

“PENGARUH LATIHAN *INTERVAL EKSTENSIF* TERHADAP DAYA TAHAN
KARDIOVASKULER PEMAIN SSB PUTRA WIJAYA PADANG”

SKRIPSI

Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)



OLEH :

RIZKY CHAIDIR

15089025/2015

PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2019

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **PENGARUH LATIHAN *INTERVAL EKSTENSIF* TERHADAP DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PEMAIN SSB PUTRA WIJAYA PADANG**

Nama : Rizky Chaidir

BP/NIM : 2015/15089025

Program studi : Ilmu Keolahragaan

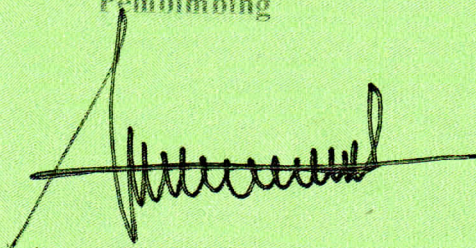
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Disetujui oleh :

Pembimbing



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

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP.M.Kes
NIP.19700512 200501 1 002

ABSTRAK

Rizky Chaidir, 2019. Pengaruh Latihan *Interval Ekstensif* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pemain SSB Putra Wijaya Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan daya tahan kardiovaskuler terlihat dari kelelahan di pertengahan babak pertama dan babak kedua yaitu pada menit 25 dan menit 70 disana lah banyak pemain mengalami penurunan daya tahan atau penurunan kondisi fisik yang menyebabkan banyak nya pemain yang berjalan, sesak nafas dan kurang fokus. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *interval ekstensif* terhadap daya tahan kardiovaskuler pemain SSB Putra Wijaya Padang.

Jenis penelitian ini adalah *eksperimen semu*. Populasi dalam penelitian adalah pemain SSB Putra Wijaya Padang yang berjumlah 50 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang pemain SSB Putra Wijaya Padang. Untuk memperoleh data yang dilakukan pengukuran terhadap daya tahan kardiovaskuler menggunakan *Yoyo-test*. Data Analisis dengan menggunakan analisis uji t.

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa: terdapat pengaruh latihan *interval ekstensif* secara signifikan dalam meningkatkan daya tahan kardiovaskuler pemain SSB Putra Wijaya Padang. Peningkatan daya tahan kardiovaskuler adalah 2,02 yaitu rata-rata tes awal (*pree-test*) 45,80 dan tes akhir (*post-test*) menjadi 47,82. Dan untuk uji hipotesis diperoleh t_{hitung} 11,8 besar dari t_{tabel} 1,73.

Kata Kunci : Latihan *Interval Ekstensif*, Daya tahan Kardiovaskuler, Sepakbola.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT , atas segala rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Latihan *Interval Ekstensif* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pemain SSB Putra Wijaya Padang”**. Penulisan Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama Pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi ini penulisan banyak mendapat bantuan dan bimbingan. Baik moril dan materi dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan Penelitian dalam Penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes, selaku ketua jurusan/prodi yang telah membimbing dan memberikan arah kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si.,M.Pd selaku pembimbing yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd.,M.Pd dan Bapak Hadi Pery Fajri, S.Si.,M.Pd selaku penguji.
5. Bapak/Ibu dosen dan Karyawan Jurusan kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.

6. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan baik secara materi maupun non materi dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada Atlet, Pelatih dan Pengurus SSB Putra Wijaya Padang yang telah memberikan izin penelitian.
8. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian proposal penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun, akhirnya penulis Berdo'a semoga skripsi ini nantinya dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2019

Penulis,

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. KAJIAN TEORI	11
1. Hakikat Sepakbola	11
2. Daya Tahan	12
3. Daya TahanKardiovaskuler	13
4. Denyut Nadi	14
5. Latihan	20
6. Latihan Interval Training	27
7. Latihan Interval Intensif.....	29
8. Latihan Interval Ekstensif	30
9. Program Latihan.....	31

B. Penelitian yang Relevan	33
C. Kerangka Konseptual	34
D. Hipotesis.....	35

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	36
B. Desain Penelitian.....	36
C. Tempat dan Waktu Penelitian	37
D. Definisi Operasional	37
E. Populasi dan Sampel.....	38
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data	40
G. Teknik Analisa data	43

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi data penelitian.....	44
B. Analisis Data	48
C. Pembahasan.....	51
D. KeterbatasanPenelitian.....	53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA.....	56
----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual.....	34
Gambar 2 Yo-yo Intermittent Test.....	41
Gambar 3 Histogram data awal(<i>pre-test</i>).....	46
Gambar 4 Histogram data akhir(<i>post-test</i>).....	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kelompok Umur	39
Tabel 2 Norma Penilaian <i>yo-yo test</i> putra.....	42
Tabel 3 Frekuensi data awal (pre-test).....	45
Tabel 4 Frekuensi Data Akhir (post-test).....	47
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	49
Tabel 6. Hasil Uji t.....	50
Tabel 7 Pengujian Hipotesis	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan Interval Ekstensif.....	58
Lampiran 2 Gambar Tabel Yo-yo Intermittent recovery test	74
Lampiran 3 Tabel Uji Normalitas Pree-Test VO2Max Yoyo-test.....	75
Lampiran 4 Tabel Uji Normalitas Post-Test VO2Max Yoyo-test	76
Lampiran 5 Tabel Uji Hipotesis Pree-test dan Post-Test.....	77
Lampiran 6 Gambar Tabel Normal Standar (baku) dari 0 – z.....	80
Lampiran 7 Gambar Daftar Nilai Krisis L Untuk Uji Liliefors	81
Lampiran 8 Gambar Distribusi t	82
Lampiran Dokumentasi.....	83

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Olahraga merupakan 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 di alami setelah beraktifitas akan cepat pulih seperti semula.

Dengan disahkannya Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional tersebut maka duni olahraga telah memiliki kekuatan hokum 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 minantnya 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”.

Setiap cabang olahraga kebutuhan unsur-unsur kondisi fisiknya berbeda-beda pula, hal ini terkait langsung pada setiap karakteristik atau kebutuhan cabang olahraga itu sendiri, seperti yang dikemukakan oleh irawadi (2013:1), bahwa makin baik kualitas kondisi fisik seseorang maka akan semakin bagus pulalah hasil kerja yang ia lakukan. Pengaruh kondisi fisik akan semakin jelas dan nyata terhadap prestasi sepakbola, karena kegiatan olahraga sepakbola umumnya sangat membutuhkan gerakan-gerakan yang menuntut kondisi fisik yang bagus khususnya daya tahan. Hanya orang-orang yang memiliki kemampuan daya tahan yang baik yang akan mampu melakukan tugas-tugas gerakan tersebut dengan baik, yang pada akhirnya akan menghasilkan prestasi sepakbola yang baik pula.

Menurut Bafirman (2013: 117) latihan merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah di tentukan. Metode latihan merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan daya tahan atlet. Dalam metode latihan terutama dalam meningkatkan daya tahan banyak metode latihan yang dapat dilakukan diantaranya yaitu *interval training*. Metode latihan tersebut harus sesuai dengan tujuan latihan yang kita capai dan prinsip-prinsip latihan yang mempengaruhinya.

Menurut Arsil (2008:148) Latihan Interval (*Interval training*) adalah latihan yang dilakukan dengan diselingi interval istirahat untuk menghadapi latihan berikutnya. Menurut Syafruddin (1999:92) metode *interval ekstensif* dikenal melalui intensitas beban menengah yaitu berkisar antara 60 sampai 80 persen, jumlah beban yang besar melalui banyaknya pengulangan dan istirahat tidak penuh. dengan demikian diharapkan efek latihan yang ditimbulkan adalah peningkatan kemampuan melawan kelelahan.

Latihan berselang (*Interval Training*) berlangsung secara silih berganti antara fase kerja (*work interval*) dengan fase istirahat (*rest interval*), dan fase istirahatnya dikembangkan berupa istirahat aktif (*work relief*) dan istirahat pasif (*rest relief*). Latihan ini merupakan salah satu bentuk metode latihan yang dapat digunakan bagi semua cabang olahraga, untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan sedemikian rupa, dapat meningkatkan sistem anaerobik sebagai sistem energi utama, maupun sistem

aerobik sebagai sistem utama ataupun mengembangkannya secara berimbang sehingga kemampuan fisik akan meningkat secara bertahap (Anarino dan Fox dalam Bafirman 2013:132).

Salah satu jenis daya tahan adalah daya tahan aerobik (*cardiovascular*). Menurut Bafirman (2013:126) mengemukakan “Daya tahan aerobik merupakan sistem penerahan energi (Menghirup, menyalurkan dan menggunakan untuk kontraksi otot) dengan menggunakan oksigen”. Menurut Bafirman (2013:83) Daya tahan kardiovaskuler merupakan kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif sehingga dapat di pergunakan pada proses metabolisme tubuh (Bafirman 2013:83). Daya tahan aerobik (kardiovaskuler) mempunyai fungsi agar pemain sepakbola bisa bertanding dalam waktu yang lama tanpa mengalami keletihan dan kelelahan yang berlebihan, dalam permainan sepakbola memerlukan daya tahan yang bagus untuk menyelesaikan pertandingan dalam waktu 2x45 menit dan penambahan waktu. Dengan demikian daya tahan aerobik (kardiovaskuler) sangat dibutuhkan oleh pemain sepakbola.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut di arahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Tujuan latihan fisik dalam

sepakbola adalah memungkinkan pemain untuk menghadapi tuntutan fisik permainan serta memungkinkan efisiensi penggunaan berbagai kompetensi teknik dan taktik sepanjang pertandingan. Adapun menurut Bafirman (2013:118) “komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*velocity/speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*)”. Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga sepakbola hampir setiap kondisi fisik menjadi faktor yang dominan dalam satu pertandingan sepakbola.

Sepakbola adalah permainan bola yang populer dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang. Dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang tersebut bertarung untuk memasukan sebuah bola bundar ke gawang lawan (mencetak gol). Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah sang pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri) akan diadakan penambahan waktu 2 x 15 menit dan apabila dalam penambahan waktu hasilnya masih seri akan diadakan adu penalty yang setiap timnya akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalty yang berada didalam daerah kiper hingga asilnya bisa ditentukan. Peraturan terpenting dalam mencapai

tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan (Yulifri 2010:107).

Salah satu sekolah sepakbola (SSB) atau klub sepakbola di Kota Padang adalah SSB Putra Wijaya Padang. SSB Putra Wijaya Padang Didirikan oleh Bapak Uthan Hal hakim, S.E pada tahun 2007. SSB Putra Wijaya Padang berlatih di lapangan asrama lapai Kompi C. SSB Putra Wijaya Padang merupakan SSB yang membina pemain sepakbola usia dini, yang terdiri dari berbagai kelompok umur yang dibina langsung oleh Uthan Hal Hakim, S.E sebagai pelatih kepala dan telah memiliki lisensi “D” yang di akui oleh induk organisasi sepakbola Indonesia (PSSI). Didalam proses pembinaan pemain sepakbola dari usia dini, yang terdiri dari berbagai kelompok umur, Utham Hal Hakim, S.E dibantu oleh beberapa asisten pelatih. Di SSB Putra Wijaya itu sendiri pembinaan prestasi sepakbola dilaksanakan empat kali seminggu setiap hari Selasa,Rabu, Jum’at dan minggu mulai dari jam 15.30-18.00 WIB. Meskipun baru didirikan akan tetapi SSB Putra Wijaya Padang telah memiliki prestasi yang sangat menggembirakan.

Prestasi SSB Putra Wijaya dapat dilihat dalam turnamen, tim SSB Putra Wijaya Padang U-12 Meraih juara I di Festival ASSB Padang Tahun 2013. SSB Putra Wijaya Padang juara I di turnamen Pasir Jambak CUP Padang tahun 2013. SSB Putra Wijaya Padang menjadi juara I turnamen sepakbola Wahyu Iramana Putra tahun 2013. SSB Putra Wijaya Padang U-17 meraih Juara I Dandim Cup antar SSB Se-Sumatera Barat Tahun 2010 dan masih banyak lagi prestasi lain

yang diraih oleh SSB Putra Wijaya Padang. Selain menjuarai turnamen antar SSB maupun Klub, SSB putra Wijaya telah menciptakan pemain-pemain terbaik dikalangan umurnya, hal ini dapat diketahui pada Liga Pendidikan Indonesia tahun 2010 dari 8 (delapan) kategori yang diperebutkan untuk pemain terbaik baik dari SLTP dan SLTA, ada 5 (lima) diantaranya diraih oleh anak-anak Putra Wijaya Padang.

SSB Putra Wijaya harus meningkatkan lagi metode latihannya, hal ini dikarenakan masih banyak pemain SSB Putra wijaya yang masih kurang dari yang di harapkan. Hal ini terlihat saat peneliti mengamati dan mewawancarai pelatih tim dan salah satu pemainnya, saat melakukan latihan *game* banyak pemain mengalami kelelahan di pertengahan babak pertama dan babak kedua yaitu pada menit 25 dan menit 70 pada tanggal 6 januari 2019 . Dan disana lah banyak pemain mengalami penurunan daya tahan atau penurunan kondisi fisik yang menyebabkan banyak nya pemain yang berjalan, sesak nafas dan kurang fokus. Mungkin salah satu faktor penyebabnya adalah kondisi fisik atau daya tahan aerobik (daya tahan kardiovaskuler) yang berdampak pemain cepat lelah dan kurang fokus. Selanjutnya peneliti mewawancarai salah satu pemain tersebut dan mengatakan dalam latihan, pelatih sangat jarang memberikan latihan fisik, kebanyakan hanya latihan teknik dan pola bermain tanpa adanya latihan yang menunjang meningkatnya daya tahan lainnya.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang telah peneliti lakukan terhadap pelatih dan salah satu pemain peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh *Latihan Interval Ekstensif* terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pemain SSB Putra Wijaya Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang timbul dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Rendahnya kemampuan daya tahan kardiovaskuler.
2. Masih banyaknya pemain yang berjalan saat latihan *game*.
3. Kurangnya diberikan latihan yang dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler.
4. Tidak adanya latihan *interval ekstensif* yang diberikan dalam meningkatkan kemampuan daya tahan kardiovaskuler.

C. Pembatasan Masalah

Maka berdasarkan dari identifikasi masalah, maka peneliti membatasi masalah sebagai berikut. yaitu, “Rendahnya kemampuan daya tahan kardiovaskuler di SSB Putra Wijaya Padang dikarenakan belum pernah dilakukan latihan *interval ekstensif*”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan perumusan masalah, identifikasi masalah diatas, maka masalah dalam penelitian harus dapat dirumuskan : Adakah Pengaruh latihan *interval ekstensif* terhadap daya tahan kardiovaskuler SSB putra wijaya padang?

E. Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan hasil penelitian yang akan dicapai, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *interval ekstensif* terhadap daya tahan kardiovaskuler pemain SSB Putra Wijaya Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak baik secara teoritis maupun secara praktis, adapun manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Manfaat teoritis

- a. Memberikan perkembangan pengetahuan dan memberikan gambaran tentang pengaruh latihan *interval ekstensif* terhadap daya tahan kardiovaskuler.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan kajian penelitian selanjutnya agar hasil yang didapat lebih bagus.

2. Manfaat praktis

a. Bagi penulis

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Strata Satu (S1) Sarjana Olahraga (S.Or) Jurusan Kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

b. Bagi pelatih

Dapat mengetahui pengaruh signifikan latihan *interval ekstensif* terhadap daya tahan kardiovascular, sehingga pelatih bisa lebih terpacu untuk meningkatkan program latihan interval terhadap daya tahan kardiovaskuler.

c. Bagi pemain

Dapat mengetahui pengaruh signifikan latihan *interval ekstensif* terhadap daya tahan cardiovascular, sehingga diharapkan pemain bisa lebih terpacu melakukan program latihan interval

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan masalah terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut: Latihan Interval Ekstensif memberi pengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler pemain SSB Putra Wijaya Padang. Secara Normatif Pada Pree-test terdapat yang masuk dalam peringkat baik 1 orang, Rata-rata 12 orang, Dibawah rata-rata 7 orang, Dengan rata-rata *Pre-test* 45,80. Dan *post-test* terdapat yang masuk peringkat baik 2 orang, rata-rata 18 orang dengan nilai *post-test* 47,82. Jadi dapat disimpulkan bahwa orang pada pree-test peringkat baik bertambah 1 orang menjadi 2 orang pada post-test, dan rata-rata peringkat pree-test 12 orang menjadi 18 orang pada post-test. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis uji-t diperoleh t_{hitung} sebesar 11,8 dan t_{tabel} sebesar 1,73 ($t_{hitung} 11,8 > t_{tabel} 1,73$). Artinya terdapat pengaruh latihan *interval ekstensif* terhadap daya tahan kardiovaskuler pemain SSB Putra Wijaya Padang.

B. Saran

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam upaya peningkatan daya tahan pemain SSB Putra Wijaya Padang, pelatih dapat menggunakan metode latihan interval ekstensif, dan

disarankan untuk bisa dilaksanakan sesuai dengan metode latihan yang telah ada.

2. Pelatih harus mampu mengkondisikan para pemain pada saat berjalannya proses latihan, dan bisa mengontrol langsung atlet pada saat melakukan latihan.
3. Pada pelaksanaan latihan hendaknya dilihat keseriusan atlet dalam pelaksanaan latihan, karena latihan yang tidak serius akan mempengaruhi hasil dari latihan.
4. Dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan menambah metode latihan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- . 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang Sukabina Press
- Ayubi, Novadri. 2019. *Pengaruh Metode Latihan Inteval Intensif Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang*. Jurnal Stamina, ISSN 2655-2515 Vol. 2 No. 1, Maret 2019
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bafirman dan Agus, Apri. 2010. *Pembentukan Kondisi fisik*. Malang: Wineka Media
- Bangsbo, et al, 2008. *The Yo-Yo Intermittent Recovery Test a Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports*. Sport Med, 38 (1), pp 37-51.
- Elka Pianda. 2019. *Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Vo2Max Siswa Sekolah Sepakbola Puncak Andalas Kabupaten Kerinci*. Jurnal Stamina, ISSN 2655-1802 Vol.2 No.1 Maret 2019
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi fisik*. Bandung: Remaja Rodaskarya
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan pengukuran*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Samsudin. 2018. *Pengaruh Latihan Lari Segitiga terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Hu'u*. STMIP Taman Siswa Bima: Jurnal Pendidikan Olahraga, ISSN: 2088-0324 Vol. 8 No. 1, Januari-Juni 2018
- Sugiyono. 2008. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dan RND*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian (suatu pendekatan praktik)*. Rev.ed Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Suhdi, Muhammad. 2018. *Pengaruh Latihan Interval Intensif dan Interval Ekstensif Terhadap Peningkatan VO2 MAX*. STKIP PGRI LUBUKLINGGAU: Jurnal Gelanggang Olahraga, ISSN : 2597-6567 Vol., No 2, Januari-Juni 2018.
- Syahara. Sayuti, 2009. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik & Motorik*. Padang : UNP