

**PENGARUH METODE LATIHAN *INTERVAL EKSTENSIF*
TERHADAP KEMAMPUAN VO_2MAX SISWA SEKOLAH
SEPAKBOLA (SSB) PUNCAK ANDALAS
KABUPATEN KERINCI**

SKRIPSI

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



Oleh :

**ELKA PIANDA
15089089/2015**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH METODE LATIHAN *INTERVAL EKSTENSIF* TERHADAP
KEMAMPUAN $VO_2 MAX$ SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA PUNCAK
ANDALAS KERINCI

Nama : Elka Pianda
Nim/Bp : 15089089/2015
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2019

Disetujui Oleh :

Pembimbing



Dr. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO
Nip. 195810181980031001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Prodi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
Nip. 19700512199032001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Interval Ekstensif* Terhadap
Kemampuan VO_2 Max Siswa Sekolah Sepakbola (SSB)
Puncak Andalas Kabupaten Kerinci

Nama : Elka Pianda

Nim/Bp : 15089089/2015

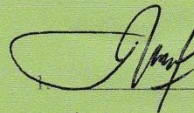
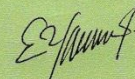
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	1. Dr. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO	1. 
2. Anggota	2. Prof. Dr. Gusril, M.Pd	2. 
3. Anggota	3. Endang Sepdanius, S.Si, M.Or	3. 



Ya Allah, Karuniakanlah kepada kami ilmu yang tiada habis-habisnya dan berguna untuk persinggahan kami di dunia ini menuju surga-Mu.

Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan Maka apabila kamu telah selesai (dari satu urusan) Kerjakan lah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain Dan hanya kepada tuhan Mu lah hendaknya kamu berharap (Q,S Alam Nasyrat : 6-7).

Syukur alhamdulillah, hanya kepadamu ya Allah aku bersyukur dan berdoa karena hingga saat ini engkau masih berikan aku kesempatan membahagiakan kedua orang tuaku dan orang-orang yang ku sayangi dan ku cintai. Serta Shalawat atas Rasulullah nabi Muhammad SAW semoga kami mendapatkan syafaat beliau di akhirat kelak.

Ya allah, hari ini...atas berkat rahmat dan karunia-Mu kuraih setitik keberhasilan ku genggam sebuah pengharapan walau berbagai rintangan yang kuhadapi, derita yang ku lalui, dalam mengarungi pahit, getirnya perjuangan ini.

Ya Allah... Aku pernah mengeluh dalam menjalani kehidupan ini, mengeluh terhadap apa yang ku hadapi, mengeluh terhadap masalah, rintangan, hambatan yang ku alami. Namun, seiring berjalannya waktu akupun mulai mengerti arti sebuah kehidupan yaitu perjuangan. Aku yakin dan percaya bahwa engkau tidak akan memberi cobaan kepada hamba-Mu melainkan di atas kesanggupannya serta aku yakin walaupun masalah sebesar kapal yang engkau berikan setelah itu akan ada nikmat-Mu seluas lautan.

Ku persembahkan setitik keberhasilan dan secercah harapan yang ku genggam selama ini sebagai tanda cinta dan baktiku kepada orang tua ku tercinta Ayahanda (Darusamin) dan Ibunda (Nurbaiti) yang telah mengiringi setiap langkahku dengan do'a kesabaran, perjuangan, serta penuh harapan memberikan apapun demi keberhasilanku.

Saudara-saudara ku , kakakku (Elwi Adi dan Gus Sepriadi) dan juga seluruh keluargaku baik diperantauan maupun dikampung halaman yang telah mengiringijuanganku dengan dorongan semangat dan do'a dalam meraih cita-cita.

Spesial ku persembahkan buat (Utari Luxmonisa) terimakasih atas cinta, kasih sayang, kebersamaan dan dorongan yang telah diberikan selama ini, hingga tercapainya cita-cita ini, semoga kita selalu bersama dan dalam lindungan-Nya serta dimudahkan segala urusan sehingga kita bisa bersama-sama menjalani kehidupan ini hingga akhir nanti.

Terimakasih buat teman2 IKOR 2015 FIK UNP yang tidak mungkin disebutkan satu per satu yang jelas terimakasih banyak buat teman2 semua yang telah memberikan dorongan dan bantuannya selama ini,, semoga kesuksesan bersama kita dimanapun kita berada.

Terimakasih sebesar- besarnya pada seluruh dosen FIK-UNP beserta staf administrasi yang tidak mungkin kusebutkan namanya satu persatu, atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan selama ini semoga menjadi amal ibadah bagi kita semua

Amiin,,,ya rabbal a'lamin...



Elka Pianda

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Elka Pianda
Nim/Bp : 15089089/2015
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan *Interval Ekstensif* Terhadap Kemampuan VO_2 Maks Siswa Sekolah Sepakbola Puncak Andalas Kerinci.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa penulisan skripsi ini berdasarkan hasil penelitian, pemikiran , dan pemaparan asli dari saya sendiri, baik untuk naskah laporan maupun pembuatan program kegiatan selama penelitian ini yang telah tercantum sebagai sebuah skripsi. Jika terdapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain secara tertulis dengan mencantumkan sebagai acuan dari dalam naskah dengan menyebutkan pengarang di daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari orang lain.

Padang, Januari 2019
Yang menyatakan,


Elka Pianda

ABSTRAK

Elka Pianda (2019): “Pengaruh Metode Latihan *Interval Ekstensif* Terhadap Kemampuan VO_2 Maks Pemain Sekolah Sepakbola U-15 Puncak Andalas Kerinci” *Skripsi*. Padang: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya Kemampuan VO_2 Maks pemain sekolah sepakbola U-15 Puncak Andalas Kerinci. penelitian bertujuan untuk mengetahui 1) Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif Terhadap kemampuan VO_2 Maks pemain Sepakbola U-15 Puncak Andalas Kerinci.

Jenis penelitian adalah Eksperimen Semu (*Quasy Eksperimen*). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Puncak Andalas Kerinci berjumlah 57 orang. Sampel pada penelitian ini adalah U-15 yang berjumlah 13 orang, sampel diambil melalui teknik *Purposive Sampling*. Instrumen Penelitian kemampuan VO_2 Maks yaitu rangkaian tes yang diberlakukan adalah: *Bleeps Test*. Analisis data untuk pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa : Terdapat pengaruh yang signifikan Metode latihan *interval ekstensif* Terhadap Kemampuan VO_2 Maks siswa sekolah Sepakbola U-15 Puncak Andalas Kerinci, dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6.02 > 1.78$), dari *mean pre-test* (31.77) menjadi *mean post test* (36.59).

Kata Kunci : *Latihan Interval Ekstensif, VO_2 Maks*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, dengan judul **“Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan VO₂Max”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan *Interval Ekstensif* Terhadap Kemampuan *VO₂ Max* Siswa Sepakbola U-15 Puncak Andalas Kerinci.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan peneliti sendiri. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari para pembaca demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya Skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dr. Zalfendi, M.kes.AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Ibu Dr. Wildawillis, Sp, M.Kes dan Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr.Didin Tohidin,M.Kes,AIFO sebagai pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing Penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku Penasehat Akademik telah memberikan bimbingan, arahan, serta ilmu yang sangat membantu dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Gusril, M.Pd dan Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or selaku penguji yang memberikan masukan, kritikan dan pertanyaan untuk kesempurnaan penulisan Skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan TU Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya selama mengikuti perkuliahan.
7. Teristimewa kepada orang tua tercinta Darusamin dan Nurbaiti yang telah memberikan dorongan semangat dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan semangat dalam penyusunan Skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh serta diridhoi oleh Allah SWT dan proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN.....	1
-------------------------------	----------

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	11
D. Perumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	12

BAB II KAJIAN TEORI	13
----------------------------------	-----------

A. Hakekat Sepakbola.....	13
1. Kondisi Fisik	15
2. Volume Oksigen Maksimal	17
a. Hakekat <i>VO2max</i>	17
b. Faktor Yang Mempengaruhi <i>VO2max</i>	18
c. Manfaat <i>VO2max</i>	19
d. Upaya Meningkatkan <i>VO2max</i>	20
3. Latihan	20
a. Prinsip-Prinsip Dasar Latihan	21
b. Frekuensi dan Lama Latihan.....	23
c. Metode <i>Latihan Interval</i>	23
d. Metode <i>Latihan Interval Ekstensif</i>	23
e. Ciri-Ciri Metode Latihan Interval Ekstensif	24

f. Manfaat Dari Latihan	25
g. Adaptasi Organ Tubuh Terhadap Aktivitas Olahraga.....	26
B. Kerangka Konseptual.....	29
C. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Desain Penelitian.....	31
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	32
D. Populasi Dan Sampel	32
E. Definisi Operasional.....	33
F. Instrumen Penelitian.....	34
G. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil penelitian.....	37
B. Uji persyaratan analisis	40
C. Pengujian hipotesis	41
D. Pembahasan.....	43
E. Keterbatasan Penelitian.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi Penenelitian	32
Tabel 2. Tenaga Pembantu Penelitian	34
Tabel 3. Klasifikasi VO ₂ Max Dengan Bleep Test	35
Tabel 4. Deskripsi Data	37
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pree Test</i>	38
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post Test</i>	39
Tabel 7. Uji Normalitas Data Penelitian	41
Tabel 8. Uji-t Pre Test dan Post Test VO ₂ Maks	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	30
Gambar 2. Desain Penelitian.....	31
Gambar 3. Histogram VO_2 Maks Sebelum Latihan.....	39
Gambar 4. Histogram VO_2 Maks Setelah Latihan.....	40

Daftar Lampiran

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan Interval Ekstensif	50
Lampiran 2. Data Tes Awal (Pree Test).....	54
Lampiran 3. Data Tes Akhir (Post Test)	55
Lampiran 4. Tabel Pengukuran Bleep Test.....	56
Lampiran 5. Uji Normalitas Pree Test	60
Lampiran 6. Uji Normalitas Post Test.....	61`
Lampiran 7. Uji Hipotesis	62
Lampiran 8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Liliefors</i>	64
Lampiran 9. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z	65
Lampiran 10. Nilai Presentil Untuk Distribusi T	66
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	67
Lampiran 12. Daftar Hadir Penelitian.....	75
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian FIK UNP	76
Lampiran 14. Balasan Surat Izin Penelitian SSB Puncak Andalas	77
.	
.	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat dan jiwa sportif, selain itu, olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas.

Mengingat penting peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan bangsa Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang di ikuti oleh para olahraga.

Olahraga sangat bermanfaat bagi setiap manusia. Dengan berolahraga, kesehatan seseorang dapat terjaga. Selain untuk menjaga kesehatan, olahraga juga digunakan sebagai ajang untuk meningkatkan potensi dan prestasi diri. Seperti tercantum dalam UU RI No.3 Pasal 4

Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, bahwa :

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

Berdasarkan pernyataan diatas, terlihat jelas bahwa olahraga mempunyai peran yang penting untuk meningkatkan manusia yang berkualitas baik secara individu maupun kelompok yang bertujuan untuk meraih prestasi dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia tidak hanya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, akan tetapi, masyarakat memiliki jiwa dan raga yang sehat serta kebugaran jasmani yang baik, dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik diharapkan mampu meraih prestasi sehingga mampu mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Salah satu olahraga yang memiliki banyak penggemar dan digunakan untuk meningkatkan prestasi adalah sepakbola. Di semua sudut negeri ini, hampir semua orang menggemari sepakbola. Saat ini tidak hanya kaum adam yang menggemari sepakbola. Namun kaum hawa pun mulai mencintai olahraga ini. Bahkan sepakbola sudah dimainkan oleh perempuan dan pertandingan piala dunia untuk wanita pun sudah diselenggarakan. Hal ini membuktikan bahwa sepakbola digemari oleh semua kalangan.

Menurut Asril (2015:238) sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain ini dan sebagian pemain cadangan”. Sedangkan menurut Yulifri (2010:13) sepakbola adalah suatu olahraga yang membutuhkan keterampilan. Setiap pemain sepakbola harus memiliki keterampilan atau teknik yang

diperlukan dalam permainan sepakbola seperti teknik menggiring bola, teknik menipu lawan, dan teknik-teknik lainnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa olahraga sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan menggunakan bola dan membutuhkan keterampilan yang baik, baik dalam segi taktik, teknik dan kondisi fisik.

Sepakbola tidak hanya dijadikan ajang untuk menyalurkan hobi dan kegemaran maupun untuk menjaga kesehatan saja. Namun olahraga ini juga dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi. Selain itu, banyak pertandingan-pertandingan sepakbola yang diselenggarakan oleh pihak tertentu baik tingkat kabupaten, kota, nasional maupun internasional. Hal tersebut tentu saja membuat para pemain sepakbola semakin bersemangat untuk meningkatkan prestasi sepakbolanya ke tingkat yang lebih tinggi.

Prestasi pemain sepakbola atau sebuah team tidak bisa didapatkan dengan mudah saja. Prestasi tidak bisa datang begitu saja seperti yang diucapkan oleh bibir. Untuk meraih suatu prestasi sepakbola harus dilakukan dengan proses. Upaya pembinaan atlet harus dilakukan dengan baik. Pembinaan harus dilakukan dengan terprogram dan kontiniu supaya melahirkan atlet yang berprestasi. Terprogram maksudnya adalah memperhatikan segala aspek yang berhubungan dengan cabang olahraga yang akan dilakukan pembinaan tersebut. Misalnya program latihan yang akan diberikan, ataupun faktor yang berpengaruh terhadap pembinaan tersebut. Misalnya pembinaan dalam sepakbola. Bagaimana program

latihan yang akan diberikan dan apa saja faktor yang mempengaruhi untuk pencapaian prestasi optimal dalam sepakbola itu sendiri.

Untuk mencapai prestasi ada dua faktor yang mempengaruhi seorang atlet, sebagaimana dikemukakan oleh Syafruddin (2012:57) ”yaitu faktor internal dan faktor *eksternal*. Faktor internal adalah kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental atlet, sedangkan faktor *eksternal* adalah pengaruh yang datang dari luar diri atlet itu sendiri seperti faktor pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya.

Berdasarkan penjelasan dari Syafrudin di atas jelas bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga. Faktor yang paling utama adalah kemampuan fisik, taktik, teknik dan mental pemain. Begitu juga dalam olahraga sepakbola, faktor tersebut merupakan paling utama dalam meraih suatu prestasi. Seharusnya setiap pemain sepakbola memiliki dan menguasai semua elemen yang berpengaruh tersebut.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka kondisi fisik adalah salah satu faktor yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola karena merupakan modal dasar untuk melakukan teknik dan taktik. Fisik merupakan suatu unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Menurut Bafirman (2013:119),”kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi seorang baik untuk kebugaran jasmani dan apalagi bagi atlet untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya”.

Begitu juga dalam sepakbola, fisik adalah suatu unsur yang sangat penting untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Teknik sepakbola yang baik tidak akan berjalan saat bermain atau bertanding jika tidak memiliki fisik bagus. Fisik merupakan modal dasar untuk dapat melaksanakan kegiatan teknik dan taktik. Tanpa adanya kemampuan fisik yang sempurna tak mungkin dapat melaksanakan teknik dan taktik yang baik. Jadi dalam permainan sepakbola, teknik dan taktik yang baik harus didukung dengan kondisi fisik baik.

Daya tahan (endurance) merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam sepakbola. Karena pengertian daya tahan adalah kesanggupan melakukan melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan berarti. Syafrudin (2012:101) mengemukakan, "secara umum daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama".

Daya tahan aerobik merupakan daya tahan yang diperlukan dalam sepakbola, karena durasi permainan sepakbola adalah waktu yang lama yaitu sekitar 90 menit. Oleh karena itu seharusnya setiap pemain atau sebuah tim harus memiliki daya tahan aerobik yang tinggi.

Daya tahan merupakan faktor fisik yang sangat penting, yang menentukan prestasi seorang atlet, karena daya tahan yang baik seorang atlet akan mampu menerapkan teknik dan taktik secara maksimal, sehingga dengan kemampuan daya tahan yang prima kesempatan untuk

meraih prestasi akan lebih mudah. Faktor utama keberhasilan dalam latihan dan pertandingan olahraga dipengaruhi oleh tingkat kemampuan ketahanan olahragawan, jadi kemampuan ketahanan seseorang yang baik akan mampu melakukan pekerjaannya dengan maksimal. Ketahanan fisik yang baik adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan tingkat volume oksigen maksimal (VO_2Max).

Volume oksigen maksimal (VO_2Max) adalah volume oksigen terbesar yang dapat dikonsumsi oleh tubuh dalam jangka waktu tertentu Bafirman dan Apri Agus (2010:43). Sedangkan menurut Cerika Rismayanthi (2016:20) “ VO_2Max merupakan kemampuan jantung dan paru-paru untuk mensuplai oksigen ke seluruh tubuh dalam jangka waktu yang lama, maka VO_2Max sangat penting dimiliki oleh setiap orang tidak terkecuali atlet olahraga”.

VO_2Max adalah volume maksimal oksigen yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Setiap sel membutuhkan oksigen untuk mengubah energi makanan menjadi ATP (Adenosine Triphosphate). Sel otot berkontraksi membutuhkan banyak (ATP). Akibatnya otot yang dipakai dalam latihan membutuhkan lebih banyak oksigen. Sel otot membutuhkan banyak oksigen dan menghasilkan CO_2 dapat diukur melalui pernapasan Bafirman (2013:157).

Untuk meningkatkan VO_2Max program latihan harus dapat dilakukan secara cermat, sistematis, teratur dan selalu meningkat,

mengikuti prinsip-prinsip serta metode latihan yang akurat agar tercapai tujuan yang diharapkan. Oleh karena itu, setiap pemain atau tim sepakbola seharusnya memasukan metode latihan daya tahan aerobik. Pelatih seharusnya mengetahui dan memilih bentuk atau metode latihan yang tepat untuk meningkatkan daya tahan aerobik.

Kemampuan daya tahan dapat ditingkatkan dengan berbagai latihan. Metode-metode tersebut dapat dibedakan berdasarkan tinggi rendahnya intensitas beban dan durasi atau lamanya beban berlangsung serta berdasarkan materi latihannya. Jika ditinjau dari sisi intensitas dan durasi beban, maka dapat digunakan metode durasi lama (*long duration method*) dan Metode Interval (*interval method*), dari segi materi dapat dibedakan antara metode kompetisi (*competitive method*) dan metode kontrol (*control method*) (Syafurudin, 2012:108). Dalam metode interval ada 3 bentuk latihan yaitu *metode interval ekstensif*, *metode interval intensif* dan *metode pengulangan* (Letzelter dalam Syafruddin, 2012:109). Ketiga metode ini memiliki ciri-ciri dan karakteristik tersendiri yang berbeda antara satu metode satu dengan metode lainnya tergantung pada macam daya tahan yang akan ditingkatkan/dikembangkan.

Metoda latihan interval yaitu latihan dimana dalam kegiatannya diselingi oleh waktu-waktu istirahat. Prinsip latihan interval dituntut pergantian yang terencana antara fase pembebanan dan fase pemulihan dengan menggunakan istirahat pemulihan tidak sempurna atau tidak penuh.

Metode interval ekstensif adalah suatu metode latihan yang hampir sama dengan metode latihan interval intensif yang mana didalamnya sudah ditentukan mengenai intensitas, repetisi, jumlah set dan istirahatnya. Perbedaanya terletak pada intensitas kerja, dan istirahat lebih pendek dari pada interval intensif.

Pada prinsipnya metode latihan interval ekstensif adalah salah satu metode latihan interval yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis dengan intensitas beban menengah, repetisi yang banyak, dan masa istirahat sedikit. Menurut Suharno dalam Muhammad Suhdy (1996) latihan *interval ekstensif* adalah bentuk latihan yang di gunakan untuk meningkatkan daya tahan aerobik (endurance).

VO₂Max sangat bermanfaat bagi atlet untuk mencapai suatu prestasi hal ini sesuai dengan pernyataan dari Apri Agus (2010:43) VO₂Max memiliki manfaat :1) sebagai modal dasar bagi atlet untuk mencapai prestasi, 2) dapat menggambarkan kekuatan penggerak, 3) mengakibatkan tertunda dari kelelahan, 4) volume darah, dan 4) akan lebih cepat pulih kesegaran fisik setelah beraktifitas, Apri Agus (2010:43).

Untuk mencacapai VO₂Max yang baik tentu ada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi VO₂Max, menurut Bafirman (2013:167) ada beberapa faktor yang mempengaruhi nilai VO₂Max yaitu 1) umur, 2) jenis kelamin, 3) suhu, 4) keadaan latihan. Selanjutnya Apri Agus (2010:38) faktor yang memperngaruhi daya tahan 1)keturunan, 2)usia, 3)jenis

kelamin, 4)biokimia, 5)sistem persyarafan, 6)kemauan dan ketekunan, 7)kapasitas aerobik, 8)kapasitas anaerobik, 9)aktifitas fisik.

Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Kerinci yang di akui hanya 2 (dua) yaitu Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti dan Sekolah Sepakbola (SSB) Puncak Andalas. Sekolah Sepakbola Puncak andalas berdiri pada bulan januari tahun 2017 yang diresmikan langsung oleh wakil bupati kerinci sekaligus selaku ketua PSSI Kabupaten Kerinci. Puncak Andalas telah mengikuti beberapa kejuaraan namun hanya mampu finish diposisi *runner up*.

Pada saat ini Puncak Andalas melakukan pembinaan mulai dari usia 10 tahun sampai usia 18 tahun. Pada saat ini Puncak Andalas sudah melakukan pembinaan yang cukup baik dan terencana. Kegemaran terhadap cabang olahraga ini terlihat dari banyaknya masyarakat yang mengerahkan anak-anaknya untuk melibatkan diri secara langsung dalam setiap kegiatan latihan. Meski peminat dan pembinaannya sudah cukup baik masih saja banyak kelemahan-kelemahan saat melakukan permainan terutama yang menyangkut dengan daya tahan aerobik yang akhir-akhir ini mulai terlihat menurun.

Berdasarkan observasi peneliti saat pemain Puncak Andalas mengikuti kejuaraan terlihat bahwa pemain Puncak Andalas hanya dapat bermain dengan baik di babak pertama, pada babak kedua mulai terlihat daya tahan aerobik pemain mulai menurun, hal itu mempengaruhi pada kerja sama tim, emosional serta mental saat menghadapi pertandingan.

Selanjutnya penulis juga melakukan beberapa kali pembicaraan dengan pelatih dan pembina tim tersebut. Inti dari wawancara itu adalah memang masalah yang ada pada tim tersebut adalah pemain tidak memiliki daya tahan yang bagus, apalagi daya tahan aerobik. Sehingga pemain cepat mengalami kelelahan.

Berdasarkan observasi peneliti, peneliti menduga penyebab kurangnya daya tahan pemain puncak andalas adalah tidak tepatnya metode latihan yang diberikan pelatih sehingga hasil dari latihan tersebut tidak sesuai yang diharapkan. Berdasarkan dugaan tersebut peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang metode latihan *interval ekstensif* daya tahan aerobik, dengan judul penelitian “*Pengaruh Metode Latihan Interval Ektensif Terhadap Kemampuan VO₂max Pemain Sekolah Sepakbola Puncak Andalas Di Kabupaten Kerinci*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kurangnya kemampuan daya tahan aerobik pemain sepakbola Puncak Andalas sehingga kemampuan VO₂Max rendah
2. Tidak tepatnya metode latihan yang diberikan pelatih membuat kemampuan daya tahan aerobik rendah
3. Apakah terdapat pengaruh metode latihan *Interval Intensif* terhadap kemampuan VO₂ Max pemain sepakbola Puncak Andalas?

4. Apakah terdapat pengaruh metode latihan *Interval Ekstensif* terhadap kemampuan $VO_2\text{Max}$ pemain sepakbola Puncak Andalas?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini maka penelitian ini hanya membahas Pengaruh Latihan *Interval Ekstensif* Terhadap Kemampuan $VO_2\text{Max}$ Pemain Sepakbola Puncak Andalas Kabupaten Kerinci.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah Latihan Menggunakan Metode Latihan *Interval Ekstensif* Berpengaruh Terhadap Kemampuan $VO_2\text{Max}$?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah Metode Latihan *Interval Ekstensif* Berpengaruh Terhadap Kemampuan $VO_2\text{max}$ Pemain Sekolah Sepakbola Puncak Andalas Kabupaten Kerinci.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian, manfaat penelitian ini adalah :

1. Salah satu syarat bagi peneliti dalam menyelesaikan gelar sarjana Sainns Strata Satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai pedoman dan pertimbangan bagi pelatih dalam pelaksanaan pembinaan pemain sepakbola.
3. Sebagai pengembangan Ilmu Keolahragaan, khususnya pada cabang sepakbola
4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut.