

**PERBEDAAN PENGARUH METODA LATIHAN *FARTLEK* DAN
INTERVAL INTENSIF TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
DAYA TAHAN**

(Studi Quasi Eksperimen Pada Atlet Bolabasket Klub IKABAS Padang)

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh :

VIVI SOVIA

1206929/ 2012

PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

JURUSAN KEPELATIHAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2016

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya tugas akhir berupa skripsi dengan judul “perbedaan pengaruh Metoda Latihan *Fartlek* dan *Interval Intensif* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan. (Studi Quasi Eksperimen pada Atlet bolabasket Klub IKABAS Padang)”, adalah asli 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 di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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.



VIVI SOVIA

NIM: 1206929/2012

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Metoda Latihan *Fartlek* Dan *Interval Intensif* Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan (Studi Quasi Eksperimen Pada Atlet Bolabasket Klub IKABAS Padang)

Nama : VIVI SOVIA

NIM/BP : 1206929/2012

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

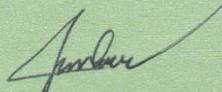
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2016

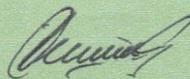
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



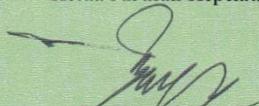
Dr. Ishak Aziz, M.Pd
NIP. 19600212 198602 1 001

Pembimbing II,



Drs. Witarsyah, M.Pd
NIP. 19580920 198603 1 005

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP.19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

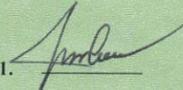
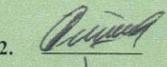
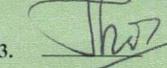
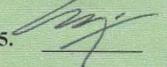
Nama: Vivi Sovia

NIM : 1206929/ 2012

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan tim penguji
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Perbedaan Pengaruh Metoda Latihan *Fartlek* Dan *Interval Intensif* Terhadap
Peningkatan Kemampuan Daya Tahan (Studi Quasi Eksperimen Pada Atlet
Bolabasket Klub IKABAS Padang)

Padang , Februari 2016

Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Ishak Aziz, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Witarsyah, M.Pd	2. 
3. Anggota : Prof. Dr. Imam Sodikoen, M.Pd	3. 
4. Anggota : Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd	4. 
5. Anggota : Drs. M. Ridwan, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Vivi Sovia (2016): Perbedaan Pengaruh Metoda Latihan *Fartlek* dan *Interval Intensif* Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan (Studi Quasi Eksperimen Pada Atlet Bolabasket Klub IKABAS Padang). Skripsi: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya Kemampuan Daya Tahan Atlet Bolabasket Klub IKABAS Padang. Penelitian bertujuan untuk mengetahui 1) Pengaruh Metoda Latihan *Fartlek* terhadap Kemampuan Daya Tahan Atlet bolabasket Klub IKABAS Padang. 2) Pengaruh Metoda Latihan *Interval Intensif* terhadap Kemampuan Daya Tahan Atlet Bolabasket Klub IKABAS Padang. 3) Perbedaan pengaruh Metoda Latihan *Fartlek* dan *Interval Intensif* terhadap Kemampuan Daya Tahan Atlet Bolabasket Klub IKABAS Padang.

Jenis penelitian adalah Eksperimen Semu. Desain penelitian menggunakan *Two Groups pre-test and post-test*. Populasi dalam penelitian adalah Atlet Bolabasket IKABAS Padang berjumlah 27 orang dengan atlet putera 14 orang dan atlet puteri 13 orang. Sampel diambil melalui teknik *Purposive Sampling*, yaitu hanya Atlet Putera saja dengan jumlah 14 orang. Instrument untuk mengukur Kemampuan Daya Tahan Atlet adalah *Bleep Test*. Analisis data untuk pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Terdapat pengaruh yang signifikan Metoda Latihan *Fartlek* terhadap Kemampuan Daya Tahan, dari *mean* 40.92 pada *pre-test* menjadi *mean* 46.18 pada *post-test* ($t_{hitung} 11.95 > t_{tabel} 1.94$), 2) Terdapat pengaruh Metoda Latihan *Interval Intensif* terhadap Kemampuan Daya Tahan, dari *mean* 44.28 pada *pre-test* menjadi *mean* 47.47 pada *post-test* ($t_{hitung} 3.54 > t_{tabel} 1.94$), 3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh Metoda Latihan *Fartlek* dengan Latihan *Interval Intensif* terhadap daya tahan yaitu *mean post-test* kelompok latihan *fartlek* 46.18 dan *mean post-test* latihan *interval intensif* 47.47 ($t_{hitung} 0.48 < t_{tabel} 1.94$).

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi tentang “**Perbedaan Pengaruh Metoda Latihan *Fartlek* Dan *Interval Intensif* Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan (Studi Quasi Eksperimen Pada Atlet Bolabasket Klub IKABAS Padang)**”.

Dalam menyelesaikan Skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Ishak Aziz, M.Pd selaku pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan Skripsi ini.
2. Bapak Drs. Witarsyah, M.Pd selaku pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan Skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Imam Sodikoen, M.Pd, Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd dan Drs. M. Ridwan, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, masukan, arahan, dan koreksi serta penyempurnaan dalam Skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan kemudahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
5. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) yang telah menyetujui surat-surat izin penelitian.

6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara Administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian Skripsi ini.
8. Kedua orang tua tercinta, Masparuddin dan Asni Norja yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini. Serta keluarga besar dan saudara – saudara peneliti yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepada peneliti baik moril maupun materil.
9. Kepada sahabat-sahabat terhebat, Handri Hanafi, Hendrifo Fernando, Harry Fandy, Harry Febriandi dan Hutri Randa yang senantiasa menyemangati dalam perkuliahan serta selesainya penulisan Skripsi ini.
10. Para pelatih dan asisten pelatih klub IKABAS Padang yang telah memberikan izin penelitian berserta saran.
11. Para Atlet bolabasket putera klub IKABAS Padang yang telah bersedia sebagai sampel pada penelitian .

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari 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. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2016

Vivi Sovia

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Hasil Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Bolabasket	9
2. Hakikat Kemampuan Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	10
3. Hakikat Metoda Latihan	20
4. Hakikat Metoda Latihan <i>Fartlek</i>	23
5. Hakikat Metoda Latihan <i>Interval</i>	25
B. Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Konseptual	31
D. Hipotesis Penelitian	35
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	36
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	40
E. Prosedur Penelitian.....	43

F. Rancangan Validitas (Internal dan Eksternal) Penelitian.....	44
G. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	48
B. Pengujian Persyaratan Analisis	53
C. Pengujian Hipotesis.....	55
D. Pembahasan	58
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Macam-macam daya tahan.....	17
2. Kerangka Konseptual	35
3. Gambar desain penelitian	37
4. Gambar pelaksanaan tes <i>bleep test</i>	42
5. Histogram hasil tes awal dan tes akhir kemampuan daya tahan kelompok latihan <i>fartlek</i>	48
6. Histogram Hasil tes awal dan tes akhir kemampuan daya tahan kelompok latihan <i>interval intensif</i>	51
7. Histogram Hasil <i>post-test</i> latihan <i>fartlek</i> dan hasil <i>post-test</i> latihan <i>interval intensif</i>	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Ciri-Ciri Metode Interval Ekstensif	28
2. Ciri-Ciri Metode Interval Intensif	30
3. Daftar nama atlet bolabasket putera klub IKABAS kota Padang	39
4. Klasifikasi <i>VO2max</i> Pria	42
5. Klasifikasi Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> atlet IKABAS Padang	48
6. Klasifikasi Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> atlet IKABAS Padang	50
7. Klasifikasi hasil <i>post-test</i> dan <i>post-test</i> atlet IKABAS Padang	52
8. Rangkuman Analisis Uji Normalitas	54
9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1	55
10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2	56
11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis III	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	66
2. Data Tes Awal <i>Bleep Test</i>	81
3. Hasil Tes Awal <i>Bleep Test</i> setelah Dirangking.....	82
4. Pembagian Kelompok Perlakuan.....	83
5. Data <i>Post Test Bleep Test</i>	84
6. Data <i>Post Test</i> Berdasarkan Kelompok Perlakuan.....	85
7. Analisis Kelas Interval Pada Distribusi Kemampuan Daya Tahan.....	86
8. Uji Normalitas <i>Pre-test</i> Kelompok <i>Fartlek</i>	87
9. Uji Normalitas <i>Pre-test</i> Kelompok <i>Interval Training</i>	88
10. Uji Normalitas <i>Post-test</i> Kelompok <i>Fartlek</i>	89
11. Uji Normalitas <i>Post-test</i> Kelompok <i>Interval Training</i>	90
12. Uji Homogenitas.....	92
13. Uji Hipotesis 1.....	94
14. Uji Hipotesis 2.....	96
15. Uji Hipotesis 3.....	98
16. Daftar Nilai L Untuk Uji Lilliefors.....	99
17. Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar 0 ke z.....	100
18. Tabel Nilai Persentil Untuk Distribusi t.....	102
19. Blangko penilaian <i>Bleep Test</i>	103
20. Prediksi ambilan konsumsi oksigen maksimal <i>bleep test</i>	104
21. Foto Penelitian.....	106

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu aspek yang penting didalam kehidupan, karena olahraga merupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Dalam UU RI Nomor : 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat : 3 yang menyatakan bahwa “Sistem Keolahragaan Nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional”.

Dalam rangka mencapai tujuan pembangunan nasional, pemerintah terus berusaha melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu tujuan pembangunan nasional pada dasarnya adalah untuk menciptakan manusia Indonesia seutuhnya. Oleh karena itu dilakukannya pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dalam UU RI Nomor : 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat : 13 “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Dari kutipan di atas, pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjurangan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi tinggi yang dicapai. Di samping itu juga dibutuhkan kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Diantara cabang olahraga yang perlu ditingkatkan pembinaannya adalah olahraga bolabasket. Ini disebabkan karena olahraga bolabasket merupakan cabang olahraga yang sudah digemari oleh masyarakat umum. Berbagai upaya telah dilakukan oleh induk organisasi. Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (PERBASI) dengan menyelenggarakan kompetisi atau kejuaraan Bolabasket secara bertahap dan berjenjang baik itu antar klub, perguruan tinggi dan sekolah baik laki-laki dan perempuan.

Permainan bolabasket juga sudah mengadaptasikan diri atau disesuaikan dari tingkat untuk anak kecil sampai untuk dewasa. Dari kutipan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa olahraga bolabasket tidak hanya diajarkan pada orang dewasa saja, tetapi juga diajarkan pada anak-anak sekolah menengah, juga dipertandingkan antar sekolah menengah baik untuk laki – laki dan perempuan yang ada di Sumatera Barat. Seperti klub IKABAS Padang yang pembinaannya dimulai dari kecil sampai dewasa baik itu laki-laki maupun perempuan.

Permainan Bolabasket kaya akan gerakan yang bervariasi, namun dalam pelaksanaannya harus didasari oleh berbagai teknik dari setiap variasi gerak tersebut. Hal ini dikenal dengan istilah teknik dasar dalam Bolabasket Fardi (1999: 24) menyatakan “teknik dasar Bolabasket mencakup melempar (*passing*), menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*) menembak (*shooting*), memeros (*pivot*)”. Selain keterampilan dasar tersebut juga harus didukung latihan fisik meliputi: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscularpower*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*), dan kelincahan (*agility*). Faktor-faktor tersebut harus saling terkait antara satu dengan yang lain dan jika salah satu tidak mendukung jelas akan mengurangi hasil yang akan dicapai.

Permainan bolabasket dimainkan dengan tujuan memasukan bola ke keranjang lawan dan dapat mempertahankan bola masuk ke keranjang sendiri. Permainan bolabasket adalah permainan beregu yang terdiri dari dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 orang. Permainan bolabasket sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik, khususnya daya tahan karena permainan ini berdurasi 4x10 menit.

Di kota Padang pembinaan olahraga bolabasket cukup giat dilakukan. Pembinaan tersebut antara lain di sekolah-sekolah maupun di perkumpulan (klub) bolabasket yang ada di kota Padang. Namun dengan demikian kondisi fisik atlet belum maksimal sehingga tidak tercapainya prestasi yang diinginkan.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan pada hari sabtu tanggal 27 juni 2015 di lapangan IKABAS jalan Niaga kampung Cina, terlihat bahwa pemain bolabasket IKABAS Padang memiliki postur badan yang rata-rata sama dengan daerah lain. Pada saat quarter 1 dan quarter 2 pemain mampu mengimbangi lawannya, akan tetapi menurunnya daya tahan atlet putera IKABAS Padang pada quarter ke 3 dan ke 4 saat bertanding bisa terjadi akibat rendahnya daya tahan masing-masing atlet tersebut sehingga tidak tercapainya kondisi fisik yang diinginkan. Kondisi ini terlihat dari banyaknya bola yang direbut oleh lawan, maupun *shooting* yang tidak menghasilkan angka.

Rendahanya Daya Tahan atlet kemungkinan disebabkan oleh banyak faktor di antaranya: sistem saraf pusat (SSP), daya juang, kapasitas aerobik, kapasitas anaerobik, dan cadangan kecepatan. Permasalahan lain yang sering ditemui di lapangan adalah banyak pelatih dalam melatih tidak berdasarkan program latihan bahkan ada yang tidak membuat program sehingga materi latihan yang diberikan tidak tersusun secara sistematis, hal inilah merupakan salah satu penyebab kemunduran prestasi.

Khusus mengenai latihan daya tahan salah satunya adalah bisa dilatih dengan metode latihan *fartlek* dan *interval intensif*. *Fartlek* adalah metode latihan yang dilakukan dengan merubah-ubah kecepatan, sedangkan metoda latihan *interval* adalah metoda yang dalam kegiatannya diselangi oleh waktu istirahat. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti dan membahas permasalahan ini, untuk itu diperlukan penelitian yang mendalam

supaya dapat menjelaskan sejauh mana pengaruh metoda latihan *fartlek* dan *interval* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan atlet bolabasket putera klub IKABAS kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan pada bagian terdahulu, maka masalah penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah Daya Juang berpengaruh terhadap Kemampuan Daya Tahan Atlet Bolabasket Klub IKABAS Padang ?
2. Apakah program latihan yang diberikan oleh pelatih berpengaruh terhadap Kemampuan Daya Tahan Atlet Bolabasket Klub IKABAS Padang?
3. Apakah Kapasitas Aerobik dan Anaerobik berpengaruh terhadap Kemampuan Daya Tahan Atlet Bolabasket Klub IKABAS Padang?
4. Apakah Cadangan Kecepatan berpengaruh terhadap Kemampuan Daya Tahan Atlet Bolabasket Klub IKABAS Padang?
5. Apakah Sistem Saraf Pusat berpengaruh terhadap Kemampuan Daya Tahan Atlet Bolabasket Klub IKABAS Padang?
6. Apakah Postur Badan berpengaruh terhadap Kemampuan Daya Tahan Atlet Bolabasket Klub IKABAS Padang?
7. Apakah Metoda Latihan *Fartlek* berpengaruh terhadap peningkatan Kemampuan Daya Tahan Atlet Bolabasket Klub IKABAS Padang?

8. Apakah Metoda Latihan *Interval Intensif* berpengaruh terhadap peningkatan Kemampuan Daya Tahan Atlet Bolabasket Klub IKABAS Padang ?
9. Apakah ada perbedaan pengaruh Metoda Latihan *Fartlek* dengan Metoda *Interval Intensif* terhadap peningkatan Kemampuan Daya Tahan?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang dan identifikasi masalah, karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Pengaruh Metoda Latihan *Fartlek* terhadap Kemampuan Daya Tahan pada Atlet Bolabasket Klub IKABAS Padang.
2. Pengaruh Metoda Latihan *Interval Intensif* terhadap Kemampuan Daya Tahan pada Atlet Bolabasket Klub IKABAS Padang.
3. Perbedaan pengaruh Metoda latihan *Fartlek* dan *Interval Intensif* terhadap Kemampuan Daya Tahan pada Atlet Bolabasket Klub IKABAS Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka terlebih dulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti, yaitu:

1. Apakah Metoda Latihan *Fartlek* berpengaruh terhadap peningkatan Kemampuan Daya Tahan Atlet Bolabasket Klub IKABAS Padang?

2. Apakah Metoda Latihan *Interval Intensif* berpengaruh terhadap peningkatan Kemampuan Daya Tahan Atlet Bolabasket Klub IKABAS Padang ?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh Metoda Latihan *Fartlek* dengan Metoda *Interval Intensif* terhadap peningkatan Kemampuan Daya Tahan?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap:

1. Pengaruh Metoda Latihan *Fartlek* terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Atlet Bolabasket Klub IKABAS Padang.
2. Pengaruh Metoda Latihan *Interval Intensif* terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Atlet Bolabasket Klub IKABAS Padang
3. Perbedaan pengaruh Metoda Latihan *Fartlek* dan *Interval Intensif* terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Atlet Bolabasket Klub IKABAS Padang

F. Manfaat Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti bagi:

1. Peneliti dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. PERBASI kota Padang untuk pembinaan Bolabasket di kota Padang.

3. Pelatih dan Pembina basket dalam membuat dan melaksanakan program latihan untuk meningkatkan daya tahan atletnya.
4. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut.