

**PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL WITH THE BALL DAN  
METODE FARTLEK TERHADAP PENINGKATAN VO2MAKS PEMAIN  
SEPAKBOLA SSB MUSPAN**

**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh:**

**ALFIN ABDURRAHMAN**

**15087269/2015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Latihan Interval With The Ball Dan Metode Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan VO2maks Pemain Sepakbola SSB Muspan.

Nama : Alfin Abdurrahman

NIM/BP : 15087269/2015

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

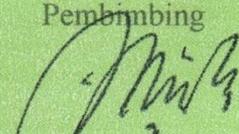
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, agustus 2019

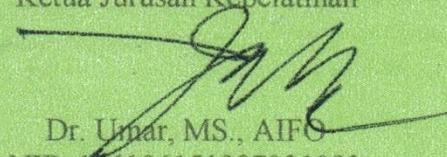
Disetujui Oleh:

Pembimbing

  
Drs. Hermanzoni, M. Pd  
NIP: 196104141986031007

Mengetahui

Ketua Jurusan Kepelatihan

  
Dr. Umar, MS., AIFG  
NIP: 196106151987031003

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Alfin Abdurrahman

Nim/BP : 15087269/2015

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
Dengan Judul**

**Pengaruh Metode Latihan Interval With The Ball Dan Metode Fartlek  
Terhadap Peningkatan Vo2Maks Pemain Sepak Bola SSB Muspan**

Padang, Agustus 2019

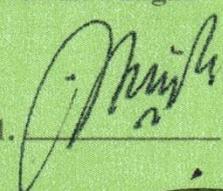
**Tim Penguji**

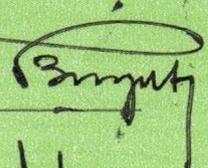
1. Ketua : Drs. Hermanzoni, M.Pd

2. Anggota : Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS.,AIFO

3. Anggota : Yogi Setiawan, M.Pd

**Tanda Tangan**

1. 

2. 

3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh latihan Interval With The Ball dan Fartlek Terhadap Peningkatan Vo2Maks Pemain sepak Bola SSB Muspan” adalah hasil karya tulis saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumus, dan penelitian saya sendiri, tanpa buaran kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak dapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik yang berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karna karya tulis ini serta sanksi lainya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, agustus 2019

  
  
ALFIN ABDURRAHMAN  
NIM: 15087269

## ABSTRAK

**Alfin Abdurrahman 2019. Pengaruh Metode Latihan Interval With The Ball dan Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain Sepakbola SSB MUSPAN Kota Padang.**

Masalah penelitian ini adalah sebagian besar daya tahan (VO2maks) pemain dalam kategori rendah. Hal ini di ketahui dari kegiatan perlombaan yang di lakukan oleh tim sepakbola SSB Muspan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *interval with the ball* dan latihan *fartlek* terhadap peningkatan VO2Maks pemain sepakbola SSB MUSPAN.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan pada pemain SSB MUSPAN Kota Padang. Populasi penelitian ini adalah pemain SSB MUSPAN Kota Padang yang berjumlah 223 orang yang terdiri dari 4 kelompok umur. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Penentuan sampelnya di landasi tujuan atau pertimbangan-pertimbangan tertentu terlebih dahulu, karna U 14 – U 16 sudah di berikan latihan fisik dalam proses latihan sehingga teknik ini di lakukan berdasarkan pertimbangan di atas.

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang. Instrumen penelitian yang di gunakan untuk mengukur VO2Maks dalam penelitian ini digunakan Tes Lari Multistage (*Multistage Fitness Test*). Hasil analisis data Hipotesis (1) menunjukkan bahwa  $t_{hitung} (1,89) > t_{tabel} (1,76)$ . Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian diterima terdapat pengaruh latihan interval with the ball terhadap peningkatan VO2Maks, Hipotesis (2) menunjukkan bahwa  $t_{hitung} (3,21) > t_{tabel} (1,76)$ . Hal ini berarti bahwa ipotesis penelitian di terima terdapat pengaruh latihan fartlek terhadap peningkatan VO2Max, Hipotesis (3) menunjukkan bahwa  $t_{hitung} (2,97) > t_{tabel} (1,76)$ . Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian diterima terdapat pengaruh latihan interval with the ball dan latihan fartlek yang signifikan terhadap peningkatan VO2Maks. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa latihan interval with the ball dan latihan fartlek memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kapasitas VO2Maks pemain SSB MUSPAN Kota Padang.

**Kata kunci: Latihan Interval With The Ball, Latihan Fartlek, Kapasitas VO2Max**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “**Pengaruh Metode Latihan Interval With The Ball dan Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain Sepakbola SSB MUSPAN Kota Padang**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga, Strata Satu pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Umar Nawawi, MS, AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.
2. Bapak, Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku penasehat akademik sebagai pembimbing I yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulisan untuk penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO dan Bapak Yogi Setiawan, S. Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan kritikan dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang serta staf yang berada di perpustakaan labor Fakultas Ilmu Keolahragaan dan perpustakaan pusat UNP yang telah memberikan motivasi dan membantu

dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang di berikan kepada penulis menjadi ibadah di sisi-Nya dan mendapat balasan dari Allah SWT.

5. Kepada kedua orang tuaku yang sangat kucintai, yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga Allah memberikan petunjuk dan hidayah-Nya kepada kita semua Amin.

Padang, Agustus 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

|   |    |
|---|----|
| <b>ABSTRAK</b> .....  | i  |
| <b>KATA PENGANAR</b> .....                                    | ii |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                       | iv |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>                                      |    |
| A. Latar Belakang Masalah.....                                | 1  |
| B. Identifikasi Masalah.....                                  | 4  |
| C. Batasan Masalah.....                                       | 7  |
| D. Rumusan Masalah .....                                      | 7  |
| E. Tujuan penelitian.....                                     | 8  |
| F. Manfaat Penelitian .....                                   | 8  |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>                                  |    |
| A. Kajian Teori .....   | 9  |
| 1. Permainan Sepakbola .....                                  | 9  |
| 2. VO <sub>2</sub> maks.....                                  | 13 |
| a) Pengertian VO <sub>2</sub> maks .....                      | 13 |
| b) Faktor-Faktor Yang mempengaruhi VO <sub>2</sub> maks ..... | 15 |
| 3. Latihan.....   | 20 |
| a) Pengertian Latihan .....                                   | 20 |
| b) Prinsip Latihan.....                                       | 20 |
| c) Pembebanan latihan .....                                   | 24 |
| 4. Metode Latihan .....                                       | 24 |
| a) Metode Interval.....                                       | 22 |
| b) With The Ball .....  | 31 |
| c) Metode Fartlek.....  | 32 |
| B. Penelitian Relevan .....                                   | 35 |
| C. Kerangka Berpikir.....                                     | 36 |
| D. Hipotesis Penelitian .....                                 | 38 |

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

|   |    |
|---|----|
| A. Desain Penelitian.....                         | 39 |
| B. Waktu dan Tempat .....                         | 40 |
| C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....            | 40 |
| D. Instrumentasi Dan Teknik Pengumpulan Data..... | 42 |
| E. Teknik Analisis Data.....                      | 45 |

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| A. Deskripsi Data.....           | 47 |
| B. Uji Persyaratan Analisis..... | 52 |
| C. Pembahasan.....               | 59 |
| D. Keterbatasan Penelitian.....  | 61 |

### **BAB V**

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 63 |
| B. Saran .....      | 64 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <b>DAFTAR RUJUKAN</b> ..... | 65 |
|-----------------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>LAMPIRAN</b> ..... | 70 |
|-----------------------|----|

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| 1. Kerangka Berpikir.....  | 38 |
| 2. Desain Penelitian .....   | 39 |
| 3. Ordinally Meatching Pairing.....                                  | 42 |
| 4. Pelaksanaan Bleep Test.....                                       | 43 |
| 5. Format Bleep Test.....  | 44 |
| 6. Histogram frekuensi data awal kemampuan VO2Maks Kelompok A.....   | 49 |
| 7. Histogram frekuensi data awal kemampuan VO2Maks kelompok B.....   | 50 |
| 8. Histogram frekuensi data tes akhir kemampuan VO2Maks kelompok A.. | 51 |
| 9. Histogram frekuensi data tes akhir kemampuan VO2Maks kelompok B.  | 52 |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 1. Penilaian jarak tempuh dengan posisi yang berbeda pada intensitas kerja yang berbeda ..... | 12 |
| Tabel 2. Jumlah pemain SSB Muspan Kota Padang.....  | 41 |
| Tabel 3. Jumlah sampel penelitian .....   | 42 |
| Tabel 4. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Pengumpulan data .....                               | 44 |
| Tabel 5. Teknik Analisis Data.....  | 46 |
| Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes awal Kelompok A.....  | 48 |
| Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes awal Kelompok B .....   | 49 |
| Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes akhir Kelompok A .....  | 50 |
| Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes akhir Kelompok B .....  | 51 |
| Tabel 10. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas .....  | 53 |
| Tabel 11. Uji Homogenitas Data Pree Test.....   | 54 |
| Tabel 12 Uji Homogenitas Data Post Test.....  | 55 |
| Tabel 13. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kelompok A.....                                       | 56 |
| Tabel 14. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kelompok B .....                                      | 57 |
| Tabel 15. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kelompok A dan B .....                                | 58 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |    |
|--|----|
| Lampiran 1. Program Latihan .....  | 70 |
| Lampiran 2. Data Penelitian Kemampuan Tes Vo2Maks.....                     | 72 |
| Lampiran 3. Data Kemampuan Tes Vo2Maks Latihan Interval With The Ball .... | 73 |
| Lampiran 4. Data Kemampuan Tes Vo2Maks Latihan Fartlek .....               | 74 |
| Lampiran 5. Uji Normalitas Pre Test Kelompok A .....                       | 75 |
| Lampiran 6. Uji Normalitas Post Test Kelompok A.....                       | 76 |
| Lampiran 7. Uji Normalitas Pre Test Kelompok B .....                       | 77 |
| Lampiran 8. Uji Normalitas Post Test Kelompok B.....                       | 78 |
| Lampiran 9. Uji Homogenitas Pre test.....                                  | 79 |
| Lampiran 10. Uji Homogenitas Post test .....                               | 80 |
| Lampiran 11. Uji Hipotesis Kelompok A .....                                | 81 |
| Lampiran 12. Uji Hipotesis Kelompok B .....                                | 82 |
| Lampiran 13. Uji Hipotesis Perbedaan Kelompok A dan B .....                | 83 |
| Lampiran 14. Dokumentasi.....  | 84 |

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepakbola merupakan salah satu jenis olahraga yang memerlukan teknik dan daya tahan tubuh yang memadai. Seorang pemain sepakbola dapat berhasil menerapkan setiap teknik yang dikuasainya dengan dukungan daya tahan tubuh yang baik. Daya tahan adalah kesanggupan jantung dan paru serta pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam keadaan istirahat serta latihan untuk mengambil oksigen kemudian mendistribusikannya ke jaringan yang aktif untuk digunakan pada proses metabolisme tubuh. Daya tahan ini sering disebut sebagai daya tahan aerobik Stølen, dkk (2005).

Menurut Salim (2010: 26) tiap pemain harus punya kemampuan DK4, maksudnya adalah, daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kecepatan dan kelincahan. Kelima faktor ini harus dimiliki para pemain untuk berkembang ke posisi puncak. Diantaranya adalah kecepatan gerak dan kelincahan yang dapat dibentuk dari dalam diri (pembawaan) atau dari luar diri (karena mampu mengkombinasikan dari segala teknik yang dimiliki). Daya tahan tubuh merupakan faktor utama yang harus dimiliki pemain. Peningkatan kemampuan aerobik bagi pemain sepakbola sangat penting untuk terus dilakukan guna menjaga dan menyiapkan kondisi fisik agar tetap prima.

Daya tahan aerobik yang baik atau VO<sub>2</sub>Max yang tinggi merupakan bagian terpenting yang perlu dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. VO<sub>2</sub>Maks adalah volume oksigen maksimal yang dipergunakan oleh seseorang yang

biasanya dihitung dalam L/menit.  $VO_2\text{max}$  disebut juga kapasitas aerobik, maksimal oksigen *up take*, yaitu kemampuan tubuh mengkonsumsi oksigen secara maksimal permenit pada pembebanan maksimal Umar (2008). Tinggi rendahnya  $VO_2\text{Max}$  ini akan mempengaruhi kondisi fisik dan kesegaran jasmani. Hal ini mengingat bahwa sepakbola merupakan permainan yang berlangsung lama dan dengan lapangan yang cukup besar.

Hasil observasi pada salah satu sekolah sepakbola SSB Muspan Padang yang bertempat di lapangan TVRI SUMBAR, diketahui bahwa sebagian besar daya tahan ( $VO_2\text{max}$ ) pemain dalam kategori rendah. Hal ini diketahui dari kegiatan perlombaan yang dilakukan oleh tim sepakbola SSB Muspan. Berdasarkan hasil pengamatan pelatih, pemain SSB Muspan sering mengalami kelelahan saat bermain terutama pada babak kedua permainan. Kondisi ini menunjukkan bahwa daya tahan pemain sangat rendah sehingga latihan daya tahan ini perlu diperhatikan lagi oleh pelatih SSB Muspan.

Banyak penyebab yang ditemui dari rendahnya daya tahan ini diantaranya, kurang terprogramnya sistem latihan, masih minim kejuaraan yang dilaksanakan, dan latihan tidak tetuju pada peningkatan  $VO_2\text{max}$ . Latihan yang kurang terprogram menjadi salah satu penyebab rendahnya daya tahan pemain. Hal ini sesuai dengan pendapat Herwin (2006: 77) yang menyatakan bahwa kondisi fisik yang baik hanya dapat dicapai bila pemain melakukan latihan secara benar dan pembebanan secara tepat selama proses latihannya.

Menurut Sukadiyanto (2011) “Peningkatan VO<sub>2</sub>max menjadi lebih tinggi mulai umur 10 tahun, walau ada yang berpendapat latihan ketahanan tidak terpengaruh pada kemampuan aerobik sebelum usia 11 tahun. Secara umum, kemampuan aerobik turun perlahan setelah usia 25 tahun”. Pendapat ini menegaskan bahwa latihan peningkatan VO<sub>2</sub>Max sangat mungkin dapat ditingkatkan pada pemain SSB Muspan. Pemain SSB Muspan saat ini berada pada kisaran umur 12 sampai 17 tahun. Pada umur ini tentunya kemampuan aerobik masih bisa bertambah karena beradapada rentang 10 sampai 25 tahun.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, peningkatan daya tahan (VO<sub>2</sub>Max) dapat dilakukan dengan program latihan yang baik dan sesuai. Metode latihan yang dapat dipakai untuk maksud tertentu adalah metode *interval training with the ball* (metode latihan interval), metode *continuous training* (metode latihan kontinyu), metode *circuit training*, metode *fartlek*. Empat metode ini dapat digunakan dalam meningkatkan daya tahan pemain atau VO<sub>2</sub>Max.

Metode *interval training with the ball* merupakan suatu jenis latihan yang dalam proses latihannya diselingi oleh interval yang berupa istirahat. Latihan ini banyak digunakan karena *interval training with the ball* sangat baik dalam membina daya tahan dan stamina, maka jenis latihan ini dapat diterapkan pada cabang olahraga seperti sepak bola, bola basket dan olahraga lainnya. Teknik dan manfaat dari latihan ini tentunya dapat digunakan dalam meningkatkan daya tahan atau VO<sub>2</sub>Max.

Cara lain yang juga sering dipakai untuk meningkatkan kemampuan daya tahan kardiovaskuler adalah metode continuous training. Aktivitas dari metode latihan *Fartlek* berbeda dengan latihan interval karena pemberian bebannya berlangsung lama. Panjang pendeknya waktu pembebanan tergantung dari lamanya aktivitas cabang olahraga yang dilakukan. Latihan ini juga sering disebut dengan lari jarak jauh, yang dimaksud dengan latihan ini adalah latihan berlari dengan kecepatan dan jarak yang ditentukan, tanpa waktu istirahat sampai seluruh jarak ditempuh.

Berdasarkan uraian di atas, maka akan dilakukan penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan atau VO<sub>2</sub>Max pemain SSB Muspan. Peningkatan dilakukan dengan memberi pelatihan dengan metode *interval training with the ball* dan latihan *Fartlek*. Judul penelitian ini adalah “ Pengaruh Metode Latihan *Interval With The Ball* dan Metode *Fartlek* terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub>Maks Pemain Sepakbola SSB Muspan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, diketahui beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan bermain pemain SSB Muspan Kota Padang. Baik itu dari internal maupun eksternal. Oleh karena itu dapat diidentifikasi permasalahan, di antaranya adalah kondisi fisik, kemampuan pemain di dalam melakukan permainan dalam jangka waktu 2 x 45 menit pastinya sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik atau kemampuan kondisi fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk meraih sebuah prestasi

olahraga di samping komponen teknik, komponen taktik dan komponen mental. Kemampuan atau kondisi fisik ini merupakan syarat yang menentukan untuk mencapai prestasi puncak, apabila kondisi fisik yang dimiliki oleh seseorang baik, maka seseorang tersebut akan dapat bermain yang bagus dalam pencapaian sebuah prestasi. Menurut Syafruddin (2011:141), kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu teknik olahraga.

1. Pengetahuan gizi, orang tua dan pemain seharusnya memiliki pengetahuan akan gizi dan disiplin dalam mengkonsumsi makanan dan minuman yang membantu perkembangan fisik  $Vo_2$  Max pemain. Karena dengan adanya pengetahuan tentang gizi tersebut maka kondisi ataupun keadaan kesehatan seorang pemain akan terjaga dengan baik dengan begitu kemampuan pemain untuk mengikuti latihan ataupun bertanding tidak akan terganggu akan masalah kesehatan dan pemain akan berkembang sesuai dengan apa yang diharapkan.
2. Sarana prasarana juga berpengaruh terhadap peningkatan  $Vo_2$  Max pemain sepakbola SSB Muspana Kota Padang, sarana merupakan alat yang digunakan dalam latihan, sedangkan prasarana merupakan tempat pemain melakukan latihan. Nyaman atau tidaknya tempat latihan serta layak atau tidaknya alat yang digunakan dalam latihan juga akan mempengaruhi pemain tersebut. Dengan kurangnya fasilitas sarana dan

prasarana latihan, akan mengganggu proses latihan dan akhirnya pemain malas latihan dalam melakukan latihan.

3. Keadaan iklim atau cuaca juga ikut mempengaruhi proses latihan yang dilaksanakan oleh pemain. Apabila dalam proses latihan ada hujan otomatis proses latihan akan dihentikan. Keadaan ini membuat program latihan yang akan diberikan untuk hari itu tidak dapat tercapai sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Faktor ini tidak dapat diprediksi kapan datangnya.
4. Dukungan penuh orang tua juga berpengaruh terhadap peningkatan pemain SSB Muspan karena orang tua merupakan orang terdekat dengan pemain dalam kesehariannya, dukungan dari orang tua akan memotivasi penampilan pemain didalam proses latihan maupun disaat bertanding. Karena motivasi dapat diartikan dorongan atau semangat yang ada dalam diri seseorang untuk sukses melakukan suatu pekerjaan, (Syafuruddin, 2001:142). Kegiatan anak harus diketahui dan direstui oleh orang tua masing-masing.
5. Peran dan kontrol pelatih sangat berpengaruh terhadap kemampuan fisik pemain sepakbola. Karena pelatih merupakan orang yang bisa memahami pemain. Kedekatan pelatih dan pemain akan menimbulkan kepercayaan pemain dalam menjalankan latihan dan mencapai prestasi maksimal. Begitu juga halnya dengan program latihan yang diberikan. seorang pelatih minimal harus memiliki sertifikat D dan C supaya latihan

berkualitas. Pelatih mutlak harus menjadi teladan baik dalam perkataan dan tingkah laku.

6. Metode latihan juga sangat mempengaruhi kemampuan fisik pemain SSB Muspan Kota Padang, karna dari pemilihan metode latihan yang sesuai dengan tujuan akan sangat berpengaruh untuk kemampuan pemain baik fisik maupun taktik.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat masalah dan identifikasi masalah serta penjelasan di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada metode interval with the ball dan metode fartlek dalam pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan VO2Maks.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Apakah terdapat perbedaan kapasitas VO2Maks pemain SSB Muspan sebelum dan setelah diberi metode *interval with the ball*?
2. Apakah terdapat perbedaan kapasitas VO2Maks pemain SSB Muspan sebelum dan setelah diberi metode *Fartlek*?
3. Apakah terdapat perbedaan kapasitas VO2Maks pemain SSB Muspan antar kelompok yang diberi metode *interval with the ball* dengan yang diberikan metode *fartlek*?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan perumusan masalah. Maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui perbedaan kemampuan VO2Max Pemain SSB Muspan sebelum dan setelah diberikan latihan dengan metode *interval with the ball*?
2. Apakah terdapat perbedaan kapasitas VO2Maks pemain SSB Muspan sebelum dan setelah diberi metode *fartlek*?
3. Untuk mengetahui perbedaan kemampuan VO2Max Pemain SSB Muspan dengan metode *interval with the ball* dan metode *Fartlek*?

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi pelatih adalah bahan masukan tentang pentingnya kondisi fisik dalam permainan sepakbola.
2. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana.
3. Menambah wawasan bagi peneliti tentang pentingnya kondisi fisik dalam bermain sepak bola.
4. Mahasiswa FIK UNP dan peneliti lainnya, sebagai bahan Kepustakaan dalam penulisan Karya Ilmiah.