

**PENGARUH METODA LATIHAN INTERVAL EKSTENSIF TERHADAP
KEMAMPUAN VO₂ MAX ATLET SEPAKBOLA SSB RAJAWALI
TIGO NAGARI KAB.PASAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**PINO HARDI
1103036 / 2011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metoda Latihan Interval Ekstensif terhadap Kemampuan VO_2 Max Atlet Sepakbola SSB Rajawali Tigo Nagari Kabupaten Pasaman

Nama : Pino Hardi
NIM : 1103036 / 2011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2016

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



Drs. Afrizal S, M.Pd
NIP. 19590616 198603 1 003

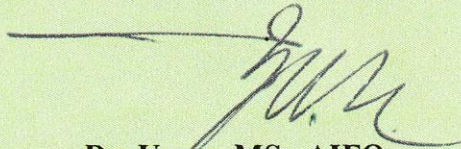
Pembimbing II,



Drs. M. Ridwan, M.Pd
NIP. 19600724 198602 1 001

Diketahui:

Ketua Jurusan Kepelatihan



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Nama : Pino Hardi
NIM : 1103036/2011**

**Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

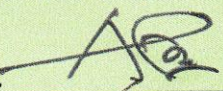
**Pengaruh Metoda Latihan Interval Ekstensif terhadap Kemampuan
VO₂Max Atlet Sepakbola SSB Rajawali Tigo Nagari
Kabupaten Pasaman**

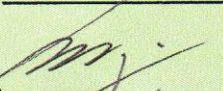
Padang, Januari 2016

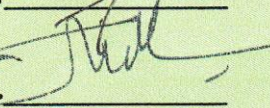
Tim Penguji

Tanda Tangan

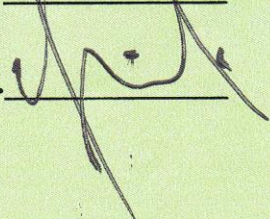
- 1. Ketua : Drs. Afrizal S, M.Pd**
- 2. Sekretaris : Drs. M. Ridwan, M.Pd**
- 3. Anggota : Dr. Alnedral, M.Pd**
- 4. Anggota : Drs. Zalfendi, M. Kes**
- 5. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd**

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “pengaruh metoda latihan interval ekstensif terhadap kemampuan VO_{2max} atlet sepakbola SSB Rajawali Tigo Nagari Kab. Pasaman” , 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 tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan 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 di peroleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma kan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2016
Yang membuat pernyataan



Pino Hardi
NIM 2011/1103036

ABSTRAK

Pino Hardi (1103036) : Pengaruh Metoda Latihan Interval Ekstensif terhadap Kemampuan VO_2max Atlet Sepakbola SSB Rajawali Tigo Nagari Kab.Pasaman

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan VO_2max atlet SSB Rajawali Tigo Nagari. Banyak cara latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan VO_2max atlet, salah satu diantaranya adalah melalui metoda latihan Interval Ekstensif. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan Interval Ekstensif terhadap kemampuan VO_2max Atlet SSB Rajawali Tigo Nagari Kabupaten Pasaman yang di ukur melalui melalui bleep test.

Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September sampai Oktober di SSB Rajawali Tigo Nagari. Populasi dalam penelitian ini yaitu Atlet SSB Rajawali Tigo Nagari Kabupaten Pasaman berjumlah 89 atlet. Dengan kelompok usia <U 11 sebanyak 37 orang, U12-14 sebanyak 23 orang, U15-17 sebanyak 16 orang,dan U18 sebanyak 13 orang, dan yang akan menjadi sampel sebanyak 16 orang.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali, bertempat di Stadion Ahmad Karim Tigo Nagari Kab. Pasaman.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Uji T-Test*. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah di peroleh $T_{hitung} (3,26) > T_{tabel} (2,13)$ dan terdapat peningkatan hasil kemampuan antara tes awal dan tes akhir, artinya penerapan latihan *Interval Ekstensif* memberikan pengaruh terhadap kemampuan VO_2max .

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh metoda latihan interval ekstensif terhadap kemampuan VO_{2max} atlet sepakbola SSB Rajawali Tigo Nagari Kab.Pasaman”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada program Studi Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, Peneliti telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Umar, MS., AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Afrizal S,M.Pd sebagai Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing I dan Bapak Drs. M.Ridwan M.Pd sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, Bapak Drs. Zalfendi, M. Kes, serta Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai penguji saya yang telah memberikan kritik, masukan dan sarannya.

5. Seluruh Staf Pengajar Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Teristimewa buat kedua orang tua Ayahanda, Ibunda, dan Saudara-Saudara tercinta yang telah memberikan dorongan moril dan materil.
7. Dan seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amal sholeh dan mendapatkan balasan dari ALLAH SWT.

Akhirnya peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak.

Padang, Januari 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	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	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan sepakbola.....	8
a. Sejarah sepakbola	8
b. Teknik sepakbola	11
c. Kondisi fisik	12
1) Daya tahan (<i>endurance</i>).....	12
2) Kekuatan (<i>strength</i>).....	12

3) Kelincahan (<i>agility</i>)	12
4) Koordinasi (<i>coordination</i>).....	13
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	16
2. Metoda Latihan Interval	18
3. Volume Oksigen Maksimum (<i>VO2max</i>).....	23
a. Faktor-Faktor yang Menentukan <i>VO2max</i>	24
b. Kegunaan <i>VO2max</i>	25
c. Cara Meningkatkan <i>VO2max</i>	26
d. Intensitas dan Volume latihan.....	27
4. Latihan.....	28
B. Penelitian Yang Relevan	32
C. Kerangka Konseptual	33
D. Hipotesis.....	34

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	35
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	35
C. Populasi Dan Sampel	35
D. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	36
E. Desain Penelitian.....	37
F. Variabel Penelitian	38
G. Pengembangan Perlakuan	38
H. Prosedur Penelitian.....	39
I. Instrument Penelitian	41
J. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data Penelitian	44
B. Uji Persyaratan Analisis	46
C. Pengujian Hipotesis.....	47
D. Pembahasan.....	48
E. Keterbatasan Penelitian.....	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	51
B. Saran	51

DAFTAR PUSTAKA	53
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	55
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Pemain SSB Rajawali Tigo Nagari Kab.Pasaman	36
2. Daftar Nama Pengawas dan tenaga pembantu tes.....	40
3. <i>VO2max</i>	42
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre test</i>) <i>VO2max</i> Pemain Sepakbola	44
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (<i>Post Test</i>) <i>VO2max</i> Pemain Sepakbola	45
6. Uji normalitas data	47
7. Uji t Pre Test <i>VO2max</i> Pemain Sepakbola.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	34
2. Desain Penelitian	37
3. Histogram hasil data tes kemampuan vo2max sebelum diberi perlakuan dengan latihan Interval Ekstensif	45
4. Histogram hasil data tes kemampuan vo2max sesudah diberi perlakuan dengan latihan Interval Ekstensif	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	55
2. Daftar Nama <i>Testee</i>	61
3. Blangko <i>Pre-Test</i>	62
4. Hasil <i>Post- test</i>	63
5. Data Test <i>VO2max</i>	64
6. Data Hasil Distribusi Frekuensi	65
7. Normalitas <i>Pre-Test</i>	66
8. Normalitas <i>Post-Test</i>	67
9. Perhitungan Uji t	68
10. Uji Hipotesis.....	69
11. Dokumentasi	71
12. Surat Penelitian	78
13. Surat Balasan Penelitian.....	79
14. Surat Keterangan Pengawasan Mutu Barang.....	80
15. Table Nilai Krisis L Untuk Uji Lilliefors.....	81
16. Luas Dibawah Lengkungan Standar	82
17. Distribusi T.....	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Salah satu usaha menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah dengan cara pembinaan melalui olahraga. Olahraga termasuk salah satu alat yang ampuh dalam pendidikan. Pendidikan akan kurang lengkap tanpa adanya olahraga, karena gerakan yang dilakukan manusia merupakan landasan dari cara belajar mengenal lingkungan dan mengenali diri sendiri sehingga melalui kegiatan olahraga dapat mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal 3-4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. 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 pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Tujuan pengembangan olahraga salah satu menjadi sasarannya adalah meningkatkan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat, karena melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari proses latihan secara kontiniu yang memiliki program terpadu. Prestasi atlet merupakan kebanggaan tersendiri yang bukan hanya bagi atlet itu sendiri, tetapi juga keluarga, masyarakat, dan negara.

Selain itu untuk mencapai prestasi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (2011:57) "Yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang datang dari luar diri atlet itu sendiri seperti, faktor pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya".

Sepakbola menarik hampir semua orang untuk memainkannya karena sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan untuk dimainkan, selain itu semua pergerakan yang dibutuhkan untuk membuat tubuh menjadi sehat terdapat dalam gerakan-gerakan yang dilakukan dalam sepakbola, seperti berlari, melompat, melempar dan menendang bola.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontinu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak.

Begitu juga halnya dengan SSB Rajawali, pada saat sekarang ini klub Rajawali mengalami pasang surut prestasi. Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat SSB Rajawali berlatih maupun bertanding faktor penyebab kurangnya prestasi SSB Rajawali di antara nya :

1. Kurangnya keinginan bagi atlet untuk berkembang
2. Tidak disiplin sebagai pemain
3. Tidak terkontrolnya kehidupan sehari-hari atlet
4. Kurangnya pengalaman bertanding sebagai atlet
5. Mental bertanding sebagai atlet kurang
6. Masih rendahnya kapasitas aerobik maksimal (VO_2max) atlet

Dari pengamatan dan diskusi pada tanggal 15 Maret 2015, dengan pelatih (Wengky Effendy S.Pd) pada turnamen antar SSB, mengatakan permasalahan utama dari para atletnya adalah masih rendahnya Kapasitas aerobik maksimal (VO_2max) para atletnya.

Kapasitas aerobik maksimal (VO_2max) dalam cabang olahraga sepakbola adalah suatu pondasi agar klub SSB Rajawali tersebut dapat berprestasi, karena terbentuknya teknik, mental bertanding, taktik dan lain-lain di pengaruhi oleh Kapasitas aerobik maksimal (VO_2max) para atlet tersebut. Tingginya Kapasitas aerobik maksimal (VO_2max) para atlet SSB Rajawali dapat membantu klub tersebut untuk berprestasi lebih baik lagi. Berikut faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya Kapasitas aerobik maksimal (VO_2max) di antaranya :

1. Kondisi fisik terutama daya tahan atlet
2. Tingkat kesehatan atlet
3. Tingkat kebugaran
4. Kualitas latihan yang masih rendah
5. Kualitas pelatih yang masih rendah
6. Status gizi atlet yang masih jelek
7. Program latihan yang di buat oleh pelatih tidak sesuai

Di indonesia saat ini faktor kondisi fisik para pemain sepakbola masih banyak di bawah rata-rata, kebanyakan pemain indonesia mengalami permasalahan kondisi fisik pada saat bertanding, tidak hanya di klub-klub profesional di Indonesia Tim Nasional Indonesia pun mengalami permasalahan dengan kondisi fisik.

Adapun Syafruddin, (1999 : 7) mengemukakan bahwa komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: “(1) Kekuatan, (2) Dayatahan, (3) Dayaledak, (4) Kecepatan, (5) Kelincahan, (6) Kelentukan”. Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntunan dari masing-masing cabang olahraga.

Kapasitas aerobik maksimal adalah sebuah program untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik seseorang, kapasitas aerobik maksimal di sebut juga *VO2max*. Dalam olahraga faktor kondisi atlet tidak kalah pentingnya dari teknik-teknik dasar dalam sepakbola. Dalam dunia sepakbola semua komponen seperti teknik, taktik, mental dan kondisi fisik saling berkaitan.

Tampa di dukung oleh kondisi fisik yang baik maka komponen yang lain tidak akan sejalan sesuai rencana.

Dalam usaha meningkatkan kapasitas aerobik maksimal (*VO₂max*) di SSB Rajawali telah banyak di berikan berbagai macam bentuk latihan kondisi fisik, tapi hasil tidak sesuai yang di harapkan. Faktor penyebab adalah kurang terorganisirnya program dari pelatih dan para pemain kurang maksimal dalam pelaksanaan latihan kondisi fisik tersebut.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Kurangunya metoda latihan fisik terhadap peningkatan kapasitas aerobik maksimal atlet sepakbola Rajawali Tigo Nagari”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas adalah :

1. Metoda latihan dapat berpengaruh terhadap kemampuan *VO₂max*.
2. Kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan *VO₂max*.
3. Tingkat kesegaran atlet berpengaruh terhadap kemampuan *VO₂max*.
4. Tingkat kebugaran atlet berpengaruh terhadap kemampuan *VO₂max*.
5. Kualitas latihan yang masih rendah berpengaruh terhadap kemampuan *VO₂max*.
6. Kualitas pelatih berpengaruh terhadap kemampuan *VO₂max*.
7. Status gizi atlet yang tidak terkontrol berpengaruh terhadap kemampuan *VO₂max*.
8. Metoda latihan interval ekstensif mempengaruhi peningkatan *VO₂max*.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor penyebab masalah maka peneliti perlu membatasi masalah agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangka waktu dan biaya serta tercapainya sasaran penelitian yang di inginkan.

1. Apakah Metoda Latihan Interval Ekstensif berpengaruh terhadap atlet sepakbola SSB Rajawali Tigo Nagari Kab.Pasaman?
2. Bagaimanakah VO_2max atlet sepakbola SSB Rajawali Tigo Nagari Kab.Pasaman?

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini: Apakah latihan menggunakan metode latihan interval ekstensif berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan VO_2max ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode latihan interval ekstensif berpengaruh terhadap kemampuan VO_2max atlet sepakbola SSB Rajawali Tigo Nagari Kab.Pasaman.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yang dilakukan adalah:

1. Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Pendidikan Kepelatihan Universitas Negeri Padang (UNP).
2. SSB Rajawali, sebagai masukan dan bahan evaluasi untuk pembinaan atlet sepakbola.

3. Sebagai masukan dan pertimbangan bagi para pelatih dalam membuat program latihan untuk melihat kemampuan VO_{2max} .
4. Sebagai pengembangan Ilmu Keolahragaan, khususnya pada cabang sepakbola.
5. Mahasiswa FIK UNP dan peneliti lainnya, sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.