

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL INTENSIF* DAN *INTERVAL EKSTENSIF*
TERHADAP PENINGKATAN VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (*VO₂ Max*)
PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA PENGACAB MANDAILING NATAL**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan dan Rekreasi Sebagai Salah
Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



Oleh

**AHMAD YAMIN
NIM. 14089080**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL INTENSIF* DAN *INTERVAL EKSTENSIF*
TERHADAP PENINGKATAN VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (*VO₂Max*)
PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA PENGACAB MANDAILING NATAL**

Nama : Ahmad Yamin
NIM : 14089080
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2020

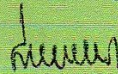
Disetujui oleh :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M. Pd
NIP. 197907042009121004

Pembimbing



Prof. Dr. Gusril, M.Pd
NIP. 195808161986031004

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

Judul : Pengaruh Latihan *Interval Intensif* dan *Interval Ekstensif*
Terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max)
Pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Mandailing Natal

Nama : Ahmad Yamin

NIM : 14089080

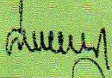

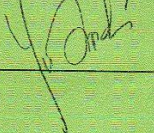
Program Studi: Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2020

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Prof. Dr. Gusril, M.Pd	1. 
2. Anggota : Dr. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO	2. 
3. Anggota : Yogi Andria, S.Si, M.Or	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Interval Intensif dan Interval Ekstensif terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) Pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Mandailing Natal” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulisan ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2020

Yang membuat pernyataan



Ahmad Yamin
NIM. 14089080

ABSTRAK

Ahmad Yamin (2020) : Pengaruh Latihan Interval Intensif dan Interval Ekstensif terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) Pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Mandailing Natal

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Mandailing Natal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval intensif dan interval ekstensif terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Mandailing Natal.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan di SSB Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, sedangkan waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan November- Desember 2019. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain SSB Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara Usia 16-18 tahun yang berjumlah 18 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 18 orang pemain. Teknik pengambilan data Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) menggunakan *bleep test*. Data dianalisis dengan uji *t* pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$

Hasil analisis menyatakan bahwa : 1) Latihan interval intensif memberikan pengaruh terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (Vo_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, 2) Latihan Interval ekstensif memberikan pengaruh terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (Vo_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, 3) Latihan interval ekstensif lebih efektif dari pada latihan interval intensif terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (Vo_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara

Kata Kunci : Interval Intensif, Interval Ekstensif, Volume Oksigen Maksimal (Vo_2Max)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : **“Pengaruh latihan interval intensif dan latihan interval ekstensif terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO₂Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Mandailing Natal”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai rasa hormat penulis pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Dr. Alnedral, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M. Pd, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Prof. Dr. Gusril, M.Pd, pembimbing yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Dr. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO, Yogi Andria, S.Si, M.Or, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh Staf Pengajar dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan pelayanan serta membagikan ilmunya selama mengikuti perkuliahan
7. Pelatih SSB Pengcab Madina Kecamatan Payabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, yang telah memberikan izin penelitian
8. Pemain SSB Pengcab Madina Kecamatan Payabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, yang telah membantu dalam penelitian.
9. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	12
1. Permainan Sepabola.....	12
2. Voume Oksigen Maksimal (<i>VO2max</i>).....	14
3. Latihan	24
4. Latihan Interval Intensif.....	32
5. Latihan Interval Ekstensif	34
B. Penelitian yang Relevan.....	39
C. Kerangka Konseptual	40
D. Hipotesis.....	44

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	45
B. Desain Penelitian.....	45
C. Tempat dan Waktu Penelitian	46

D. Populasi dan Sampel	47
E. Definisi Operasional.....	48
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	49
G. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	53
B. Pembahasan	64
C. Keterbatasan Penelitian	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	72
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tingkatan Intensitas.....	29
2. Ciri-Ciri Metode Interval Intensif.....	33
3. Ciri-Ciri Metode Interval Ekstensif.....	36
4. Perbedaan Metode Latihan Interval Intensif dan Ekstensif.....	38
5. Populasi Penelitian.....	47
6. Klasifikasi Kebugaran (<i>VO2max</i>).....	51
7. Distribusi Frekuensi Data Volume Oksigen Maksimal (<i>VO2max</i>) Sebelum diberi Perlakuan Latihan Interval Intensif	54
8. Distribusi Frekuensi Data Volume Oksigen Maksimal (<i>VO2max</i>) Sebelum diberi Perlakuan Latihan Interval Ekstensif.....	55
9. Distribusi Frekuensi Data Volume Oksigen Maksimal (<i>VO2max</i>) Setelah diberi Perlakuan Latihan Interval Intensif	57
10. Distribusi Frekuensi Data Volume Oksigen Maksimal (<i>VO2max</i>) Setelah diberi Perlakuan Latihan Interval Ekstensif.....	55
11. Uji Normalitas Data Penelitian	60
12. Uji Homogenitas	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	44
2. Desain Penelitian.....	46
3. Histogram Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ max) Sebelum Latihan Interval Intensif.....	55
4. Histogram Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ max) Sebelum diberikan Latihan Interval Ekstensif.....	56
5. Histogram Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ max) Setelah Latihan Interval Intensif.....	58
6. Histogram Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ max) Setelah diberikan Latihan Interval Ekstensif.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	76
2. Data Awal Penelitian (<i>Pree-Test</i>)	86
3. Rangkings Data Awal (<i>Pree-Test</i>)	87
4. Data Awal (<i>Pree-Test</i>) Setelah Meaching	89
5. Data Akhir (<i>Post-Test</i>)	91
6. Uji Normalitas Data	93
7. Uji Homogenitas.....	97
8. Uji Hipotesis dengan Menggunakan Uji “t”.....	99
9. Tabel-tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi “t”	105
10. Tabel <i>Precentilel Of The “F” Distribution</i>	106
11. Daftar Luas di Bawah Lingkungan Normal Standar dari 0 ke z	107
12. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	108
13. Tebel Penilaian <i>VO2max</i>	109
14. Dokumentasi Penelitian	113
15. Surat Keterangan SSB.....	146
16. Sertifikat Lisensi Pelatih	149
17. Surat Izin Penelitian.....	150
18. Surat Keterangan Selesai Penelitian	151
19. Absensi Latihan SSB Pengcab Mandailing Natal.....	152
20. Data Pemain SSB Pengcab Mandailing Natal	153

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga dewasa ini telah mengalami kemajuan yang pesat. Pertandingan dan perlombaan olahraga sudah dilakukan diberbagai daerah maupun di tingkat nasional mulai dari tingkat usia dini sampai tingkat dewasa. Pertandingan dan perlombaan yang diadakan tidak terlepas dari pembinaan-pembinaan yang dilakukan diberbagai cabang olahraga. Pembinaan tersebut dilakukan dengan mengembangkan perkumpulan-perkumpulan olahraga. Hal ini sesuai yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 23 ayat 1 dan 2 menyatakan bahwa:

1) Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik dilaksanakan atas dorongan pemerintah dan/atau pemerintah daerah, maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri. 2) Pembinaan dan pengembangan olahraga oleh masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat setempat.

Berdasarkan kutipan di atas, maka jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga dapat dilakukan dalam masyarakat, baik atas kesadaran maupun atas dorongan pemerintah, melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat dapat dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga, dimana tujuan dari pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan olahraga prestasi sehingga dapat membawa nama daerah atau

nama Klub. Salah satu olahraga yang banyak dibina dan dikembangkan oleh masyarakat adalah olahraga permainan sepakbola.

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Tujuan dari permainan sepakbola adalah berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya Sekolah Sepakbola (SSB) dan klub-klub yang didirikan. Salah satunya Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Payabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, Sekolah Sepak Bola ini berdiri pada tahun 2017.

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Tujuan dari permainan sepakbola adalah berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Dengan demikian, permainan sepakbola memerlukan dasar kerjasama antara sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola serta di tunjang kondisi fisik yang baik. Pemain

yang memiliki teknik yang baik serta kondisi fisik yang baik maka pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Menurut Syafruddin (2011:51) “Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula. Dengan demikian agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai dengan baik perlu latihan sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Berdasarkan pendapat tersebut, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola, karena dengan kondisi fisik yang baik dapat menunjang kemampuan teknik bermain sepakbola.

Kemampuan adalah kecakapan, kekuatan dan kesanggupan melakukan sesuatu, depdikbud (Mutohir, n.d.). Menurut Syafruddin (2016:59) komponen dasar kondisi fisik bila ditinjau dari konsep muscular meliputi :

Daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*fleksibilitiy*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Sedangkan ditinjau dari konsep metabolik terdiri dari daya aerobik (*aerobic power*) dan daya tahan aerobik (*anaerobic power*).

Dari uraian di atas, penulis beranggapan bahwa komponen kondisi fisik yang dominan cabang olahraga sepakbola diantaranya adalah : daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi mata-kaki. Komponen kondisi fisik tersebut di dasarkan kepada tingkat kebutuhan dalam permainan sepakbola itu sendiri, sebab dalam olahraga permainan sepakbola di membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Permainan sepak bola merupakan permainan yang dilaksanakan dengan waktu yang lama dengan lapangan yang luas dan pemain dituntut memiliki ketahanan fisik untuk bergerak aktif selama permainan berlangsung, serta dapat memperlihatkan teknik-teknik individu. Kondisi seperti ini yang harus dimiliki oleh semua pemain sepakbola yang harus mampu bermain selama 90 menit dan penambahan waktu.

Pemain sepakbola juga dituntut mampu bermain dengan kondisi yang prima, untuk mencapai kondisi yang prima itu maka pemain harus memiliki daya tahan. Daya tahan berkaitan dengan kemampuan tubuh membutuhkan oksigen secara maksimum (VO_2Max). Seperti yang dijelaskan oleh Saltin dalam Bafirman (2012:20) bahwa : "Volume oksigen maksimal merupakan salah satu faktor penting untuk menunjang prestasi atlet, lebih-lebih pada atlet dari cabang olahraga yang termasuk daya tahan (*endurance events*).

Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) 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 volume oksigen maksimal (VO_2Max) sangat dibutuhkan oleh pemain sepakbola.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara yaitu Bapak Suyono, Sekolah Sepak Bola ini sering mengikuti iven-iven sepakbola, tetapi prestasinya belum begitu baik, contohnya

pada tahun 2017, Sekolah Sepak Bola mengikuti pertandingan antar Kabupaten Mandailing Natal hanya masuk babak 8 besar, pada tahun 2017 mengikuti open turnamen Bupati Cup, hanya masuk babak 8 besar, pada tahun 2018 mengikuti pertandingan antar kabupaten Mandailing Natal, hanya masuk babak 16 besar. pada tahun 2018 mengikuti Liga III Tingkat Provinsi Sumatera Utara, hanya masuk babak penyisihan. Banyak kemungkinan-kemungkinan faktor yang menyebabkan kurangnya prestasi pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, program latihan, sarana dan prasarana.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan pada tanggal 5 November 2019 terhadap pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara sewaktu melakukan latihan dan pertandingan penulis melihat, daya tahan aerobik (VO_2Max) pemain tidak baik, hal ini terlihat pada saat pemain bertanding dan saat diberikan materi permainan, para pemain hanya mampu mempertahankan fisiknya hanya sekitar ± 30 menit dan setelah itu pemain terlihat kelelahan sehingga mereka tidak dapat bergerak aktif, mereka lebih banyak menunggu bola dari pada mengejar bola dari pihak lawan, akibatnya mereka tidak maksimal melakukan serangan balik ke gawang lawan dan kesulitan untuk menciptakan gol ke gawang lawan.

Berdasarkan hasil pengukuran daya tahan aerobik (VO_2maks) yang dilakukan terhadap 18 pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan

Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, Tidak ada pemain yang memiliki daya tahan aerobik dengan klasifikasi tinggi, 4 orang (22,22%) pemain memiliki daya tahan aerobik dengan klasifikasi bagus, 13 orang (72,22%) pemain memiliki daya tahan aerobik dengan klasifikasi cukup, 1 orang (5,56%) pemain memiliki daya tahan aerobik dengan klasifikasi sedang dan klasifikasi rendah tidak ada. Dapat disimpulkan bahwa sebahagian besar pemain memiliki daya tahan aerobik (VO_2maks) pada klasifikasi cukup. Secara keseluruhan kemampuan daya tahan aerobik (VO_2maks) pemain sepakbola Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara berada pada klasifikasi “Cukup” yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 39,16.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa, kelelahan yang dialami oleh pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara diduga pengaruh rendahnya Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain. Rendahnya Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain tersebut tentu tidak datang begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh beberapa faktor secara internal maupun eksternal. Secara internal ini akan dipengaruhi oleh faktor fisiologis (kondisi fisik) maupun psikologis dan secara eksternal bisa disebabkan karena metode latihan, pelatih, program latihan, sarana dan prasarana.

Berdasarkan informasi dari pelatih Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, mereka telah melakukan latihan untuk meningkatkan Volume Oksigen Maksimal

(VO_2Max). Akan tetapi latihan yang mereka lakukan belum terprogram dan terarah dengan baik. Mereka hanya melatih kondisi fisik seadanya tanpa memperhatikan metode latihan, prinsip latihan, ataupun beban latihan, sehingga kemampuan kondisi fisik, khususnya Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) belum optimal hasilnya. Untuk meningkatkan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) dibutuhkan sistim latihan yang tepat, efisien dan terarah. Sebenarnya cukup banyak bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan Volume Oksigen Maksimal ($VO_2 Max$), seperti, latihan interval. Menurut Hendri (2013:41-45) “Motode latihan interval dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan seorang atlet, akan tetapi pembebanan latihan, unjuk kerja, dan interval dalam metode latihan harus di perhatikan”. Diantara latihan interval tersebut adalah : 1) Latihan interval intensif dan 2) Latihan interval ekstensif.

Latihan interval intensif merupakan suatu bentuk latihan yang menggunakan jumlah beban yang relatif sedikit, dengan intensitas beban berkisar antara 80 – 90%, lama pembebanan antara 30 sampai 60 detik dengan istirahat tidak penuh. Sedangkan Latihan *interval ekstensif* merupakan suatu bentuk latihan dimana memiliki karakteristik intensitas latihan sedang, repetisi banyak dan istirahat sedikit, latihan ini dituntut untuk si atlet berusaha melawan atau mengatasi kelelahan. Dengan banyaknya pengulangan dan istirahat yang sedikit ini akan memberikan rangsangan terhadap kerja jantung sehingga proses pengambilan oksigen akan maksimal. Dengan demikian kedua bentuk latihan ini tentunya mempunyai perbedaaan terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul : “Pengaruh latihan interval intensif dan interval ekstensif terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Pengaruh latihan interval intensif terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara .
2. Pengaruh latihan interval ekstensif terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara.
3. Pengaruh Kondisi fisik terhadap terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara.
4. Pengaruh metode latihan terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara.
5. Pengaruh pelatih terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara.

6. Pengaruh program latihan terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara.
7. Pengaruh sarana dan prasarana terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, ternyata cukup banyak faktor-faktor yang dapat menyebabkan munculnya masalah, oleh karena berbagai keterbatasan peneliti miliki, maka penelitian ini hanya membahas pengaruh latihan interval intensif dan interval ekstensif terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Apakah latihan interval intensif berpengaruh terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara?

2. Apakah latihan interval ekstensif berpengaruh terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara ?
3. Mana yang efektif antara latihan interval intensif dan latihan interval ekstensif terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal ($Vo_2 Max$) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui

1. Pengaruh latihan *interval intensif* terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara.
2. Pengaruh latihan *interval ekstensif* terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Payabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara
3. Efektifitas antara latihan *interval intensif* dan latihan *interval ekstensif* terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memenuhi dalam memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai pedoman dan pertimbangan bagi pelatih dalam pelaksanaan pembinaan pemain sepakbola.
3. Pemain, sebagai pedoman dan sebagai bahan masukan dalam peningkatan komponen kemampuan kondisi fisik, khususnya *VO₂Max*.
4. Mahasiswa FIK UNP, sebagai referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut.