain sepakbola. Dari uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan *interval training* (lari berselang) Terhadap  $VO_2max$  pada pemain PS. Putera Wijaya Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab permasalahan yang mempengaruhi  $VO_2\text{max}$  pemain dalam penelitian ini. Adapun identifikasi permasalahan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Metode latihan *interval training*
2. Metode latihan *circuit training*
3. Metode latihan *hollow sprint*
4. Metode latihan *fartlek*

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi variabel-variabel yang berpengaruh dengan  $VO_2\text{max}$  pemain PS. Putera Wijaya Padang. Pembatasan ini adalah hanya pada “Pengaruh Latihan Interval Training (Lari Berselang) Terhadap  $VO_2\text{max}$  Pemain PS. Putera Wijaya Padang”

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu; ”apakah terdapat pengaruh latihan *interval training* (lari berselang) terhadap  $VO_2\text{max}$  pemain PS. Putera Wijaya Padang”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hal-hal sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran  $VO_2\text{max}$  pemain PS Putera Wijaya Kota Padang
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *interval training* (lari berselang) terhadap peningkatan  $VO_2\text{max}$  pada pemain PS. Putera Wijaya Kota Padang.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan dari tujuan penelitian di atas, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Pelatih dapat mengetahui tingkat kondisi fisik pemain PS. Putera Wijaya dengan melakukan tes  $VO_2\text{max}$  agar dapat menentukan beban latihan.
2. Para pemain PS. Putera Wijaya agar dapat meningkatkan  $VO_2\text{max}$  melalui aktifitas fisik secara teratur.
3. Sebagai pedoman pelatih dalam rangka meningkatkan prestasi sepakbola dimasa yang akan datang.
4. Peneliti sendiri untuk dapat menyelesaikan tugas akhir dalam rangka memperoleh gelar sarjana sains.