

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING ROPE* METODE *INTERVAL*  
*TRAINING* TERHADAP KAPASITAS ANAEROBIK PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMAN 6 SOLOK SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh:**

**PRISKA SEPTRIA  
21087053/2021**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2025**

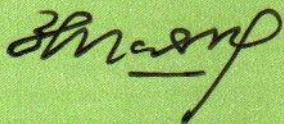
## PERSETUJUAN PEMBIMBING

**Judul** : **Pengaruh Latihan *Skipping Rope* Metode *Interval Training* Terhadap Kapasitas Anaerobik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMAN 6 Solok Selatan**  
**Nama** : Priska Septria  
**NIM** : 21087053  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Departemen** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2026

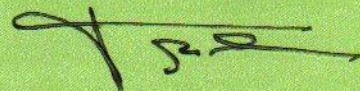
Disetujui oleh :

Kepala Departemen Kepelatihan



**Prof. Dr. Masrun, M.Kes., AIFO**  
**NIP. 19631104 198703 1 002**

Pembimbing



**Dr. Donie S.Pd., M.Pd**  
**NIP. 197207171998031004**

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Priska Septria  
NIM : 21087053

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

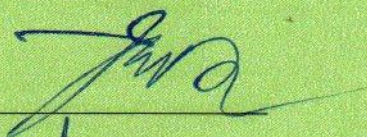
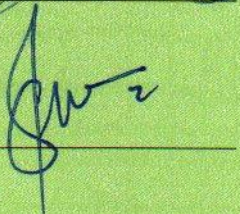
**Pengaruh Latihan *Skipping Rope* Metode *Interval Training* Terhadap  
Kapasitas Anaerobik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMAN 6  
Solok Selatan**

Padang, Februari 2026

### Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
2. Anggota : Prof. Dr. Umar, MS., AIFO
3. Anggota : Dr. Suci Nanda Sari, M.Pd

### Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulisan akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Skipping Rope Metode Interval Training Terhadap Kapasitas Anaerobik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Sman 6 Solok Selatan” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan pihak tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila ada dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik, berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 17 Desember 2025

Yang membuat Pernyataan

  
Priska Septia

NIM.21087053

## ABSTRAK

**Priska Septria (2025). “Pengaruh Latihan Skipping Rope Metode Interval Training Terhadap Kapasitas Anaerobik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMAN 6 Solok” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah kapasitas anaerobik yang belum optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Latihan *Skipping Rope* Metode *Interval Training* Terhadap Kapasitas Anaerobik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMAN 6 Solok Selatan.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian menggunakan “*One group pretest-posttest design*”. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September s.d Oktober 2025 di lapangan SMAN 6 Solok Selatan dan Hall bulutangkis PB.Gh Sport. Populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 6 Solok Selatan yang berjumlah 25 orang. Metode *purposive sampling*, maka jumlah sampel pada penelitian ini 20 orang peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 6 Solok Selatan. Instrument penelitian ini adalah instrument tes kapasitas anaerobik (*running anaerobik sprint test*) dengan melaksanakan *pretest* dan *posttest*. Teknik analisis data menggunakan uji t.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan *skipping rope* metode *interval training* terhadap kapasitas anaerobik peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 6 Solok Selatan. Hal tersebut ditandai pada hasil rata-rata tes awal(*pre-test*) yaitu 511,1 sedangkan hasil rata-rata tes akhir meningkat menjadi 552,1. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukannya uji t dengan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 5,18 >  $t_{tabel}$  2,09 dalam taraf  $\alpha = 0,05$ . Sehingga dapat diartikan bahwa pemberian perlakuan latihan *skipping rope* metode *interval training* berdasarkan program latihan yang telah disetujui dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kapasitas anaerobik peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 6 Solok Selatan.

Kata Kunci: ***Latihan Skipping Rope Metode Interval Training, Kapasitas Anaerobik, Bulutangkis***

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan Rahmat dan karunianya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Skipping Rope* Metode *Interval Training* Terhadap Kapasitas Anaerobik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMAN 6 Solok Selatan”**. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW yang mengantarkan manusia ke zaman terang benderang dari zaman kegelapan. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi Sebagian syarat-syarat guna mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak dapat diselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik dukungan moril maupun materil. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada:

1. Ayahanda Sarudin, seorang ayah yang peneliti banggakan. Terimakasih telah memberikan segala hal yang terbaik dalam hidup peneliti, beliau memang tidak merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau selalu mengusakan anaknya, memotivasi, memberikan dukungan hingga peneliti mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
2. Pintu surgaku, Ibunda Emi Hasna beliau sangat berperan penting dalam hidup peneliti. Terimakasih telah menjadi alasan terbesar peneliti untuk terus melewati perjalanan ini. Terimakasih untuk do'a yang tak pernah henti, untuk

semangat yang selalu terucap hingga peneliti bisa melangkah sedikit demi sedikit untuk menyelesaikan studi sampai sarjana.

3. Kepada saudari kandung saya Sri Marnila S.Pd dan saudara kandung Reza Febrian yang selalu memberikan motivasi dan semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi dan selalu semangat dalam mendukung pendidikan saya.
4. Kepada Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd yang telah meluangkan waktu dan memberi bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
5. Kepada Bapak Prof. Dr. Umar MS, AIFO dan Ibu Dr. Suci Nanda Sari S. Pd, M. Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dalam penulisan skripsi.
6. Bapak Prof. Dr. Masrun, M. Kes, AIFO selaku Kepala Departemen Kepelatihan Olahraga Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
9. Segenap dosen Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti.
10. Seluruh staf tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

11. Kepada Dedeka Putri terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Yang senantiasa telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan memberikan semangat untuk pantang menyerah.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata peneliti ucapkan terimakasih.

Padang, 17 Desember 2025

Priska Septria  
NIM. 21087053

## DAFTAR ISI

|                                                  |             |
|--------------------------------------------------|-------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                             | <b>ii</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                       | <b>ii</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                           | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                       | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                        | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                     | <b>ix</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                    | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang.....                           | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....                    | 6           |
| C. Batasan Masalah .....                         | 7           |
| D. Rumusan Masalah .....                         | 7           |
| E. Tujuan Penelitian .....                       | 7           |
| F. Manfaat Penelitian.....                       | 7           |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>               | <b>8</b>    |
| A. Kajian Teori .....                            | 8           |
| 1. Kapasitas Anaerobik .....                     | 8           |
| 2. Latihan .....                                 | 10          |
| 3. <i>Skipping Rope</i> .....                    | 15          |
| 4. <i>Interval Training</i> .....                | 19          |
| B. Penelitian Yang Relevan.....                  | 21          |
| C. Kerangka Konseptual .....                     | 22          |
| D. Hipotesis Penelitian .....                    | 24          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>            | <b>25</b>   |
| A. Desain Penelitian .....                       | 25          |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 25          |
| C. Populasi dan Sampel.....                      | 26          |
| D. Tahapan Pemberian Perlakuan.....              | 27          |
| E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....    | 29          |
| F. Teknik Analisis Data.....                     | 31          |

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>33</b> |
| A. Deskripsi Data Penelitian .....      | 33        |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis ..... | 36        |
| C. Pembahasan.....                      | 39        |
| D. Keterbatasan Penelitian .....        | 40        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>              | <b>42</b> |
| A. Kesimpulan.....                      | 42        |
| B. Saran .....                          | 42        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>              | <b>44</b> |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                                        | Halaman |
|---------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 1. <i>The Basic Bounce</i> .....                       | 18      |
| Gambar 2. <i>Skipping Double Under</i> .....                  | 19      |
| Gambar 3. Kerangka Konseptual .....                           | 24      |
| Gambar 4. Instrumen Tes Kapasitas Anaerobik .....             | 30      |
| Gambar 5 Histogram <i>Pre-test</i> Kapasitas Anaerobik .....  | 34      |
| Gambar 6 Histogram <i>Post-Test</i> Kapasitas Anaerobik ..... | 36      |

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b>                                                   | <b>Halaman</b> |
|----------------------------------------------------------------|----------------|
| Tabel 1. Perbandingan Daya Tahan Arobik dengan Anaerobik ..... | 9              |
| Tabel 2. Populasi Penelitian .....                             | 26             |
| Tabel 3. Sampel Penelitian .....                               | 27             |
| Tabel 4. Skala Penilaian 5 kategori.....                       | 33             |
| Tabel 5 distribusi frekuensi .....                             | 33             |
| Tabel 6 distribusi frekuensi .....                             | 35             |
| Tabel 7 Uji Normalitas .....                                   | 37             |
| Tabel 8 Pengujian Hipotesis.....                               | 40             |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                             | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1. Jadwal Latihan.....                                      | 50      |
| Lampiran 2. Program Latihan .....                                    | 50      |
| Lampiran 3 Daftar Hadir Latihan.....                                 | 64      |
| Lampiran 4 Data Mentah <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test</i> .....    | 65      |
| Lampiran 5 Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> ..... | 71      |
| Lampiran 6 Uji Hipotesis (Uji-t).....                                | 73      |
| Lampiran 7 Nilai Kisi L Untuk Uji Liliefors .....                    | 75      |
| Lampiran 8 Tabel Taraf Signifikan .....                              | 80      |
| Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....                               | 81      |
| Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....                               | 83      |
| Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian .....                           | 84      |
| Lampiran 12 Surat Keterangan Validasi Alat.....                      | 85      |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Bulutangkis merupakan olahraga yang mendunia dan digemari masyarakat Indonesia karena dapat dimainkan oleh anak-anak, dewasa, baik pria maupun wanita. Olahraga ini bertujuan sebagai sarana rekreasi dan hiburan, menjaga kesehatan dan kebugaran, bahkan untuk mencapai prestasi. Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga. Dalam Cabang Olahraga Bulutangkis, suatu prestasi dapat dicapai jika atlet tersebut telah menguasai beberapa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Beberapa faktor ini berasal dari diri atlet sendiri atau bisa disebut sebagai faktor *internal*, di luar dari faktor tersebut adalah faktor *eksternal* antara lain pelatih, sarana latihan, lingkungan latihan dan dukungan dari orang tua atlet itu sendiri.

Bulutangkis merupakan olahraga yang memerlukan ketahanan fisik, kekuatan dan kecepatan. Saat bermain bulutangkis, pemain akan melakukan berbagai gerakan aktif seperti berlari, melompat, dan memukul *shuttlecock*. Menurut (Donie, 2009) olahraga bulutangkis membutuhkan kondisi fisik yang mencakup berbagai komponen, antara lain daya tahan kardiovaskuler daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, serta koordinasi.

Salah satu dari komponen kondisi fisik di atas yang paling dibutuhkan oleh atlet bulutangkis pada era sekarang yaitu daya tahan. Secara umum daya tahan

adalah kemampuan tubuh untuk mengatasi kelelahan. Menurut Harsono (1988) dalam (Setyawan, 2022) daya tahan merupakan kemampuan individu untuk melakukan kerja fisik dalam durasi yang lama serta tetap mampu menyelesaikannya tanpa mengalami kelelahan yang signifikan. Kardjono (2008) mengemukakan bahwa daya tahan terdiri atas dua jenis, yaitu daya tahan aerobik berkaitan dengan kemampuan otot melakukan kontraksi dan gerakan dengan memanfaatkan oksigen (O<sub>2</sub>) sebagai sumber pelepasan energi, sedangkan daya tahan anaerobik merujuk pada sistem energi yang proses pemenuhannya berlangsung tanpa melibatkan keterlibatan oksigen.

(Irawan 2007) dalam (Dewi & Kuswary, 2013). Bulutangkis memerlukan kecepatan (berasal dari sistem anaerobik) saat reli, serta daya tahan (sistem aerobik) untuk menjaga keberlangsungan permainan dan pemulihan antar reli reli (*Badminton Association Of England LTD*, 2002) dalam (Umrayani et al., 2024, pp. 16–17).

Bulutangkis termasuk suatu aktifitas yang menantang fisik dan mental yang melibatkan banyak kelincahan dan kemampuan gerakan. Sekilas dapat diamati bahwa pemain harus melakukan gerakan-gerakan seperti lari cepat, berhenti dengan tiba-tiba dan langsung bergerak lagi, gerak melompat, menjangkau, memutar badan dengan cepat, melangkah lebar tanpa pernah kehilangan keseimbangan tubuh. Gerakan ini harus diulang berkali-kali dan untuk waktu yang lama selama permainan. Akibat dari proses gerakan tersebut akan menyebabkan kelelahan yang akan mempengaruhi secara langsung kepada

kerja jantung, paru-paru, sistem peredaran darah, pernapasan, kerja otot, dan persendian tubuh. Oleh itu, pebulu tangkis amat penting mendapat derajat kondisi fisik prima, salah satu di antaranya adalah kualitas daya tahan anaerobik yang berperingkat baik.

Daya tahan anaerobik adalah sesuatu yang perlu dimiliki oleh semua pemain bulutangkis, terutama peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 6 Solok Selatan, karena selama masa permainan berlangsung, pemain bulutangkis bisa secara konsisten menjaga penampilannya dari awal hingga akhir pertandingan. Bulutangkis merupakan permainan yang menuntut intensitas tinggi, sehingga pelaksanaan gerak dasar seperti melompat, berlari cepat, langkah maju mundur, serta mengubah arah harus eksplosif. Oleh karena itu, atlet bulutangkis perlu memiliki daya tahan anaerobik yang memadai agar mampu bertanding hingga 2 *match* secara optimal, menampilkan permainan dengan baik, serta tidak mengalami kelelahan yang berlebih (Umrayani et al., 2024, pp. 16–17).

*Skipping Rope* merupakan salah satu dari banyaknya latihan yang dipilih oleh para pelatih dalam meningkatkan daya tahan atletnya. *Skipping Rope* dapat mempengaruhi tingkat ketahanan, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi pada seseorang. Latihan *skipping Rope* bisa menentukan pengembangan beberapa komponen kondisi fisik, antara lain daya tahan, kelincahan, kecepatan, serta koordinasi gerak. Selain itu, latihan ini memiliki banyak manfaat bagi tubuh, seperti membantu pengendalian berat badan, meningkatkan daya tahan, koordinasi, dan kelincahan (Aagaard, 2012).

*Skipping Rope* berpendapat bahwa *Skipping Rope* dapat melatih daya tahan aerobik pada intensitas 70 hingga 80% denyut jantung maksimal dan berubah menjadi latihan anaerobik ketika intensitas mencapai hingga 95% dari denyut jantung maksimal dalam waktu selama 30 -120 detik (Lee, 2019). Selain manfaat yang telah disebutkan di atas , latihan lompat tali juga dapat melatih keterampilan tangan dan kaki bagian bawah tubuh yang berguna untuk meningkatkan keterampilan pemain (Nugraha & Syafi'i, 2022).

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *skipping rope* merupakan salah satu latihan yang memiliki manfaat untuk meningkatkan daya tahan aerobik dan anaerobik, kecepatan, kelincahan dan koordinasi dan mengurangi berat badan serta mampu untuk meningkatkan keterampilan atlet bulutangkis.

Ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 6 Solok Selatan adalah salah satu kegiatan non pelajaran formal yang dilakukan diluar jam pelajaran sekolah, bertujuan untuk mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis dibina langsung oleh guru SMAN 6 solok selatan yang bernama Rini Putri Yanita S.Psi. Kegiatan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu hari selasa dan kamis dilakukan disekolah dan hari jum'at di hall bulutangkis PB. Gh Sport yang berlangsung selama 2 jam dimulai dari jam 16:30-18:00 WIB.

Peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 6 Solok Selatan sebagian besar masih berada pada tahap awal pelatihan baik dari teknik dasar maupun kondisi fisik. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada hari jum'at tanggal 08

agustus 2025 di Hall PB. Gh Sport terlihat sebagian peserta masih lemah dalam kondisi fisik yang mana pada saat bermain peserta mengalami penurunan kecepatan saat mengejar *shuttlecock*, dan melemahnya pukulan ketika bermain dalam waktu yang lama. Dan pada saat itu peneliti juga mencoba memberikan mereka *drilling* pukulan *lob* lalu *netting* dengan jumlah *shuttlecock* 20 dan dilakukan sebanyak 3 set. Pada saat itu peserta mengalami pemulihan yang cukup lambat setelah intensitas yang cukup tinggi. Dari sini tergambar bahwa kapasitas anaerobik peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 6 Solok Selatan tergolong masih rendah. Sehingga diperlukan program latihan yang terstruktur untuk dapat meningkatkan kapasitas anaerobik peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 6 Solok Selatan.

Kemudian peneliti melakukan wawancara tentang faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis terutama kapasitas anaerobik. Pembina menyebutkan bahwa latihan dengan pelatih ahli dibatasi sebanyak 10 kali pertemuan sehingga tidak maksimalnya dalam proses latihan baik latihan teknik dasar maupun latihan fisik. Tidak semua peserta ekstrakurikuler memiliki latar belakang bulutangkis sebelum mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 6 Solok Selatan. Kurang terlatihnya kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 6 Solok Selatan terutama daya tahan anaerobik karena jarang mendapat materi tentang kondisi fisik. Selain itu, pembina juga menyebutkan faktor gizi dari peserta juga menjadi alasan tidak optimalnya kapasitas anaerobik. Serta kurangnya jam tidur dari peserta ekstrakurikuler juga dapat mempengaruhi kapasitas anaerobik.

Dari hasil observasi dan wawancara tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mendalam tentang mengenai Pengaruh Latihan *Skipping Rope* Metode *Interval Training* Terhadap Kapasitas Anaerobik peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 6 Solok Selatan. Dengan adanya penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi bagi para pelatih/pembina bulutangkis khususnya ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 6 Solok Selatan sehingga dapat menjadi sumber informasi cara meningkatkan kondisi fisik terkhususnya kapasitas anaerobik peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 6 Solok Selatan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Latihan dengan pelatih ahli dibatasi sebanyak 10 kali pertemuan sehingga tidak maksimalnya dalam proses latihan baik latihan teknik dasar maupun latihan fisik.
2. Tidak semua peserta ekstrakurikuler memiliki latar belakang bulutangkis sebelum mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 6 Solok Selatan.
3. Kurang terlatihnya kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 6 Solok Selatan terutama daya tahan anaerobik karena jaranganya mendapat materi tentang kondisi fisik.
4. Faktor gizi dari peserta juga menjadi alasan tidak optimalnya kapasitas anaerobik.
5. Serta kurangnya jam tidur dari peserta ekstrakurikuler juga dapat mempengaruhi kapasitas anaerobik.

### C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang peneliti sampaikan di atas dan fenomena yang ditemukan di lapangan. Maka, peneliti membatasi pada ruang lingkup “latihan *skipping rope* metode *interval training* terhadap kapasitas anaerobik peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 6 Solok Selatan”.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka dapat diambil rumusan masalah yaitu: apakah latihan *skipping rope* metode *interval training* berpengaruh terhadap kapasitas anaerobik peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 6 Solok Selatan.

### E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh latihan *skipping rope* metode *interval training* terhadap kapasitas anaerobik peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 6 Solok Selatan.

### F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi penulis: salah satu syarat bagi penulis menuju gelar sarjana (S1).
2. Bagi pelatih: sebagai pedoman bagi pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik atlet bulutangkis terutama kapasitas anaerobik.
3. Bagi atlet: menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga bulutangkis.
4. Bagi Mahasiswa: sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti variabel lain dari aspek kondisi fisik lainnya.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis yang telah dikaitkan dengan pembahasan, diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 5,18 yang lebih tinggi dibandingkan nilai  $t_{tabel}$  (2,09). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian latihan *skipping rope* dengan metode *interval training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kapasitas anaerobik peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 6 Solok Selatan. Selain itu, terjadi peningkatan nilai rata-rata kapasitas anaerobik, yang pada tes awal menunjukkan mean sebesar 511,1 dan meningkat pada tes akhir menjadi 552,1. Temuan ini mengindikasikan bahwa program latihan *skipping rope* metode *interval training* layak direkomendasikan sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan kapasitas anaerobik peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 6 Solok Selatan. Dengan demikian, berdasarkan hasil pengujian hipotesisi dapat disimpulkan bahwa latihan *skipping rope* metode *interval training* berpengaruh secara signifikan terhadap kapasitas anaerobik peserta ekstrakurikuler bulutangkis.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran untuk membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi untuk meningkatkan kapasitas anaerobik peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 6 solok Selatan:

1. Bagi peserta ekstrakurikuler bulutangkis, khususnya di SMAN 6 solok Selatan disarankan untuk disiplin dalam kehadiran ketika jadwal

ekstrakurikuler, dan mengikuti program latihan yang dirancang khusus secara serius pada saat latihan berlangsung. Selanjutnya agar menambah jadwal latihan mandiri diluar jadwal ekstrakurikuler.

2. Bagi Pembina ekstrakurikuler maupun pelatih bulutangkis yang terlibat pada saat kegiatan ekstrakurikuler disarankan memberikan latihan *skipping rope* metode *interval training* dengan program yang terarah untuk meningkatkan kapasitas anaerobik peserta ekstrakurikuler bulutangkis.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar mempertimbangkan penelitian ini dengan subjek yang lebih luas dengan memberikan variasi pada saat latihan pada permasalahan yang ditemui.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aagaard, M. (2012). *Rope jumping fitness*.
- Adnan, A. (n.d.). *Sistim penilaian pan dan pap*. 1–23.
- Bafirman, & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik* (1st ed.). PT RajaGrafindo Persada.
- Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Sukabina Press.
- Budihara, R. (2019). Pengaruh Latihan Double Skipping Dan Single Skipping Terhadap Peningkatan Kelincahan. *KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA*, 1–9.
- Chen, M. (2019). *The 30 Day Atlas Rope Skipping Challenge*. 1–28.
- Dewi, E. K., & Kuswary, M. (2013). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Atlet Bulutangkis Jaya Raya Pada Atlet Laki-Laki dan Perempuan Di Asrama Atlet Ragunan Tahun 2013. 5(2), 94–112.
- Donie. (2009). Pembinaan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis. 123, 2, 100.
- Donie, Kiram, Y., Hermanzoni, & Eval Edmizal. (2021). Efektivitas Latihan Footwork Metode HIIT dalam Mengembangkan VO2max dan Kapasitas Anaerobik. *Jurnal Pendidikan*, 9490.
- Dowes, M. (2010). Kapasitas Keraja fisik. *Indonesian Journal of Sports Science*, 01(01), 10–18.
- Fachmi, F. F. A., & Achmad Widodo. (2016). Pengaruh Latihan Rope Jump Selama 20 Detik Dengan Metode Interval Training 1:5 Terhadap Daya Tahan Aerobik. 06(2), 0–4.
- Fajriah, N. (2024). Gambaran Kapasitas Anaerobik Pemain Terlatih Dan Tidak Terlatih Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Di Universitas Hasanuddin (Issue Table 10). Universitas Hasanuddin.
- Gulati, P. (2024). Impact of Skipping Rope Exercises on Cardiovascular Health and Coordination in Athletes. *International Journal for Research Publication and Seminar*, 2(2), 72–82.
- Hasanuddin, M. I., & Syahrudin, S. (2022). Efektivitas bentuk latihan Skipping dan Squat Jump terhadap kemampuan Jump Shoot. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 127. <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i2.59437>
- Kardjono. (2008). *Modul Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik*.
- Lee, B. (2019). Jump Rope Training Second Edition. In L. P. Garcia (Ed.), *Sustainability (Switzerland)* (2nd ed., Vol. 11, Issue 1). Human Kinetics.
- Li, M., & Wang, J. (2022). Long-Term Effects of Jump Rope Training on Athletes' Physical Health. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 28(6), 767–770. [https://doi.org/10.1590/1517-8692202228062022\\_0032](https://doi.org/10.1590/1517-8692202228062022_0032)
- Mackenzie, B. (2005). *101 Tests D'Évaluations*.
- Mahyudi, A. P., & Donie. (2019). Pengaruh Metode Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive. 472–481.
- Muliarta, I. W. (2010). Pengaruh Latihan Interval Anaerob dan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter. Universitas

Sebelas Maret.

- Mutaqin, R. T., Hariyanto, E., & Sudjana, I. N. (2017). Pengaruh Latihan Skipping Dan Side Hop Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Anak Didik U16-17 Ssb Psdm Kabupaten Blitar. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 14. <https://doi.org/10.17977/um040v1i1p14-29>
- Ningsih, J. R., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Latihan Rope Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Putra Usia 18-21 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 391–398.
- Nugraha, T. Y., & Syafi'i, I. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Rope Dan Boomerang Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Athlete Performance Profile*, 5(2), 102–113. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45087>
- Nurjaya, D. R. (2009). *Training methodology*.
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.
- Roesdiyanto. (2019). *Kepelatihan Dalam Kegiatan Olahraga*. Wineka Pedia.
- Ruby C.Banawan, M., & Kriscenti Exzur P.Barcelona, P. . (2023). Effectiveness of Footwork and Handwork Drills in Enhancing the Female College Student's Dribbling Skills. *British Journal of Multidisciplinary and Advanced Studies*, 4(3), 122–136. <https://doi.org/10.37745/bjmas.2022.0200>
- Samodra, W. I. H. (n.d.). *Pengaruh latihan rope jump selama 20 detik dengan metode interval training 1 : 5 terhadap daya ledak ( power ) otot tungkai*.
- Sepriadi, Arsil, & Mulia, A. D. (2018). Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan daya tahan aerobik pemain futsal. *Jurnal Penjakora*, 5(2), 121–127.
- Setia, D. Y., & Winarno, M. E. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket. *Sport Science and Health*, 3(3), 107–116. <https://doi.org/10.17977/um062v3i32021p107-116>
- Setyawan, R. (2022). Mengenal Pelatihan Kondisi Fisik Level Dasar. In Indah (Ed.), *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*. CV HAURA UTAMA.
- Sözen, H., & Akyıldız, C. (2018). The Effects of Aerobic and Anaerobic Training on Aerobic and Anaerobic Capacity. *International Journal of Anatolia Sport Sciences*, 3(3), 331–337. <https://doi.org/10.5505/jiasscience.2018.68077>
- Sugiyono. (2013a). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta,CV.
- Sugiyono, D. (2013b). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Sunjoyo, S., Rumpoko, S. sakti, Sholeh, M., Sulistyono, J., Sistiasih, V. S., & Wijayanti, R. A. (2023). Sosialisasi Penyusunan Program Latihan High Intensity Interval Training Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Proficio*, 4(2), 1–7. <https://doi.org/10.36728/jpf.v4i2.2621>
- Tang, J. (2023). Effects of Jump Rope Training on Explosive Power in Badminton

- Players. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29, 2022–2024.  
[https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022\\_0627](https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0627)
- Ulum, M. F. (2013). *PENGARUH LATIHAN INTERVAL PENDEK TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN ANAEROBIK PADA PEMAIN HOKI SMA NEGERI 16 SURABAYA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA*.
- Umar. (2014). *Fisiologi Olahraga* (S. Syahara & E. Sukma (eds.)). UNP Press Padang.
- Ummah, M. S. (2016). Panduan Latihan Beban. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).  
<http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regs>  
[ciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](https://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Umayani, R., Setyagraha, E., & Arimbi. (2024). Anaerobic Endurance Level Of The Player PB. Limbung Badminton Club. *Korsa: Jurnal Kajian Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan*, 2, 1–10.
- Wang, C. (2024). Lower limb movement analysis of different skipping rope modes based on Opensim: A middle-aged demograpthic study. *MCB Molecular and Cellular Biomechanics*, 21(3), 1–14.  
<https://doi.org/10.62617/mcb190>
- Winarni, A. (2012). *Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Daya Tahan Otot Tungkai Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Daya Tahan Otot Tungkai*. 1–6.
- Zulbahri, Erianti, Astuti, Y., & Rosmawati. (2020). Jurnal abdidas. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 149–156.