

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP KEMAMPUAN DAYA
TAHAN KECEPATAN PEMAIN FUTSAL ADRENALINE FC
PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**ARMY DHINO MULIA
NIM. 1303055**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

ABSTRAK

Army Dhino Mulia (2018) : Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kemampuan Daya Tahan Kecepatan Pemain Futsal Adrenaline FC Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya tahan kecepatan pemain futsal Adrenaline FC Padang, sehingga pemain cepat mengalami kelelahan pada saat mengikuti pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval terhadap kemampuan daya tahan kecepatan tim Adrenaline FC Padang. Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2017-Januari 2018 di lapangan futsal Glory Padang. Penelitian ini menggunakan 20 pemain Adrenaline FC Padang yang mana 18 orang merupakan sampel dari penelitian ini. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan daya tahan aerobik pemain futsal dengan menggunakan *Bleep Test*. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan *Uji t- Test*.

Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah $t_{hitung} > t_{tabel} = 9,642 > 2,101$, artinya latihan interval memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan daya tahan kecepatan atlet tim futsal Adrenaline FC Padang.

Kata kunci : Daya Tahan, Kemampuan, Kecepatan, Adrenaline FC.

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Shalawat beriring salam semoga selalu dilimpahkan oleh-NYA kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini, peneliti memilih judul, “Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Tim Futsal Adrenaline FC Padang”.

Seluruh kegiatan ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak yang dengan ikhlas memberi dorongan, bantuan moril serta bimbingan kepada penulis. Oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan pembimbing I.
3. Bapak Sepriadi S.Si, M.Pd selaku pembimbing II.
4. Bapak Zalfendi, M.Kes, Bapak Dr. Arsil, M.Pd dan Bapak Atradinal, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan, semangat dan perbaikan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Seluruh Civitas akademika Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak memberikan dorongan, motivasi dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Almarhum ayah Suhaimi dan Ibu tercinta Ermaini yang tiada bosan berkorban dan memberikan dukungan, motivasi dan saran baik moril maupun materil demi terselesaikannya pendidikan Ananda
7. Seluruh teman- teman dan abang- abang mahasiswa FIK yang telah membantu dan memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Semoga bantuan, bimbingan, motivasi dan juga petunjuk Bapak/Ibu dan juga teman- teman yang telah diberikan, menjadi amal ibadah dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin ya rabbal alamin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Mudah- mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik sekarang maupun dimasa yang akan datang.

Padang, Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
B. Kerangka Konseptual.....	26
C. Hipotesis	28
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel	29
C. Defenisi Opersional	30
D. Rancangan Penelitian.....	30
E. Prosedur Penelitian	31
F. Jenis dan Sumber Data.....	32
G. Teknik Pengambilan Data.....	32
H. Instrumen Penelitian	33
I. Teknik Analisis Data	35
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	36
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	39
C. Pengujian Hipotesis	40
D. Pembahasan	41
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. SARAN	45
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daya tahan berdasarkan durasi unjuk kerja.....	16
2. Klasifikasi Kesegaran Fungsi Kardiorespiratori VO ₂ Max untuk Atlet Putra.....	34
3. Distribusi Frekuensi Data Tes Awal Latihan Interval Terhadap Kemampuan Daya Tahan Kecepatan.....	36
4. Distribusi Frekuensi Data Tes Akhir Latihan Interval Terhadap Kemampuan Daya Tahan Kecepatan.....	38
5. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas Data.....	39
6. Uji Homogenitas.....	40
7. Uji- t Pretest dan Posttest Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kemampuan Daya Tahan Kecepatan.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ukuran Lapangan Futsal.....	10
2. Kerangka Konseptual.....	27
3. Desain Eksperimen. O_1 nilai pretest (sebelum diberi perlakuan) dan O_2 nilai post test (setelah diberi perlakuan).....	31
4. Bleep Test.....	33
5. Histogram Data Tes Awal Latihan Interval Terhadap Kemampuan Daya Tahan Kecepatan.....	37
6. Histogram Data Tes Akhir Latihan Interval Terhadap Kemampuan Daya Tahan Kecepatan.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program latihan interval.....	47
2. Formulir Penilaian VO ₂ Maks Dengan Test Bleep Test.....	51
3. Tabel Penilaian VO ₂ Maks.....	52
4. Data Bleep Tes Awal.....	55
5. Data Bleep Tes Akhir.....	56
6. Data Daya Tahan Aerobik <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	57
7. Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> Bleep Test.....	58
8. Uji Normalitas Data <i>Posttest</i> Bleep Test.....	59
9. Uji Homogenitas.....	60
10. Uji- t.....	61
11. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji LILLIEFORS.....	63
12. Daftar Luas dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	64
13. Daftar Persentil Untuk Distribusi t.....	65
14. Dokumentasi Penelitian	66
15. .Surat Izin Penelitian.....	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah unsur penting dan strategis dalam proses pembangunan bangsa dan negara. Pembangunan nasional adalah suatu usaha yang dilakukan oleh bangsa Indonesia dengan tujuan mewujudkan masyarakat yang maju dan mandiri sejahtera lahir dan batin, yang di arahkan pada pencapaian suatu masyarakat adil dan makmur. Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dan melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Olahraga memiliki banyak tujuan, diantaranya adalah prestasi olahraga prestasi di Indonesia sangat mendapatkan perhatian pemerintah pusat dan daerah, sehingga nantinya diharapkan pengembangan dan pembinaan prestasi dapat dilakukan lebih serius sehingga melahirkan atlet yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional bahkan internasional sekalipun.

Olahraga juga termasuk salah satu alat yang ampuh dalam pendidikan, pendidikan akan kurang tanpa adanya olahraga, karena gerakan yang dilakukan manusia merupakan landasan dari cara belajar yang mengenal lingkungan dan mengenali diri sendiri sehingga melalui kegiatan olahraga dapat mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Republik

Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Bab II Pasal 3-4 yang berbunyi:

“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, memperkokoh pertahanan nasional serta meningkatkan harkat, martabat dan keharmonisan bangsa”.

Salah satu tujuan pengembangan olahraga adalah untuk meningkatkan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat, pembinaan prestasi atlet dilihat dari proses latihan secara kontiniu dan memiliki program terpadu. Prestasi atlet merupakan kebanggaan tersendiri yang bukan hanya bagi atlet itu sendiri, tetapi juga keluarga, masyarakat, dan negara.

Selain itu untuk mencapai prestasi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri, seperti yang di ungkapkan oleh Syafruddin (2011:57) “yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah kemampuan fisik, taktik, teknik dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh dari luar diri atlet itu sendiri seperti, faktor pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga dan lain sebagainya”.

Untuk meraih prestasi olahraga yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahakan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun (Syafruddin, 2011: 7) mengemukakan bahwa komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: “(1) Kekuatan, (2) Daya Tahan, (3) daya ledak, (4) Kecepatan, (5) Kelincahan, (6) kelentukan”. Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga.

Komponen kondisi fisik di atas perlu mendapatkan latihan yang sesuai dengan porsinya, salah satunya daya tahan aerobik. Sehubungan dengan daya tahan aerobik menurut Bafirman (2008:37) daya tahan umum/aerobik identik dengan kemampuan system syaraf pusat (CNS), jantung dan pernafasan. Daya tahan umum akan melibatkan aktivitas otot-otot yang luas serta diarahkan pada daya tahan jantung dan pernafasan, karena itu dikenal sebagai daya tahan jantung dan paru (*cardiorespiratory endurance*) dan *aerobik endurance*.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer saat ini diseluruh dunia. Hampir setiap negara ataupun daerah memainkan olahraga futsal. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga prestasi, dimana banyak masyarakat serta remaja saat ini yang memasuki olahraga futsal sebagai wadah untuk berprestasi. Faktor yang menjadikan olahraga futsal menjadi wadah untuk berprestasi oleh seseorang saat ini dikarenakan, dalam futsal bisa mendatangkan kepuasan, kepopuleran, serta sebagai sumber penghasilan. Untuk mencapai prestasi yang diinginkan diperlukan kemampuan fisik, taktik, teknik, serta mental yang baik.

Daya tahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat di perlukan dalam futsal. Daya tahan adalah kesanggupan melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Syafruddin (2011:101) mengemukakan, “secara umum daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatsi kelelahan akibat kerja fisik dan psikis dalam waktu yang lama”. Frieder dan Bompa dalam Bafirman dan Apri (2012:38) juga mengemukakan ada dua bentuk daya tahan yaitu daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik.

Dalam permainan futsal diperlukan daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik. Dalam permainan 2 x 20 menit waktu bersih terdapat lebih banyak kegiatan eksplosif yang bersifat anaerobik, baik dengan atau tanpa bola dibandingkan dengan gerakan aerobik seperti jalan ataupun jogging. Supaya gerakan-gerakan anaerobik dapat digunakan secara maksimal dalam waktu relatif, diperlukan sistem aerobik sebagai penunjang dan mengkafer gerakan anaerobik agar recovery atlet futsal berjalan cepat dan bisa melakukan gerakan anaerobik dengan maksimal. Oleh karena itu seharusnya setiap pemain atau sebuah tim futsal memasukan metode latihan daya tahan aerobik pada program latihanya.

Salah satu jenis daya tahan adalah daya tahan aerobik. Menurut Irawadi (2013:34) mengemukakan bahwa, “daya tahan (endurance) diartikan sebagai kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama tanpa kelelahan yang berlebihan”. Kondisi daya tahan aerobik seseorang sangat ditentukan oleh kemampuan kerja dari jantung, paru dan peredaran darah yang ada di dalam tubuhnya. Syafruddin (2011:14) mengatakan kemampuan daya tahan aerobik ditentukan oleh kemampuan fungsi jantung, paru dan peredaran darah yang dimiliki oleh seseorang. Apabila kemampuan kerja dari jantung, paru dan pembuluh darah pada atlet futsal tidak terlatih dengan baik, maka gerakan-gerakan aerobik dan anaerobik yang terdapat dalam futsal tidak akan dapat dilakukan secara maksimal.

Banyak bentuk latihan yang bisa diberikan kepada pemain untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Bafirman (2013:132-138) mengemukakan, “beberapa bentuk latihan daya tahan adalah *interval training, continous running, continous fast running, jogging, circuit training*”. Lebih lanjut Irawadi (2013 : 44)

mengemukakan, “metoda latihan jangka panjang dibedakan dalam tiga metoda yaitu *Uniform atau study state, metoda berganti-ganti* dan metoda *farthlek*.”

Banyak metode latihan dalam usaha meningkatkan daya tahan, diantaranya dengan metode interval training. Interval training adalah suatu sistem atau metode latihan yang di selingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat, atau serangkaian latihan fisik yang diulang-ulang yang diselingi dengan periode-periode pemulihan. Menurut Arsil (2008:38) “Metode latihan interval didasarkan antara pembebanan dan istirahat. Pada saat istirahat antara pembebanan disebut interval, keadaan denyut nadi harus berada antara 120-130 permenit. Bila dibandingkan dengan metode durasi maka metode interval dapat lebih memberikan intensitas volume yang lebih tinggi pada waktu latihan”.

Adrenaline FC adalah tim futsal amatir yang berasal dari kota Padang. Pemain dari tim futsal Adrenaline FC ini ber usia di bawah 23 tahun. Adrenaline FC berlatih di lapangan futsal Glory dengan frekuensi latihan empat kali seminggu yaitu pada pada hari Senin, Selasa, Kamis dan Sabtu. Tim futsal Adrenaline FC di persiapkan untuk mengikuti kejuaraan LFN (Liga Futsal Nusantara) U23 se-Sumatera Barat.

Olahraga futsal merupakan olahraga yang sangat di gemari oleh kalangan anak muda di kota Padang, dengan semakin maraknya kejuaraan futsal dikota Padang maka tim futsal Adrenaline FC mempunyai target untuk bisa menembus kejuaraan futsal profesional, dengan wadah bisa menjuarai kejuaraan LFN (Liga Futsal Nusantara). Pada tahun 2016 tim futsal Adrenaline FC hanya mampu mencapai babak final regional SUMBAR saja, belum bisa mencapai ke tingkat yang lebih tinggi lagi

Dari hasil pengamatan yang dilakukan dalam kejuaraan LFN tahun lalu pemain futsal Adrenaline FC bermain bagus di menit awal saja, pada pertengahan babak kedua nampak penurunan performa, hal ini di karenakan kemampuan daya tahan para pemain menurun, sehingga kerja sama tim yang kurang terorganisir dengan baik, emosional serta mental saat menghadapi pertandingan. Faktor genetic dan usia juga berpengaruh terhadap daya tahan pemain, serta metoda latihan yang kurang tepat. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kemampuan Daya Tahan kecepatan Atlit Futsal Adrenaline FC Padang”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat teridentifikasi beberapa masalah yang muncul yang nantinya akan mempengaruhi daya tahan kecepatan pemain futsal Adrenaline fc, yaitu:

1. Latihan interval berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan
2. Genetik mempengaruhi kemampuan daya tahan kecepatan
3. Usia mempengaruhi kemampuan daya tahan kecepatan
4. Gizi mempengaruhi kemampuan daya tahan kecepatan
5. Motivasi mempengaruhi kemampuan daya tahan kecepatan

C. Pembatasan Masalah

Keterbatasan waktu, kemampuan, dan luasnya permasalahan, maka pelaku tidak melakukan pengamatan pada seluruh faktor yang ada, sebagai alternatif pemecahan masalah penelitian ini di batasi sampai pada: Latihan interval untuk

meningkatkan kemampuan daya tahan *kecepatan* atlet futsal Adrenaline fc Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, dirumuskan permasalahannya adalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan interval terhadap daya tahan kecepatan pemain futsal Adrenaline fc Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut maka tujuan dari penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui pengaruh latihan interval terhadap daya tahan kecepatan.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai persyaratan untuk meraih gelar sarjana (strata 1) pada jurusan pendidikan olahraga FIK UNP.
2. Sebagai pedoman latihan bagi atlet.
3. Sebagai bahan pertimbangan pelatih dalam meningkatkan daya tahan.
4. Sebagai sumber bacaan dan sumber pengetahuan bagi para pembaca.
5. Sebagai pengembangan Ilmu Keolahragaan, khususnya pada cabang futsal.