

**PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL INTENSIF TERHADAP
DAYA TAHAN ANAEROBIK PEMAIN BOLABASKET
SMA NEGERI 1 AMPEK ANGKEK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Olahraga Strata Satu (S1)*



Oleh :

ZULHILMI LUTHFI HASBI

NIM. 1303421

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

2019

PERSETUJUAN SKRIPSI

**Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Daya Tahan
Anaerobik Pemain Bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek**

Nama : Zuhilmi Luthfi Hasbi
NIM/BP : 1303421/2013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

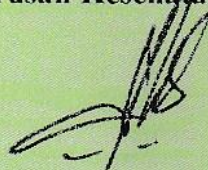
Padang 07 Agustus 2019

Disetujui Oleh
Pembimbing,



Dr. Wildawellis, SP. M.Kes
NIP : 197005121999032001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wildawellis, SP. M.Kes
NIP : 197005121999032001

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Daya Tahan Anaerobik Pemain Bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek

Nama : Zulhilmi Luthfi Hasbi

NIM/BP : 1303421/2013


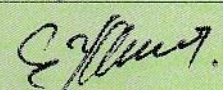
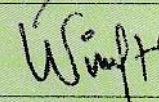
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 07 Agustus 2019.

Tim Penguji

	<u>Nama</u>	<u>Tanda Tangan</u>
1. Ketua	: Dr. Wildawellis, SP, M.Kes	
2. Anggota	: Endang Sepdanius, S.Si, M.Or	
3. Anggota	: Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd	

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, 07 agustus 2019

Yang menyatakan,



Zulhilmi Luthfi hasbi

NIM. 1303421

ABSTRAK

Zulhilmi Luthfi Hasbi, (2019): “Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Daya Tahan Anaerobik Pemain Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek”. Skripsi. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya daya tahan anaerobik pemain SMA negeri 1 Ampek Angkek. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan interval intensif terhadap daya tahan anaerobik pemain basket SMA negeri 1 Ampek Angkek.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu, yang dilakukan terhadap pemain bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 19 orang (15 putra dan 4 putri) yang aktif mengikuti latihan ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek. Sampel dalam penelitian ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek sebanyak 15 orang, dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *running-based anaerobic sprin test* (RAST), sedangkan teknik analisis data menggunakan uji T.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, hasil uji T menunjukkan nilai T_{hitung} sebesar 3,890 dan nilai T_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 1,761. maka $T_{hitung}3,890 > T_{tabel}=1,761$. Dengan pengaruhnya dapat dilihat dari perbedaan rata-rata pre test sebesar 4,1667 dan rata-rata post test sebesar 3,6527 maka terdapat perbedaan 0.514, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode latihan interval intensif terhadap daya tahan anaerobik pemain bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah penulis haturkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tentang “pengaruh metode latihan interval intensif terhadap daya tahan anaerobik pemain bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek”.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Besar harapan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya. Akhir kata peneliti ucapkan terimakasih.

Padang, Juli 2019
Penulis

Zulhilmi Luthfi Hasbi

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirobbil'alamin berkat rahmat dan karunia Allah SWT. Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M,Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibuk Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi juga selaku pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Bafirman, HB, M.Kes, AIFO selaku Penasehat Akademis yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or dan bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd. yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
8. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan secara Administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian skripsi ini.
9. Untuk Bapakku Almarhum Mahyunir Dt. Majo Indo, Ibuku Asnimar, Kakakku Ronni Tabrani dan Adikku Ameliya Gufrani. Terima kasih atas segala do'a, kasih sayang dan semangat yang telah di berikan ketika penulis merasa tidak sanggup menyelesaikan skripsi ini. Khususnya untuk Bapak "*I wish you were here dad, and see what i did*"
10. Terima kasih kepada Keluarga besar SMA Negeri 1 Ampek Angkek yang telah memberikan izin penelitian dan bersedia ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
11. Untuk para sahabatku Niko, Irfan, Reza, Aldi, Ridho, Ari, Ruri, Habib, Febbi dan teman- teman kos Salman yang telah memberikan dukungan serta do'a untuk kelancaran penelitian ini. Khususnya Reza dan Niko yang telah membantu dalam mempelajari *software* SPSS.

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v

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 KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Permainan Bolabasket	9
2. Hakikat Daya Tahan Anaerobik	13
3. Pengertian Latihan.....	18
4. Hakikat Metode Latihan	21
5. Hakikat Metode Latihan Interval.....	24
6. Hakikat Metode Latihan interval intensif.....	25
B. Penelitian Relevan.....	27
C. Kerangka Konseptual.....	28
D. Hipotesis Penelitian	29

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	30
B. Waktu Dan Tempat	31

C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	32
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	33
F. Prosedur Penelitian.....	35
G. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	37
B. Pengujian Persyaratan Analisis	40
C. Pengujian Hipotesis.....	41
D. Pembahasan	42
E. Keterbatasan penelitian.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	29
2. Pelaksanaan <i>Running-Based Anaerobic Sprint Test</i>	34
3. Grafik Distribusi frekuensi Data Pre Test daya tahan Anaerobik.....	38
4. Grafik Distribusi Frekuensi Data Post Test Daya tahan Anaerobik.....	39
5. Peneliti Bersama guru olahraga SMA Negeri 1 Ampek Angkek.....	58
6. Alat Penelitian (Meteran).....	58
7. Alat Penelitian (kunjungan).....	59
8. Alat Penelitian (Stopwatch).....	59
9. Alat Penelitian (Peluit).....	60
10. Peneliti Menjelaskan Materi Latihan.....	60
11. Pengukuran Denyut Nadi.....	61
12. Pengukuran Berat badan.....	62
13. Pengukuran Panjang Lintasan Latihan Interval.....	62
14. Latihan Teknik Bolabasket.....	63
15. Latihan Interval Intensif.....	64
16. Pelaksanaan Pre Test.....	65
17. Pelaksanaan Post Test.....	66
18. Foto Bersama Siswa Ekstrakurikuler.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	29
2. Data <i>Pre Test</i> Daya Tahan Anaerobik.....	37
3. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre Test</i> Daya Tahan Anaerobik	37
4. Data <i>Post Test</i> Daya Tahan Anaerobik	39
5. Distribusi Frekuensi Data Post Test Daya Tahan Anaerobik.....	35
6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	40
7. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas.....	41
8. Hasil Pengujian Hipotesis	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	47
2. Data Penelitian <i>Pre Test</i>	51
3. Data penelitian <i>Post Test</i>	52
4. Contoh Perhitungan Indeks Kelelahan Dengan RAST Kalkulator.....	53
5. Contoh Perhitungan Indeks Kelelahan Dengan Rumus	54
6. Hasil Perhitungan Indeks Kelelahan	55
7. Data Statistik Penelitian	56
8. Dokumentasi Penelitian	58
9. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	68
10. Surat Izin Penelitian Dari Sekolah.....	69
11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	70

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan berolahraga pada saat sekarang ini semakin sering dan ramai dilakukan. Hal ini terlihat dari semakin banyaknya masyarakat yang berolahraga terutama pada waktu sore dan hari libur. Dibalik keinginan dalam berolahraga tentunya ada tujuan yang ingin di capai. Menurut Agus (2012:22) tujuan olahraga secara umum antara lain, (1) untuk meningkatkan derajat kesehatan, (2) untuk meningkatkan kebugaran jasmani, (3) untuk rekreasi/hiburan, (4) untuk pendidikan, (5) untuk mencapai prestasi.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Meraih prestasi merupakan suatu kebanggaan, baik itu kebanggaan pribadi maupun rasa kebanggaan nasional. Sebagai olahraga prestasi yang dipertandingkan maka sudah sepatutnya dalam pengembangan dan pembinaanya harus dilakukan secara berkesinambungan melalui latihan-latihan yang terencana dan terprogram dengan baik yang didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi tentang keolahragaan tersebut dalam artian pengembangan olahraga prestasi bagi olahragawan itu harus mengarah kepada tujuan yang hendak dicapai dari kegiatan tersebut seperti pencapaian suatu prestasi yang mampu bersaing di arena pertandingan, baik di tingkat daerah maupun di tingkat Nasional.

Undang-Undang no 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional memaparkan tujuan keolahragaan nasional pada bab 2 pasal 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 ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan, dapat diketahui bahwa memelihara dan meningkatkan prestasi olahraga di berbagai cabang merupakan salah satu tujuan keolahragaan nasional yang ingin dicapai bangsa Indonesia. Dengan tercapainya prestasi olahraga, diharapkan dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional yang akan meningkatkan minat para generasi muda terhadap aktifitas fisik seperti olahraga sehingga akan menciptakan generasi yang memiliki yang sehat jasmani dan rohani, bugar, disiplin dan sportif yang nantinya akan meningkatkan kualitas pembangunan nasional di bidang lainnya.

Agar tercapainya tujuan tersebut, maka diharapkan adanya dukungan dari berbagai pihak seperti pemerintah masyarakat dan pelaku olahraga itu sendiri. Salah satu bidang olahraga yang mendapat dukungan dari pemerintah ialah bolabasket. Sebagai salah satu permainan bola besar, bolabasket telah dijadikan sebagai salah satu materi pembelajaran dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya pada tingkat sekolah menengah atas. Disamping itu, cukup banyak sekolah-sekolah yang membentuk kegiatan ekstrakurikuler bolabasket, hal tersebut bertujuan untuk membentuk insan pendidikan yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dan membangun pemain-pemain yang memiliki potensi dalam meningkatkan prestasi bolabasket nasional.

SMA negeri 1 ampek angkek sebagai salah satu sekolah menengah yang turut berpartisipasi dalam menciptakan insan pendidikan yang memiliki

kebugaran jasmani dan prestasi dalam bidang olahraga. Hal ini dapat terlihat dari cukup banyaknya fasilitas olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler yang di adakan. Khususnya dalam bidang bolabasket, SMA negeri 1 ampek angkek memiliki fasilitas berupa lapangan dan fasilitas permainan yang memadai. Akan tetapi, jika di lihat beberapa tahun kebelakang, pemain bolabasket SMA negeri 1 Ampek Angkek belum menorehkan hasil yang di harapkan. Berdasarkan pengamatan di lapangan dalam latihan permainan pada tanggal 2 November 2018, dalam quarter 1 dan 2 para pemain masih terlihat dalam kondisi yang baik, akan tetapi memasuki quarter ke 3 para pemain mulai menunjukkan turunnya daya tahan mereka. Kondisi ini dapat terlihat dari *dribbling* yang mulai tidak beraturan, kecepatan lari yang mulai berkurang, nafas yang mulai terengah-engah, respon terhadap bola dan lawan yang berkurang, mudah emosi, dan banyaknya *shooting* yang tidak menghasilkan angka.

Rendahnya daya tahan atlet kemungkinan disebabkan oleh banyak faktor diantaranya: sistem saraf pusat (SSP), daya juang, kapasitas aerobik, kapasitas anaerobik, dan cadangan kecepatan. Permasalahan lain yang sering ditemui di lapangan adalah banyak pelatih dalam melatih tidak berdasarkan program latihan bahkan ada yang tidak membuat program sehingga materi latihan yang diberikan tidak tersusun secara sistematis, hal inilah merupakan salah satu penyebab kemunduran prestasi.

Menurut Madri (2012: 10) bolabasket terdiri kira-kira 80% anaerobik dan 20% aerobik. Hal ini bisa berubah dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi rasio penggunaan energi bagi setiap pemain. Sejumlah pemain bergerak dengan

kecepatan tinggi sementara yang lain berhadapan untuk mendapatkan posisi. Beberapa pemain memperebutkan bola, sementara yang lain berlari di lapangan. Total energi ATP yang tersedia dalam tubuh melalui *glycolysis* anaerobik dapat menerima 2.0 sampai 2.3 grm laktat per kg otot atau 60-70 grm dari total massa otot, kemudian jumlah maksimal ATP yang diproduksi sama banyaknya dengan yang bisa didapatkan dari sistem ATP-PC. Sebagai akibatnya, jika pembentukan asam laktat terus terjadi seorang pemain harus mengurangi intensitas permainannya atau beristirahat dengan digantikan pemain lain. Selanjutnya kondisi ini mengarah kepada pada sistem aerobik untuk memproduksi ATP sebagai sumber energi.

Menurut Asril (1999: 26-27) daya tahan anaerobik merupakan kesanggupan untuk mempertahankan kerja secara terus menerus selama mungkin dalam kondisi anaerobik. Berhubung otot-otot tungkai bawah memiliki lebih 1/6 dari seluruh otot tubuh, maka kegiatan lari dan jalan membutuhkan daya tahan anaerobik bila dilakukan dalam intensitas yang tinggi dan melebihi kapasitas oksigen maksimal seseorang.

Untuk mencapai prestasi olahraga, tentunya seorang pemain membutuhkan kondisi fisik yang baik dan terasah untuk mencapainya. Kondisi fisik sendiri merupakan dasar yang perlu di dahulukan, sehingga dengan meningkatnya kondisi fisik maka kemampuan teknik, taktik dan mental pemain akan meningkat dengan sendirinya. Menurut Madri (2012:1) menjelaskan bahwa pada bolabasket, semakin baik seorang atlet dalam melakukan teknik yang mendasari permainan seperti *dribbling*, *shooting*, *passing* dan sebagainya, semakin

memiliki peluang untuk sukses. Tetapi keahlian khusus ini akan terbatas bila atlet memiliki kondisi fisik yang lemah.

Berdasarkan penjelasan yang telah di sampaikan, diketahui bahwa lemahnya kondisi fisik dapat membatasi kemampuan teknik pemain. Oleh karena itu peningkatan prestasi dalam bolabasket akan terjadi apabila didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik dan dilatih berulang kali. Menurut Madri (2012:2) kondisi fisik yang dibutuhkan untuk mencapai prestasi meliputi, (1) kebugaran sistem kardiorespiratori, (2) Kekuatan, (3) daya tahan, (4) daya ledak, (5) kecepatan, (6) kelentukan (7) kelincahan, (8) keseimbangan, (9) koordinasi. Dari unsur-unsur kondisi fisik tersebut, daya tahan tidak hanya menjadi salah satu unsur saja, tetapi berhubungan dengan unsur-unsur lainnya karena eksploitasi umum dari semua yang berhubungan dengan kemampuan biologis atlet akan menghasilkan daya tahan yang sangat tinggi tergantung kepada tingkat koordinasi dan kemampuan mental, terutama pemanfaatan kemampuan yang keras (Harre dalam Hairy, 2003: 13).

Mengenai latihan daya tahan anaerobik, salah satu metode latihan yang dapat dipakai adalah metode latihan interval intensif. Latihan interval adalah salah satu metode latihan fisik yang di fokuskan pada pengaturan waktu kerja dan istirahat saat latihan. Sedangkan metode latihan interval intensif dimaksudkan adalah suatu metode latihan yang dikerjakan dengan intensitas latihan tinggi (80%-90%) tetapi repetisi yang diperbanyak dengan waktu istirahat yang tidak penuh. Beban latihan yang diberikan kepada atlet memiliki ciri-ciri antara lain sebagai berikut : a) Volume beban latihan relatif kecil, b) intensitas beban latihan

sub maksimal atau maksimal, c) waktu recovery pendek atau sebentar, dan d) frekuensi dan irama banyak dan cepat.

Berdasarkan uraian yang telah di bahas, maka peneliti tertarik untuk membahas dan meneliti tentang Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Daya Tahan Anaerobik Pemain Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek, dengan latihan interval intensif sebagai variabel bebas dan daya tahan anaerobik sebagai variabel terikat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah berikut:

1. Pemain bolabasket SMA negeri 1 Ampek Angkek belum menorehkan prestasi yang di harapkan.
2. Latihan yang diberikan pelatih belum berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan fisik pemain bolabasket SMA negeri 1 Ampek Angkek.
3. Rendahnya daya tahan anaerobik pemain SMA negeri 1 Ampek Angkek yang mungkin disebabkan oleh sistem saraf pusat (SSP), daya juang, kapasitas aerobik, kapasitas anaerobik, dan cadangan kecepatan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, banyak faktor yang mempengaruhi daya tahan anaerobik, dengan keterbatasan waktu dan tenaga yang dimiliki, maka peneliti membatasi penelitian ini pada “Pengaruh Metode Latihan interval Intensif Terhadap Daya Tahan Anaerobik”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu, apakah latihan interval intensif berpengaruh pada peningkatan kemampuan daya tahan anaerobik pemain bolabasket sekolah menengah atas negeri 1 Ampek Angkek?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan interval intensif terhadap daya tahan anaerobik pemain basket SMA negeri 1 Ampek Angkek.

F. Manfaat penelitian

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan memperoleh manfaat diantaranya:

1. Bagi Peneliti

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi Pelatih dan Pemain

Sebagai pedoman bagi pelatih untuk meningkatkan kemampuan daya tahan anaerobik pemain yang masih kurang, sehingga dengan adanya penelitian ini, latihan interval intensif dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan pemain secara maksimal.

3. Untuk Umum

Sebagai masukan dan bahan penelitian tambahan bagi peneliti berikutnya untuk meneliti dan sebagai referensi tambahan bagi perpustakaan untuk menambah bahan bacaan dan wawasan bagi mahasiswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode latihan interval intensif terhadap daya tahan anaerobik pemain bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek yang dapat dibuktikan dengan data hasil uji T menunjukkan nilai T_{hitung} sebesar 3,890 yang lebih besar dari nilai T_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 1,761.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih bolabasket pada umumnya dan khususnya pelatih bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek. disarankan memberikan latihan interval intensif untuk meningkatkan daya tahan anaerobik.
2. Bagi atlet pada umumnya dan khususnya bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek disarankan melaksanakan latihan interval intensif meningkatkan kemampuan daya tahan anaerobik.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press
- Fardi, adnan. 1999. *Bola Basket Dasar*. Padang: UNP
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Hairy, Jusunul. 2003. *Daya Tahan Aerobik*. Jakarta: Departemen Pendidikan nasional
- Mackenzie, B. (1998) RAST <https://www.brianmac.co.uk/rast.html> [Diakses 16/7/2019]
- M, Madri. 2012, *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang: Sukabina Press
- Oliver, jon. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya
- Santosa Giriwijoyo, dan Dikdik Zafar Sidik. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Setiawan, Iwan.dkk. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: IKIP Bandung
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press
- Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. (2005). *Undang – Undang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta. Sinar Grafika
- Walker, Owen.(2016) <https://www.scienceforsport.com/running-based-anaerobic-sprint-test-rast/> [Diakses 16/7/2019]