

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA
TAHAN *ANEROBIC* PEMAIN FUTSAL KLUB AJS PUTRI
KABUPATEN SIAK**

SKRIPSI



Oleh :

**JORDY FAISAL
NIM. 15089015/2015**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan *Anaerobic* Pemain Futsal Klub AJS Putri Kabupaten Siak**

Nama : Jordy Faisal

NIM/BP : 15089015/2015

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

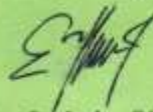
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2020

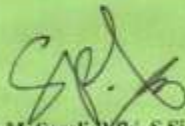
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Endang Sepdanius, S.Si, M.Or
Nip.19890926 201504 1 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan & Rekreasi



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
Nip.19790704 200912 1 004

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Daya
Tahan *Anaerobic* Pemain Futsal Klub AJS Putri
Kabupaten Siak

Nama : Jordy Faisal

NIM/BP : 15089015/2015

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

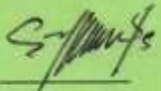
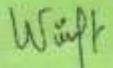
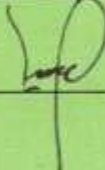
Padang, Februari 2020

Tim Penguji :

Ketua : Endang Sepdanius, S.Or. M.Or

Anggota : Windo Wiria Dinata, S.Pd. M.Pd

Anggota : Andri Gemaini, S.Si, M.Pd

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "*Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan Anaerobic Pemain Futsal Klub AJS Putri Kabupaten Siak*", adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis 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 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 norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Februari 2020
Yang membuat pernyataan



Jordy Faisal
Nim. 15089015

ABSTRAK

Jordy Faisal. 2020. “Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan *Anaerobic* Pemain Futsal Klub AJS Putri Kabupaten Siak”.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya daya tahan *Anaerobic* yang dimiliki atlet futsal putri AJS Kabupaten Siak, karena pada saat bermain banyak pemain yang mudah lelah dan banyak yang berjalan, dan mudah kehilangan bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Pengaruh latihan latihan *interval training* terhadap daya tahan *anaerobic* pemain futsal klub AJS putri kabupaten siak.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan rancangan (*One Pre-Test and One Post-Test*) dan waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 25 Desember dan 21 Januari 2020. Populasi penelitian adalah seluruh atlet AJS putri Kabupaten Siak yang berjumlah 20 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, jadi jumlah sampel sebanyak 12 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya tahan anaerobik adalah *Running-based Anaerobic Sprint Test* (RAST). Data di analisis dengan menggunakan uji t (*t-test*) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis menunjukkan bahwa Latihan *Interval Training* meningkatkan daya tahan anaerobik, secara bermakna dapat dibuktikan dengan data $t_{hitung} = 7,92 > t_{tabel} = 1,79$. dengan rata-rata 2,57 pada *pre-test* dan 1,48 pada *post-test*. Artinya program latihan *interval training* dapat direkomendasikan untuk dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan kemampuan daya tahan *anerobic*. Berdasarkan pengujian hipotesis ini dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *interval training* terhadap daya tahan *anerobic* pemain futsal klub ajs putri kabupaten siak.

Kata Kunci: *Interval Training*, Daya Tahan Anaerobik, Futsal

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamiin, segala puji bagi Allah SWT, rasa syukur yang tak terhingga penulis ucapkan atas curahan karunia dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Anaerobik Pemain Futsal Klub AJS Putri Kabupaten Siak ”**. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Ucapan terima kasih terdalam untuk Ibunda dan Ayahanda tercinta, yang menjadi motivator utama dalam penyelesaian skripsi ini. Selanjutnya penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada bapak Endang Sepdanius, S.Si.,M.Or selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan pemikiran, waktu dan berbagai masukan yang sangat berharga dalam penyelesaian skripsi ini. Juga untuk para dosen penguji yakni Bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd dan Andri Gemaini, S.Si.,M.Pd, terimakasih telah memberikan masukan-masukan yang sangat berguna bagi skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih untuk pihak pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd, Ph.d selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki. S.Si, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.

4. Endang Sepdanius, S.Si.,M.Or selaku dosen Pembimbing Akademik yang selalu menguatkan tekad saya dalam menulis Skripsi ini.
5. Dosen Penguji saya bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd dan Andri Gemaini, S.Si.,M.Pd, yang selama ini telah banyak memberikan arahan dan masukannya kepada saya.
6. Bapak dan Ibu staf pengajar pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Staf kepastakaan dan staf administrasi jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis yang penulis cintai.
9. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi 2015 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah diberikan.
10. Dan terimakasih abang-abang dan kakak-kakak senior yang selalu memberi saya motivasi, mengarahkan, membimbing, serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis akan Skripsi ini.

Semoga semua bimbingan, bantuan, petunjuk, arahan, motivasi dan kerjasama yang telah diberikan diberkahi oleh Allah SWT, amin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik darisegi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat diharapkan untuk kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI	11
A. Tinjauan Teori	11
1. Hakekat Futsal.....	11
2. Hakekat Daya Tahan.....	16
3. Daya Tahan <i>Anaerobic</i>	20
4. Latihan Interval	24
5. Hakekat Latihan	27
6. Sistem Energi	31
B. Penelitian yang Relevan.....	35
C. Kerangka Konseptual.....	36
D. Hipotesis.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Jenis Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel	38

D. Desain Penelitian.....	39
E. Definisi Operasional	40
F. Teknik Pengumpulan Data	40
G. Instrumen Penelitian	42
H. Perlakuan Penelitian.....	44
I. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Deskripsi Data.....	47
B. Uji Persyaratan Analisis	49
C. Pengujian Hipotesis.....	50
D. Pembahasan.....	51
E. Keterbatasan Penelitian.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Permainan Futsal.....	13
Gambar 2. Gawang Permainan Futsal	14
Gambar 3. Bola Futsal	14
Gambar 4. Siklus Energi Biologis	33
Gambar 5. Kerangka Konseptual.....	37
Gambar 6. Tes Running-based Anaerobic Sprint Test	44
Gambar 7. Histogram <i>Pre-Test</i> Daya Tahan <i>Anaerobic</i>	48
Gambar 8. Histogram Pos-Test Daya Tahan Anaerobic	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Data <i>Running-based Anaerobic Sprint Test</i> (RAST).....	24
Tabel 2. Karakteristik Latihan Interval	26
Tabel 3. Sistem Energi	34
Tabel 4. Daftar Nama-nama Tenaga Pembantu	42
Tabel 5. Sekala Nilai Untuk 5 Kategori	44
Tabel 6. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Daya Tahan <i>Anaerobic</i>	47
Tabel 7. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Daya Tahan <i>Anerobic</i>	48
Tabel 8. Uji Normalitas Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan Anaerobic Pemain Futsal Klub AJS Putri Kabupaten Siak	50
Tabel 9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	51

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1.	Analisis Data Pre-test Kemampuan Daya Tahan Anaerobik Pemain Futsal Klub AJS Putri Kabupaten Siak.....	61
LAMPIRAN 2.	Uji Normalitas Data Pre-test Kemampuan Daya Tahan Anaerobik.....	62
LAMPIRAN 3.	Analisis Data Post-test Kemampuan Daya Tahan Anaerobik Pemain Futsal Klub AJS Putri Kabupaten Siak.....	63
LAMPIRAN 4.	Uji Normalitas Data Post-test Kemampuan Daya Tahan Anaerobik.....	64
LAMPIRAN 5.	Analisis Uji t (<i>t-test</i>).....	65
LAMPIRAN 6.	Nilai Kritik Sebaran t	67
LAMPIRAN 7.	Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	68
LAMPIRAN 8.	Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z	69
LAMPIRAN 9.	Dokumentasi Penelitian	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Istilah olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat, baik jasmani maupun rohaninya. Menurut Agus (2012:22) “tujuan orang berolahraga diantaranya untuk meningkatkan derajat kesehatan, untuk meningkatkan kebugaran jasmani, untuk rekreasi, untuk pencapaian prestasi dan untuk pendidikan”.

Olahraga juga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan kegiatan manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat baik secara rohani maupun jasmani. Dalam olahraga banyak aspek yang bisa membentuk manusia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan apa yang disebutkan dalam Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Berolahraga dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap semangat dan bugar serta selalu bersemangat dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari. Bagi seorang atlet, olahraga merupakan ajang berkompetisi dalam meraih prestasi setinggi-tingginya. Prestasi itu merupakan hasil tertinggi yang dicapai melalui proses yang panjang dan memiliki tujuan. Untuk mencapainya diperlukan usaha dan proses latihan yang terarah dan terkoordinasi secara baik sehingga mendapatkan hasil yang baik.

Mencapai prestasi terbaik banyak faktor yang mempengaruhi atlet, faktor tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:80), bahwasanya pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal antara lain kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal yang timbul dari luar atlet seperti: pelatih, pembina, iklim, dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit garis, keluarga dan lain sebagainya.

Berdasarkan pendapat di atas faktor internal merupakan yang ditentukan oleh kondisi atlet itu sendiri, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang mempengaruhi diri atlet seperti secara psikologis, program latihan, dan lingkungannya. Hubungan kedua faktor ini tidak dapat dipisahkan serta saling mempengaruhi satu sama lainnya.

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjuru dunia pada saat ini terutama di Indonesia. Di

Indonesia sendiri, masyarakat banyak yang sudah mengenal olahraga ini dan banyak pula yang menyukainya bahkan menekuninya. Diantara berbagai cabang olahraga yang ada di Indonesia, futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Perkembangan futsal di Indonesia bisa juga dibuktikan dengan banyaknya lapangan futsal di Indonesia dan juga banyaknya instansi atau lembaga dan sekelompok masyarakat dalam komunitas yang memainkan. Karena selain sebagai sarana prestasi, olahraga futsal juga dapat berfungsi sebagai sarana rekreasi dan kesehatan.

Permainan futsal sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput. Disamping itu pemain lebih banyak mendapatkan bola dan mereka dituntut untuk selalu rajin bergerak. Jika pemain malas bergerak, maka dapat dipastikan penjaga gawang akan lebih sering memungut bola dari gawangnya. Dengan banyak bergerak, tentu sangat melelahkan untuk seorang pemain.

Permainan futsal adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola. Di sini pemain harus terus bergerak dan mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi. Menurut Justinus Lhaksana dalam Safi'I (2015:2) futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga

yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan, kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Kondisi fisik yang prima sangat menunjang penampilan seorang pemain.

Menurut Syafruddin dalam Ahmadi (2014:2), kondisi fisik umum adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain di dalam lapangan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari peningkatannya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan. Agar setiap atlet tampil prima dalam bermain futsal, maka dibutuhkan kondisi fisik yang baik pula, seperti daya tahan *aerobic* dan *anerobic*, daya tahan otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai.

Daya tahan *aerobic* dan *anaerobic* yang baik dibutuhkan untuk dapat bermain stabil dan konsisten selama pertandingan berlangsung, daya ledak otot tungkai diperlukan untuk melakukan *shooting* bola ke gawang dan menangkap bola yang tinggi oleh penjaga gawang. Begitu pula dalam menghasilkan kemampuan *dribbling* bola dibutuhkan kelincahan tubuh. Selanjutnya pada waktu mengaplikasikan strategi menyerang maupun dalam kondisi mempertahankan daerah permainan sewaktu terjadi serangan balik (counter attack) dibutuhkan kecepatan berlari dari setiap pemain. Untuk

melakukan *passing* dengan keras dan tepat dibutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik. Berdasarkan pendapat di atas jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan hal yang krusial dalam mencapai prestasi yang maksimal, disamping faktor teknik, strategi dan mental.

Menurut Leite dalam Jubairi (2016:2) olahraga futsal juga membutuhkan *anaerobic* kapasitas tinggi, karena sebagian gerakan tidak lebih dari 5 detik. Intensitas rata-rata dalam pertandingan futsal lebih besar dari 90 HRmax selama pertandingan demikian olahraga futsal sangat memerlukan kapasitas *anaerobic* yang tinggi dan kekuatan otot yang besar.

Dari gambaran di atas dapat dilihat bahwa dalam permainan futsal kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampian seorang pemain. sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik individu tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidak sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, taktik, dan kondisi fisik yang baik. Istilah kondisi fisik mengacu pada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana yang tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh, agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat dan juga daya tahan yg sangat di perlukan yaitu daya tahan *anerobic*.

Klub futsal AJS Kabupaten Siak berdiri pada tahun 2004, kemudian tahun 2014 klub AJS membuat tim putri, dan merupakan salah satu klub sepak bola yang menjadi klub futsal di Kabupaten Siak dan ikut aktif melakukan pembinaan olahraga futsal sejak usia dini sampai atlet remaja.

Perstasi yang sudah di capai yaitu mengikuti liga nusantara, pernah menjuarai turnamen tingkat kabupaten dan beberapa pemain sudah pernah di pakai oleh tim-tim luar dari kabupaten siak.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih maupun pengurus klub AJS Putri Kabupaten Siak pada bulan Oktober 2019. Klub AJS Putri Kabupaten Siak sudah sering mengikuti *event-event* futsal, tapi prestasinya kurang baik, contohnya mengikuti liga nusantara putri tahun 2017 kandas di delapan besar dan liga nusantara putri tahun 2018 kandas di penyisihan grub. Kemudian pelatih melihat pemain sangat kelelahan pada saat bermain di karenakan daya tahan fisik dari pemain yang kurang contohnya pada menit-menit awal bertanding pemain bisa menerapkan taktik dan strategi yang di berikan tetapi setelah permainan berjalan lama pemain sudah kualahan untuk menjalankan taktik dan strategi dari pelatih.

Menurut informasi dari pelatih dan beberapa pemain futsal klub AJS Putri Kabupaten Siak, ada beberapa penyebab penurunan prestasi di klub AJS putri diantaranya motivasi pemain yang kurang, gizi dari pemain yang tidak terkontrol, gaya hidup pemain yang suka begadang akibat kecanduan *smartphone*. Dan berdasarkan pengamatan penulis ketika melihat pemain futsal klub AJS Putri Kabupaten Siak, banyak pemain yang cepat lelah dan berjalan pdasaat bermain. Penulis melihat sering kali pemain mudah kehilangan bola, diakibatkan kelelahan kemudian taktik dan skill tidak jalan dengan yang diharapkan semestinya. program yang di berikan pelatih lebih banyak ke latihan taktik, dan mereka telah melakukan latihan untuk

meningkatkan keterampilan dayatahan fisik pemain. Akan tetapi latihan yang mereka lakukan belum sesuai dengan prinsip-prinsip latihan sebenarnya dan mereka belum menemukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan dayataha fisik pemain kemudian latihan fisik yang sering di beri pelatih hanya latihan fisik yang meningkatkan daya tahn *aerobic* dari pemain. Sedangkan dalam permainan futsal daya tahan yang sangat di perlukan adalah dayatahan *anerobic*. Jadi pelatih harus pandai dalam memilih latihan dayatahan untuk pemain. Maka dari itu dibutuhkan satu program latihan yang pas untuk peningkatan dayatahan *anerobic* pemain, Kemudian belum pernah di terapkannya latihan *interval training* untuk meningkatkan daya tahan *anerobic* di klub AJS putri Kabupaten Siak.

Berdasarkan uraian diatas, jelas pemain futsal klub AJS Putri Kabupaten Siak, kurang melakukan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan *anerobic* dan belum melakukan latihan dengan efektif, sehingga kemampuan daya tahan *anerobic* mereka tidak maksimal. Untuk meningkatkan kemampuan daya tahan *anerobic* dibutuhkan sistem latihan yang tepat, efesien dan terarah. Sebenarnya cukup banyak bentuk-bentuk yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan *anerobic* tapi peneliti mengambil Metode latihan *interval training*. *Interval training* adalah dimana dalam kegiatannya diselingi oleh waktu-waktu istirahat dan dengan intensitas yang tinggi. daya tahan *anaerobic* adalah di mana suplai atau pemasukan oksigen tidak cukup meladeni kebutuhan pekerjaan dilakukan oleh otot dan daya tahan yang lebih tinggi derajatnya daripada

endurance. oleh karena itu Latihan interval traing dengan intensitas tinggi sangat cocok untuk meningkatkan daya tahan *anerobic* karena daya tahan *anaerobic* di pakai pada saat melakukan aktifitas dengan intensitas yang tinggi apa lagi dengan permainan futsal yang predominannya daya tahan *anerobik*. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian sejauh mana pengaruh latihan *interval training* terhadap daya tahan *anaerobic* pemain futsal klub AJS Putri Kabupaten Siak.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka penulis dapat mengidentifikasikan masalah antara lain:

1. Motivasi pemain yang kurang di klub AJS Putri Kabupaten Siak.
2. Gizi dari pemain yang tidak terkontrol di klub AJS Putri Kabupaten Siak.
3. Daya tahan pemain yang kurang baik di klub AJS Kabupaten Siak.
4. Program yang di berikan pelatih lebih banyak ke latihan taktik dan meberikan program latihan dayatahan yg belum tepat di klub AJS Putri Kabupaten Siak.
5. Gaya hidup pemain yang suka bergadang akibat kecanduan *smartphone*.
6. Pelatih yang hanya memberikan latihan daya tahn *aerobic* dan sedangkan futsal predominan nya daya tahan *anaerobic*.
7. Belum diketahuinya pengaruh latihan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan *anaerobic* pada pemain futsal klub AJS Putri Kabupaten Siak.

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah penelitian, serta keterbatasan peneliti dari segi waktu, dana, dan kemampuan, maka masalah penelitian ini dibatasi pada efektivitas latihan daya tahan terhadap peningkatan daya tahan *anaerobic* pemain futsal klub AJS Putri Kabupaten Siak. Untuk itu penulis ingin menerapkan metode latihan *interval training* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan *anaerobic* pemain futsal klub AJS putri Kabupaten Siak.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu: “Apakah terdapat pengaruh latihan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan *anaerobic* pemain futsal klub AJS putri Kabupaten Siak?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan didalam penelitian ini ialah: Untuk mengetahui pengaruh latihan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan *anaerobic* pemain futsal klub AJS Putri Kabupaten Siak.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini maka diharapkan bermanfaat sebagai bahan masukan yang berarti, diantaranya yaitu:

1. Sebagai solusi bagi pelatih klub futsal AJS Putri Kabupaten Siak untuk meningkatkan daya tahan *anaerobic* pemain.

2. Sebagai bahan acuan bagi pelatih dan dalam meningkatkan prestasi olahraga futsal klub AJS Putri Kabupaten Siak.
3. Sebagai bacaan mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan perpustakaan pusat Universitas Negeri Padang.
4. Untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.