

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL (*INTERVAL TRAINING*) TERHADAP
VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (VO₂MAKS) KLUB
SEPAK BOLA PS TEBO KABUPATEN TEBO**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan
gelar Sarjana Olahraga Strata Satu (S1)
di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi*



Oleh:

ADY SAPUTRA

14089075/2014

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

2018

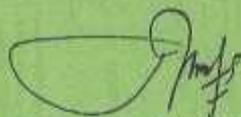
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : PENGARUH LATIHAN INTERVAL (*INTERVAL TRAINING*)
TERHADAP DAYA TAHAN VOLUME OKSIGEN
MAKSIMAL (VO_{2Max}) KLUB SEPAK BOLA PS.TEBO,
KABUPATEN TEBO

Nama : Ady Saputra
Nim : 14089075/2014
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2018

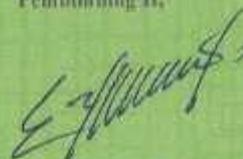
Pembimbing I,



Drs. Didi Tohidin, M. Kes, AIFO

NIP. 19581018 198003 1 001

Pembimbing II,



Endang Sepdanus, S. Si, M.Or

NIP. 19890926 201504 1 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi



Dr. WILDAWILIS, SP, M.Kes

NIP. 19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

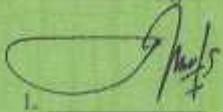
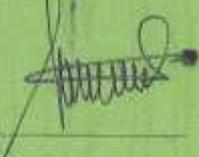
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGARUH LATIHAN INTERVAL (*INTERVAL TRAINING*)
TERHADAP VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (VO_2 Maks)
KLUB SEPAK BOLA PS TEBO KABUPATEN TEBO

Nama : Ady Saputra
Nim/Bp : 14089075/2014
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO	
2. Sekretaris	: Endang Sepdanius, S. Si. M.Or	
3. Anggota	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd	
4. Anggota	: Dr. Anton Komaini, S.Si. M.Pd	

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ady Saputra
NIM : 14089075/2014
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Pengaruh Latihan Interval (*Interval Training*) Terhadap Volume Oksigen Maksimal (VO2Maks) Klub Sepak Bola PS Tebo Kabupaten Tebo" ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, November 2018

MATERAI
TEMPEL
KEMENTERIAN
PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
6000
Ady Saputra



NIM : 14089075

ABSTRAK

Ady Saputra (2018) : Pengaruh Latihan Interval (*Interval Training*) Terhadap Volume Oksigen Maksimal (*VO₂Maks*) Pemain PS Tebo Kabupaten Tebo

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan volume oksigen maksimal (*VO₂Maks*) pemain PS Tebo Kabupaten Tebo, sehingga pemain cepat mengalami kelelahan pada saat latihan maupun saat mengikuti pertandingan sepak bola. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan interval terhadap volume oksigen maksimal pemain PS Tebo.

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval terhadap volume oksigen maksimal pemain PS Tebo. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim PS Tebo. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan volume oksigen maksimal (*VO₂ Maks*) pemain sepakbola dengan menggunakan *Bleep Test*. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan *Uji t- Test*.

Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah $t_{hitung} > t_{tabel} = 3,18 > 1,746$, artinya perlakuan latihan interval yang diterapkan penulis dapat meningkatkan kemampuan volume oksigen maksimal (*VO₂ Maks*). Sehingga latihan interval yang diterapkan oleh penulis dapat digunakan dalam proses latihan dengan tujuan meningkatkan kemampuan volume oksigen maksimal (*VO₂ Maks*) pemain sepakbola.

Kata Kunci : Latihan Interval (*Interval Training*), Volume Oksigen Maksimal (*VO₂Maks*), Sepakbola

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan kesehatan, petunjuk, bimbingan dan kekuatan lahir- bathin kepada diri penulis, sehingga skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Shalawat beriring salam semoga selalu dilimpahkan oleh junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, para sahabat dan semua pengikutnya yang setia di sepanjang zaman. Amin!

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 (*Interval Training*) Terhadap Volume Oksigen maksimal (VO_2Maks) Pemain PS Tebo Kabupaten Tebo”.

Selama penulisan skripsi ini berlangsung, peneliti tidak lepas dari berbagai macam bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang peneliti miliki, oleh sebab itu penulis akan selalu menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.d selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M. Kes. AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibuk Dr. Wildawilis, SP, M.Kes dan Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S, Si, M.Pd selaku Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan.

4. Bapak Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO selaku Pembimbing I yang telah membimbing saya selama ini.
5. Bapak Endang Sepdanius, S.Si M.Or, selaku pembimbing II yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Anton Komaini, S. Si. M.Pd dan Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Si. M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan kritik dan saran yang sangat bermanfaat dalam skripsi ini
7. Seluruh Civitas akademika Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak memberikan dorongan, motivasi dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
8. Ayah Sukarman dan Ibu tercinta umiati yang tiada bosan berkorban dan memberikan dukungan, motivasi dan saran baik moril maupun materil demi terselesaikannya pendidikan ini.
9. 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.

Padang, Oktober 2018

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori.....	8
1. Sepakbola	8
2. Volume Oksigen Maksimal (<i>VO₂Maks</i>)	9
3. Kondisi Fisik Dalam Sepakbola.....	13
4. Hakikat Latihan	15
5. Latihan Interval	17
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis.....	22

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	23
B. Rancangan Penelitian	23
C. Tempat dan Waktu Penelitian	24
D. Definisi Operasional	24
E. Prosedur Penelitian	24
F. Populasi dan Sampel.....	26
G. Jenis dan Sumber Data.....	26
H. Teknik Pengambilan Data.....	27
I. Instrumen Penelitian	28
J. Teknik Analisis Data	30

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Verifikasi Data	31
B. Deskriptif Data.....	35
C. Pengujian Hipotesis.....	37
D. Pembahasan.....	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Struktur Organisasi Pengambilan Data	25
Tabel 2. Norma Bleep Test	30
Tabel 3. Hasil Tes Awal Volume Oksigen Maksimal	32
Tabel 4. Hasil Tes Akhir Volume Oksigen Maksimal.....	34
Tabel 5. Hasil <i>Bleep Tets</i>	35
Tabel 6. Hasil Pengujian Normalitas Data	36
Tabel 7. Uji-t	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	21
Gambar 2. Grafik Tes Awal	32
Gambar 3. Grafik Tes Akhir	34

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Formulir Penilaian VO ₂ Maks	44
Lampiran 2. Tabel Penilaian VO ₂ Maks	45

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Olahraga ini berkembang dan sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Sesuai dengan Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 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 meningkatkan harkat, martabat dan keharmonisan bangsa”

Berdasarkan pernyataan, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah prestasi. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 Ayat 3 yang berbunyi: “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Prestasi adalah tujuan tertinggi yang ingin dicapai dalam olahraga. Menurut Lempart (1973: 117) dalam Grossing (2004: 91) mengemukakan “struktur gelombang prestasi keseluruhan dicapai lebih banyak melalui tahap-tahap training jangka pendek daripada melalui periode-periode training. Salah satu cara yang dilakukan untuk meraih prestasi

tertinggi adalah dengan pembinaan olahraga yang baik dan juga latihan harus terprogram dengan baik”.

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas pemain. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer di dunia. Menurut Luxbacher (2012: 4) “Sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia”. Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah-sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan. Tujuan dari permainan sepakbola adalah mencetak goal sebanyak- banyaknya ke gawang lawan.

Menurut Arsil (2011 : 77) “teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar”. Teknik dasar merupakan semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola. Teknik dasar sepakbola meliputi gerakan teknik tanpa bola (lari, melompat dan tackling), gerakan teknik dengan bola (menahan, mengontrol dan menggiring bola).

Untuk menunjang prestasi atlet dalam olahraga khususnya sepakbola secara maksimal banyak faktor yang mempengaruhinya. Menurut Syafruddin (1999: 24) “menyatakan ada dua faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti iklim, cuaca, sarana, prasarana, pelatih, orang tua dan sebagainya”.

Menurut Bafirman (2013: 117) “latihan interval training 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. Beberapa latihan dapat meningkatkan kemampuan daya tahan”. Menurut Anarino (1976; Fox, 1988) dalam Bafirman dan Agus (2008: 28) *interval training* adalah latihan berselang berlangsung secara silih berganti antara fase kerja (*work interval*) dengan fase istirahat (*rest interval*), dan pada 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.

Menurut Bafirman (2013: 120) “*Continuous slow raning* adalah lari dengan jarak yang jauh dengan kecepatan pelan. *Continuous fast running* berbeda jika dibandingkan dengan *continuous slow running*. Perbedaan tersebut ada dalam hal kecepatan, tingkat kelelahan yang lebih cepat terjadi dan juga jarak yang lebih pendek dari pada *continuous slow running*”. Jogging sebenarnya meliputi semua tingkat kecepatan dalam berlari. Dengan jogging kita dapat melancarkan sistem cardiorespiratori, melancarkan sirkulasi darah dan mencegah penyakit jantung. Tujuan dari continuous ruuning adalah meningkatkan kapasitas endurance (VO_2Maks).

Menurut Grossing (2004: 34) mengatakan metode interval berdasarkan prinsip interval. Pertukaran yang sistematis dari pembebanan dan pemulihan akan ditemui dalam metode ini, yang dapat meningkatkan daya tahan, yang merupakan kemampuan penting untuk beberapa cabang olahraga. Menurut Bafirman (2013: 132) mengemukakan latihan interval merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan bagi semua cabang olahraga, untuk meningkatkan kondisi fisik.

Volume oksigen maksimal (VO_2Maks) erat kaitannya dengan sistem transportasi oksigen yang diperlukan tubuh untuk menghasilkan energi melalui proses metabolisme di mitokondria. Menurut Bafirman (2013: 155) “ volume oksigen maksimal merupakan volume oksigen terbesar yang dapat dikonsumsi oleh tubuh dalam jangka waktu tertentu (ml/kg.BB/menit). Menurut Wiarto (2013: 13) mengatakan volume oksigen maksimal adalah jumlah oksigen yang digunakan oleh otot selama interval tertentu (biasannya 1 menit) untuk metabolisme sel dan memproduksi energi.

Persatuan sepakbola di Kabupaten Tebo telah cukup lama dibentuk namun belum memiliki prestasi yang memuaskan. Berdasarkan pengamatan peneliti pada pemain PS Tebo pada tanggal 10 agustus 2017 diduga terjadinya penurunan volume oksigen maksimal (VO_2Maks) pada pertengahan babak ke II diantaranya yaitu *suplai* bola kepada teman berkurang, seringnya terjadi kesalahan passing, pemain tidak mau menjemput bola, daya konsentrasi menurun, dan kecepatan menggiring bola tidak selincah pada saat bermain di babak I. Selanjutnya peneliti mengadakan wawancara langsung dengan pelatih PS Tebo dengan Bapak Markoni terhadap terjadinya kelelahan, daya konsentrasi menurun, tingkat akurasi

pasing dan kecepatan pemain pada atlet PS Tebo. Bpk Markoni selaku pelatih PS Tebo mengatakan terjadinya kelelahan karena pelatih belum tahu tentang bagaimana meningkatkan daya tahan VO_2Maks melalui latihan-latihan tentang daya tahan, menurut pelatih hanya ada beberapa pemain saja yang memiliki kemampuan daya tahan yang baik, dari 18 pemain yang ada, pelatih mengatakan sekitar 6-8 pemain yang benar-benar memiliki daya tahan yang baik, Selanjutnya Munif sebagai kapten tim mengatakan dalam latihan daya tahan pelatih hanya memberikan latihan lari keliling lapangan selama ± 15 menit.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap pelatih dan pemain PS Tebo peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang sebab dan akibat terjadinya masalah tersebut dengan judul “Pengaruh Latihan Interval (*Interval Training*) Terhadap Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Maks) Klub Sepakbola PS Tebo Kabupaten Tebo”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah penelitian sebagai berikut:

1. Latihan interval (*interval training*) memberikan pengaruh terhadap daya tahan volume oksigen maksimal (VO_2Maks)?
2. Latihan *continuous slow running* memberikan pengaruh terhadap daya tahan volume oksigen maksimal?
3. Latihan *continuous fast running* memberikan pengaruh terhadap daya tahan volume oksigen maksimal?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat diteliti, keterbatasan waktu, kemampuan dan luasnya permasalahan, maka peneliti tidak melakukan pengamatan pada seluruh faktor yang ada, sebagai alternatif pemecahan masalah penelitian ini hanya meneliti tentang: Pengaruh latihan interval (*interval training*) terhadap kemampuan volume oksigen maksimal (VO_2Maks) PS TEBO.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, dapat dirumuskan suatu masalah yaitu sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan interval (*interval training*) terhadap kemampuan volume oksigen maksimal (VO_2Maks) PS TEBO?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan interval (*interval training*) terhadap kemampuan volume oksigen maksimal (VO_2Maks) Klub Sepakbola PS Tebo Kabupaten Tebo.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Strata Satu (S1) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Klub Sepakbola PS Tebo Kabupaten Tebo bisa mengetahui seberapa besar kemampuan volume oksigen maksimal (VO_2Max) pemain dan juga

sebagai bahan acuan dalam memberikan latihan untuk meningkatkan kemampuan VO_2 Maks pemain PS Tebo.

3. Menambah wawasan peneliti dalam bidang penelitian.
4. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.