

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN
AEROBIK ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA PORSETA FC KECAMATAN
LAREH SAGO HALABANKABUPATEN 50 KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelara Sarjana Olahraga (S.Or)*



Oleh :

**AFDAL ZIKRI
NIM/BP :14089076/2014**

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

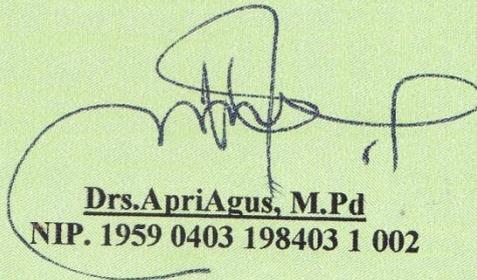
PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN
AEROBIK ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA PORSETA FC KECAMATAN
LAREH SAGO HALABAN KABUPATEN 50 KOTA**

Nama : Afdal Zikri
NIM/BP : 14089076//2014
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2018

Disetujui oleh:
Pembimbing I



Drs. Apri Agus, M.Pd
NIP. 1959 0403 198403 1 002

Mengetahui :
Ketua Jurusan



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

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

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN
AEROBIK ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA PORSETA FC KECAMATAN
LAREH SAGO HALABAN KABUPATEN 50 KOTA**

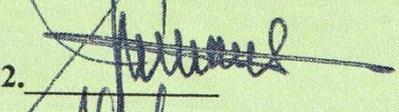
Nama : Afdal Zikri
NIM/BP : 14089076/2014
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, September 2018

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Drs. Apri Agus, M.Pd
2. Anggota	: Dr. Anton Komaini, S.Si.M.Pd
3. Anggota	: Hadi Pery Fajry, S.Si.M.Pd

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	

ABSTRAK

Afdal Zikri (2018) : Pengaruh latihan *interval training* terhadap Daya tahan aerobik Atlet SSB Porseta FC Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten 50 Kota

Masalah penelitian adalah masih kurang baik Daya tahan aerobik Atlet SSB Porseta FC Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten 50 Kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *interval training* terhadap Daya tahan aerobik Atlet SSB Porseta FC Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten 50 Kota.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Porseta FC Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten 50 Kota yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan tehnik *purposive sampling*, sampel diambil dari pemain under 19 tahun yang berjumlah 15 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan *pre-test* dan *post-test* Daya tahan aerobik Atlet SSB Porseta FC Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten 50 Kota menggunakan test *Yo-Yo Intermitten Endurance Test*. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : Pengaruh latihan *interval training* terhadap Daya atahan aerobik Atlet SSB Porseta FC Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten 50 Kota, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu $t_{hitung} = 8,81 > t_{tabel} = 1,76$.

Kata Kunci : latihan interval training, Daya tahan aerobik

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini dengan judul “ **Pengaruh latihan Interval Training terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepak bola (SSB) Porseta FC Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten 50 Kota**” Shalawat beserta salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pembuatan ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Ganefri Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Rekreasi.
2. Dr. Zalpendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Ibu Dr. Wilda Welis.SP.M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
4. Bapak Drs. Apri Agus M.Pd selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak-bapak dosen penguji, Hadi Pery Fajri, S.Si.M.Pd dan Dr. Anton Komaini, S.Si.M.Pd, yang telah memberikan kritik, sumbang saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.
6. Seluruh bapak ibuk dosen dan kariawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Teristimewa kepada orang tua dan kakak/adik yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Kesehatan Rekreasi tahun 2014 yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah TuhanYang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
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.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Sepak Bola	9
2. DayaTahan	10
a. Jenis Daya Tahan	11
b. Factor yang Mempengaruhi Daya Tahan.....	14
3. Daya Tahan Aerobik	15
a. Pengertian Daya Tahan Aerobik	15
b. Jenis Daya Tahan Aerobik	17
c. Upaya Meningkatkan Daya Tahan Aerobik.....	18
4. Pentingnya Daya Tahan Aerobik dalam Sepak bola.....	24
5. Latihan.....	25
a. Pengertian Latihan	25
b. Prinsip Latihan	27
c. Fase Latihan	28
6. Latihan Interval Training	29

B. Kerangka Konseptual.....	31
C. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
C. Populasi.....	33
D. Sampel.....	34
E. Defenisi Operasional.....	34
F. Jenis dan Sumber Data	34
G. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	35
H. Rancangan Penelitian.....	36
I. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	39
B. Pengujian Persyaratan Analisi	43
C. Pengujian Hipotesis	45
D. Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

1. Norma <i>Yo-Yo Intermitten Endurance Test</i>	38
2. Distribusi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	39
3. Distribusi Data Daya Tahan Aerobik Dari Sampel Sebelum Diberi Perlakuan Latihan <i>interval training</i>	40
4. Distribusi Data Daya Tahan Aerobik Dari Sampel Setelah Diberi Perlakuan Latihan <i>interval training</i>	41
5. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	43
6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian	44
7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	32
2. Sketsa Pelaksanaan Tes Yo-Yo.....	35
3. Rancangan Penelitian	37
4. Histogram Data <i>Pre-Test</i> Daya Tahan Aerobik.....	41
5. Histogram Data <i>Post-Test</i> Daya Tahan Aerobik.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

1. Program latihan	53
2. <i>Pre Test</i> Daya Tahan Aerobik.....	59
3. <i>Post Test</i> Daya Tahan Aerobik	60
4. Pengolahan Data Penelitian Daya Tahan Aerobik Atlet SSB Porseta FC Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten 50 Kota.....	61
5. Uji Normalitas <i>pree test</i>	62
6. Uji Normalitas <i>post test</i>	63
7. Uji Homogenitas	64
8. Tabel Analisis Uji Hipotesis	65
9. Tabel Luas Bawah Lengkungan Normal Standar	67
10. Daftar Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors	68
11. Tabel Distribusi t.....	69
12. Tabel Distribusi F	70
13. Dokumentasi Penelitian	72

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi. Olahraga selain untuk kesehatan dan kebugaran juga bisa dijadikan sebagai prestasi. Dengan cabang olahraga yang digeluti ia dapat melahirkan sebuah prestasi. Olahraga yang dilakukan kebanyakan masyarakat saat ini tidak hanya sekedar untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran saja. Akan tetapi kegiatan olahraga yang dilakukannya sudah memiliki tujuan yang jelas yaitunya untuk berprestasi. Hal ini dijelaskan dalam UU 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”.

Dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia tentang Sistem Keolahragaan Nasional ini, maka keolahragaan di Indonesia telah memiliki arah yang pasti untuk kedepannya. Tujuan keolahragaan nasional telah dijelaskan dalam Undang-Undang tersebut. Salah satu tujuannya itu adalah peningkatan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat secara merata diseluruh tanah air. Berdasarkan konsep Undang-Undang tersebut maka perlu adanya upaya pembinaan bagi atlet untuk mencapai suatu prestasi. Sebab melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari minatnya secara kontiniu, terprogram,

dan terpadu akan menghasilkan atlet yang berprestasi. Pembinaan harus dilakukan terhadap atlet pada tiap cabang olahraga yang digelutinya agar memiliki prestasi.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga prestasi. Prestasi pemain sepak bola atau sebuah team tidak bisa didapatkan dengan mudah saja. Prestasi tidak bisa datang begitu saja seperti yang diucapkan oleh bibir. Untuk meraih suatu prestasi sepakbola harus dilakukan dengan proses. Upaya pembinaan atlet harus dilakukan dengan baik. Pembinaan harus dilakukan dengan terprogram dan kontiniu supaya melahirkan atlet yang berprestasi. Terprogram maksudnya adalah memperhatikan segala aspek yang berhubungan dengan cabang olahraga yang akan dilakukan pembinaan tersebut. Misalnya program latihan yang akan diberikan, ataupun faktor yang berpengaruh terhadap pembinaan tersebut. Misalnya pembinaan dalam sepakbola. Bagaimana program latihan yang akan diberikan dan apa saja faktor yang mempengaruhi untuk pencapaian prestasi optimal dalam sepakbola itu sendiri.

Sepakbola adalah olahraga yang memerlukan faktor atau element yang komplek untuk bisa bermain dengan baik atau berprestasi. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Yulifri (2010:107) ,” Sepakbola adalah permainan yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing terdiri dari 11 orang yang bertarung utuk memasukan sebuah bola bundar ke gawang lawan (mencetak gol). Berdasarkan penjelasan ini, maka tim sepakbola harus punya kondisi fisik yang baik dan Kondisi fisik adalah salah satu faktor yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola karena merupakan modal dasar untuk menjalankan teknik dan taktik

yang baik dan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik salah satu yang mempengaruhi kondisi fisik adalah daya tahan.

Daya tahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam sepakbola. Sepak bola adalah permainan yang berdurasi lama yaitu sekitar 90 menit. Dalam rentang waktu tersebut pemain dituntut melakukan berbagai gerakan baik dengan bola ataupun tanpa bola untuk mencari peluang mencetak gol atau bertahan dari serangan lawan. Tentunya ini akan membuat kelelahan jika seseorang pemain tidak memiliki daya tahan yang baik. Dibandingkan dengan komponen lain seperti kecepatan, kelincahan, fleksibilitas atau kekuatan, daya tahan adalah yang paling penting. Karena kemampuan melakukan gerakan selama permainan dalam durasi lama adalah yang terpenting. Karena pengertian daya tahan adalah kesanggupan melakukan melaukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan berarti. Syafrudin (2013:101) mengemukakan, ”secara umum daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama”. Frieder dan Bompa dalam Bafirman dan Apri (2012:38) mengemukakan dua bentuk daya tahan yaitu daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik.

Salah satu jenis daya tahan adalah daya tahan aerobik. Menurut Hendri (2013:34) mengemukakan bahwa, ”daya tahan (*endurance*) diartikan sebagai kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama tanpa kelelahan yang berlebihan”. Daya tahan aerobik adalah daya tahan yang memerlukan oksigen. Oksigen yang cukup diperlukan untuk melakukan

metabolisme untuk menghasilkan energi. Sistem kardiorespiratori yang bertanggung jawab untuk penyediaan oksigen harus mampu menyuplai oksigen yang cukup untuk proses metabolisme yang berlangsung di mitokondria dalam sel untuk menghasilkan *ATP*. *ATP* inilah yang menjadi energi untuk otot menggerakkan tubuh. Jika oksigen tidak bisa disuplai oleh tubuh, maka akan terjadi metabolisme *anaerob* yang berlangsung diluar mitokondria. Proses ini akan menghasilkan laktat yang menimbulkan kelelahan pada tubuh.

Daya tahan aerobik merupakan daya tahan yang diperlukan dalam sepak bola, karena durasi permainan sepakbola adalah waktu yang lama yaitu sekitar 90 menit. Selama durasi tersebut tubuh harus bisa menyuplai oksigen yang cukup untuk sistem metabolisme menghasilkan energi. Oleh karena itu sangat diperlukan daya tahan aerobik dalam sepak bola, karena jika tidak maka tubuh akan mengalami kelelahan yang tinggi karena tubuh tidak bisa menghadirkan oksigen untuk menghasilkan energi. Seharusnya setiap pemain atau sebuah tim harus memiliki daya tahan aerobik yang tinggi. Karena dari itu juga setiap pemain atau tim sepakbola seharusnya memasukan metode latihan daya tahan aerobik pada program latihannya. Pelatih seharusnya mengetahui dan memilih bentuk atau metode latihan yang tepat untuk meningkatkan daya tahan aerobik.

Banyak bentuk latihan yang bisa diberikan kepada pemain untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Jika ditinjau dari sisi intensitas dan durasi beban, maka dapat digunakan metode durasi lama (*long duration method*) dan metode interval (*interval method*), dari segi materi dapat dibedakan antara metode kompetisi (*competitive method*) dan metode kontrol (*control method*)

(Syafurudin,2011:108). Dalam metode durasi lama ada 3 bentuk latihan yaitu metode teratur, metode berganti, metode interval dan farthlek.

Interval Training adalah bentuk latihan daya tahan aerobik yang dalam pelaksanaan adanya selang waktu atau waktu istirahat. Syafurudin (2013:111) mengemukakan, ”metode interval dilakukan berdasarkan prinsip interval, yaitu adanya waktu antara (interval istirahat) diantara pembebanan yang satu dengan yang berikutnya”. Latihan ini dirasa sangat berpengaruh terhadap pengembangan daya tahan aerobik. Ini sesuai yang dikemukakan dalam hasil peneliti sebelumnya Angga Putra (2015:48), ”terdapat pengaruh signifikan antara latihan interval training terhadap daya tahan aerobik.

Selanjutnya sesuai dengan namanya, interval training adalah suatu sistem atau metode latihan yang diselengi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Jadi latihan (misalnya lari) – istirahat – latihan – masa-masa istirahat. Interval training sangat dianjurkan oleh pelatih-pelatih sepak bola karena hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina atlet. Bentuk latihan dalam interval training dapat berupa lari (*interval running*) atau renang (*interval swimming*). Interval training juga dapat diterapkan dalam *weight training* ,*circuit training*.

Porseta FC merupakan salah satu Sekolah Sepak bola (SSB) di Kabupaten 50 Kota, Sumatera Barat. SSB Porseta FC bermarkas di Nagari Tanjung Gadang Kecamatan Lareh Sago Halaban, Kabupaten Lima Puluh Kota, Sumatera Barat. Alasan peneliti melakukan penelitian disini adalah karena tim ini belum memiliki prestasi yang baik. Oleh karena itu peneliti ingin melihat serta memecahkan

permasalahan pada tim ini, supaya ada perubahan menuju suatu prestasi. Setelah melakukan beberapa wawancara pada pelatih atau Pembina dari tim Porseta FC, mereka mengatakan masalah yang ada pada tim ini adalah masalah kondisi fisik, psikologi pemain, gizi pemain.

Pelatih tim ini menjelaskan, kondisi fisik pemain belum sesuai dari yang diharapkan. Kondisi fisik yang paling bermasalah dan sangat buruk adalah daya tahan. Pemain tidak memiliki daya tahan yang bagus. Ini terjadi karena tim ini belum mengetahui metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kondisi fisik, terutama metode latihan daya tahan aerobik. Mereka juga belum memiliki program latihan yang jelas. Kemudian status gizi pemain juga kurang baik. Status gizi juga mempunyai peran yang sangat penting dalam usaha meningkatkan kondisi fisik. Begitu juga daya tahan aerobik dimana semakin baik gizi seorang atlet maka semakin baik pula tingkat daya tahan aerobik atlet tersebut.

Selanjutnya penulis juga melihat beberapa pertandingan tim Porseta FC. Memang benar masalah tim ini adalah pemain tidak memiliki daya tahan aerobik yang baik. Belum sampai pertengahan babak pertama pemain sudah tampak kelelahan. Mereka mulai nampak tidak bisa berlari melakukan gerakan-gerakan untuk mencari peluang atau bertahan. Padahal sebenarnya mereka memiliki kemampuan atau skill bola yang baik untuk menciptakan peluang mencetak gol ataupun bertahan.

Dalam penjelasan diatas telah dijelaskan bahwa kenyataannya pemain Porseta FC belum memiliki daya tahan aerobik yang baik dan belum mengetahui latihan yang benar untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Di atas juga sudah

dijelaskan bahwa salah satu metode atau bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan aerobik adalah Latihan Interval Training. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang metode latihan Interval Training untuk daya tahan aerobik. Dengan judul penelitian adalah “Pengaruh latihan Interval Training terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Porseta FC Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten 50 Kota“.

B. Identifikasi Masalah.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, bila dicermati maka ada beberapa masalah yang muncul atau dapat diidentifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik sangat dibutuhkan oleh pemain dalam sebuah tim sepakbola.
2. Latihan daya tahan aerobik berperan penting untuk meningkatkan daya tahan pemain dalam tim sepakbola.
3. Daya tahan aerobik dapat di tingkatkan melalui latihan yang tepat.

C. Pembatasan Masalah.

Disebabkan banyaknya masalah yang muncul sebagai bentuk latihan daya tahan aerobik, maka tidak memungkinkan peneliti meneliti semuanya. Karena keterbatasan peneliti, maka dalam penelitian ini hanya akan meneliti tentang metode latihan daya tahan aerobik. Karena metode latihan daya tahan aerobik ada beberapa bentuk seperti interval training, continuous running, cross country, fartlek, dan sebagainya, maka dalam penelitian ini hanya meneliti tentang

“Pengaruh Latihan Interval Training terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Porseta FC Kabupaten 50 Kota”.

D. Rumusan Masalah.

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu : Apakah latihan Interval Training berpengaruh terhadap daya tahan aerobik ?

E. Tujuan Penelitian.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar latihan interval training berpengaruh terhadap daya tahan aerobik pemain SSB Porseta FC Kabupaten 50 Kota.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang dilakukan ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk peneliti sendiri sebagai persyaratan memperoleh gelar sarjana di Universitas Negeri Padang.
2. Bagi atlet sebagai pedoman untuk meningkatkan daya tahan aerobiknya dalam rangka pencapaian prestasi sepakbola.
3. Bagi pelatih sepakbola, Sebagai pedoman dalam rangka meningkatkan prestasi sepakbola dimasa yang akan datang khususnya peningkatan daya tahan aerobik.
4. Sebagai pedoman bagi peneliti lainnya untuk mengembangkan ilmu keolahragaan.