

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* (LARI BERSELANG)
TERHADAP VO₂MAX PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA AMPANG
PULAI KEC. KOTO XI TARUSAN KAB. PESISIR SELATAN**

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:

**DIRVAN IMANDA
NIM.17129**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

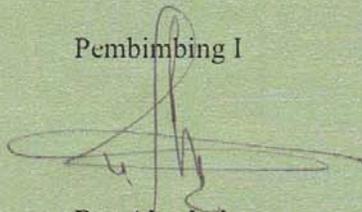
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI
PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* (LARI BERSELANG)
TERHADAP PENINGKATAN V0₂max PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA
AMPANG PULAI KEC.KOTO XI TARUSAN KAB.PESISIR SELATAN

Nama : DIRVAN IMANDA
NIM/BP : 17129/2010
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Padang, 29 April 2015

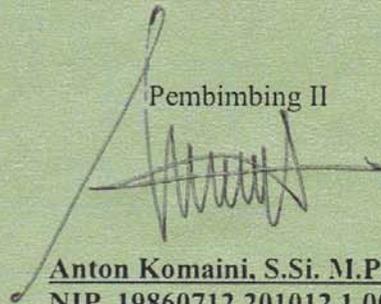
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. Abu bakar
NIP. 19530516 198011 1 001

Pembimbing II



Anton Komaini, S.Si. M.Pd
NIP. 19860712 201012 1 008

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



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

HALAMA 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*

**Judul :PENGARUH LATIHAN INTERVAL TRAINING (LARI
BERSELANG) TERHADAP PENINGKATAN $V_{O_{2max}}$ PEMAIN
PERSATUAN SEPAKBOLA AMPANG PULAI KEC.KOTO XI
TARUSAN KAB.PESISIR SELATAN**

Nama : DIRVAN IMANDA
NIM/Bp : 17129/2010
Program Studi : Ilmu keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 29 April 2015

Tim Penguji :

	Nama
1. Ketua	: Drs. Abu bakar
2. Sekretaris	: Anton Komaini, S.Si. M. Pd
3. Anggota	: Drs. Syafrizar, M. Pd
4. Anggota	: Drs. Rasyidin kam
5. Anggota	: dr. Pudia M. Indika, M.kes

Tanda Tangan



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya 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 penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Mei 2015
Yang menyatakan



DIRVAN IMANDA
NIM. 17129/2010

ABSTRAK

Dirvan Imanda. 2015. Pengaruh Latihan *Interval Training* (Lari Berselang) Terhadap $VO_2\max$ Pada Pemain Persatuan Sepakbola Ampang Pulai Kec. Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan

Menurut pengamatan di lapangan menunjukkan $VO_2\max$ pada pemain PS. Ampang pulai kurang sesuai yang diinginkan dimana rata-rata pemain mempunyai kategori sedang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan pengaruh latihan *interval training* terhadap $VO_2\max$ pada pemain PS. Ampang pulai.

Jenis penelitian adalah eksperimen semu (*quasi experimental*). Populasi penelitian berjumlah 30 orang, sedangkan sampel ditetapkan secara *total sampling* berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian $VO_2\max$ menggunakan *bleep test*. 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 $VO_2\max$ pada pemain persatuan sepakbola Ampang pulai. Dengan demikian latihan *interval training* (lari berselang) dapat meningkatkan $VO_2\max$ pemain PS. Ampang pulai.

Kata Kunci: Latihan *Interval Training* (Lari berselang) $VO_2\max$

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 VO₂max Pemain Persatuan Sepakbola Ampang pulai kec.koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan.** 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. Bapak Drs. Abu bakar sebagai pembimbing I yang telah banyak membantu dalam perbaikan tulisan skripsi saya.

4. Bapak Anton Komaini, S.Si M. Pd sebagai pembimbing II yang telah banyak membantu dalam perbaikan tulisan skripsi saya.
5. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd, Bapak Drs.Rasyidin kam,Bapak dr. Pudia M indika, M. Kes sebagai dosen penguji yang telah banyak membantu dalam perbaikan tulisan skripsi saya.
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 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Bmbatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penulisan.....	6
F. Manfaat Penulisan.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Sepakbola.....	8
2. VO ₂ max.....	9
3. Latihan	13
4. <i>Interval Training</i>	17
B. Kerangka Konseptual.....	19
C. Hipotesis Penelitian.....	20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	21
B. Definisi Oprasional	22
C. Populasi dan Sampel	22
D. Jenis dan Sumber Data.....	23
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan	23
F. Teknik Analisis Data.....	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	27
B. Pengujian Persyaratan Analisis	29
C. Pengujian Hipotesis	30
D. Pembahasan	32

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	36
B. Saran	36

DAFTAR PUSTAKA	37
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	38
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel Penelitian.....	23
2. Klasifikasi tingkat VO ₂ max.....	25
3. VO ₂ max Pada Pemain PS. Ampang Pulai	27
4. Klasifikasi tingkat VO ₂ max sebelum dan sesudah perlakuan	29
5. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas	29
6. Data Hasil Pengujian Hipotesis Penelitian.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	20
2. Histogram Pengaruh Latihan <i>interval training</i> (lari berselang) Terhadap VO ₂ max Pada Pemain PS. Ampang pulai.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Interval Training PS. Ampang pulai	38
2. Tabel Penilaian.....	43
3. Tabel Penilaian VO ₂ max.....	44
4. Data Mentah	47
5. Analisis Uji Normalitas	49
6. Pengujian Hipotesis	51
7. Tabel Statistik	53
8. Dokumentasi	57
9. Surat Penelitian	63

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 disyahkannya 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_2max adalah volume maksimal O_2 yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Volume O_2max ini adalah suatu tingkat kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau milliliter/menit/kg berat badan. Seseorang atau atlet yang memiliki VO_2max 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 Ampang pulai adalah salah satu klub sepakbola yang ada di kabupaten pesisir selatan Klub ini berdiri tujuh tahun yang lalu, tepatnya pada tanggal 24 maret 2007. Klub ini dilatih oleh pelatih yang bernama SULYADI yang bersertifikat pelatih D nasional. Klub ini mempunyai sarana dan prasarana yang belum memadai.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari pelatih PS. Ampang pulai prestasi pemain cenderung mengalami penurunan hal tersebut nampak terlihat di saat pemain PS. Ampang pulai 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_2max pemain masih tergolong rendah untuk seorang pemain sepakbola.

Setelah melakukan observasi kepada pemain PS. Ampang pulai pada tanggal 21 September 2014, dengan memberikan tes *bleep test*. Dari 25 orang

pemain yang melakukan tes hanya 7 orang yang memiliki VO₂max dengan kategori bagus, sedangkan pemain yang lain hanya memiliki VO₂max dengan kategori sedang dan rendah. Dari percobaan ini nampak jelas bahwa VO₂max pemain PS. Ampang pulai mengalami masalah..

Menurut Umar (2008:40), mengatakan bahwa “banyak bentuk latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan VO₂max 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 VO₂max.

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 $VO_2\max$ 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 $VO_2\max$ pada pemain PS. Ampang pulai 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 $VO_2\max$ 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 $VO_2\max$ yang baik sebagai seorang pemain sepakbola. Dari uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan *interval training* (lari berselang) Terhadap $VO_2\max$ pada pemain PS. Ampang pulai”.

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. Ampang pulai. Pembatasan ini adalah hanya pada “Pengaruh Latihan Interval Training (Lari Berselang) Terhadap $VO_2\text{max}$ Pemain PS. Ampang pulai”

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. Ampang pulai”.

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 ampang pulai
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *interval training* (lari berselang) terhadap peningkatan $VO_2\text{max}$ pada pemain PS. Ampang pulai.

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. Ampang pulai dengan melakukan tes $VO_2\text{max}$ agar dapat menentukan beban latihan.
2. Para pemain PS. Ampang pulai 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.