

**PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA
TAHAN FISIK PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI SMA NEGERI 6 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Muhammad Radif Dwisetyo

NIM: 06061281520092

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG**

2019

15957

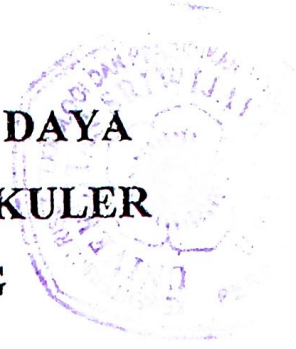
S
796.334 075 981 6

Muh

P

2019

**PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA
TAHAN FISIK PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI SMA NEGERI 6 PALEMBANG**



SKRIPSI

Oleh

Muhammad Radif Dwisetyo

NIM: 06061281520092

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2019

**PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA
TAHAN FISIK PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI SMA NEGERI 6 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Muhammad Radif Dwisetyo

NIM : 06061281520092

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan :

Pembimbing 1,



**Drs. Giartama, M.Pd
NIP.195707021985031001**


Pembimbing 2,



**Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP. 195312121982032001**

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



**Dr. Hartati, M.Kes
NIP.19606101985032006**

**PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN FISIK
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL
DI SMA NEGERI 6 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Muhammad Radif Dwisetyo

NIM : 06061281520092

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 11 Januari 2019

TIM PENGUJI

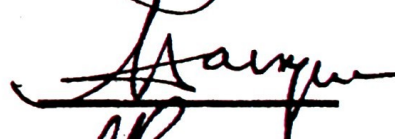
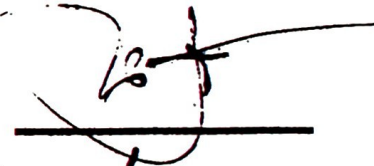
1. Ketua : Drs. Giartama, M.Pd

2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes

3. Anggota : Dr. Meirizal Usra, M.Kes

4. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes

5. Anggota : Dr. Sukirno



**Palembang, Januari 2019
Mengetahui,
Ketua Program Studi,**



**Dr. Hartati, M.Kes
NIP.19606101985032006**

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Radif Dwisetyo

NIM : 06061281520092

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “*pengaruh interval training* terhadap daya tahan fisik pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Palembang” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Januari 2019

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Radif Dwisetyo

NIM. 06061281520092

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Fisik Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 6 Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Giartama, M.Pd dan Dra. Marsiyem, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Sofendi, M.A., Ph.D., sebagai Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan untuk para dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini, lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kak Angga Setiawan dan Kak Zulfikar, sebagai admin di prodi Penjaskes atas bantuannya hingga akhir penyelesaian administrasi skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Penjaskes dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang Januari 2019

Penulis,



Muhammad Radif Dwisetyo

NIM. 06061281520092

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Terima kasih untuk kedua orang tua tercinta, Abdul Rakhman dan Diah Permata yang selama ini telah memberikan kasih sayang, pengorbanan, semangat, serta doa yang selalu di panjatkan demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Gelar sarjana ini peneliti persembahkan untuk kalian.
2. Terima kasih untuk tante Dewi Sayati, Jamilla Pramaharti, paman Zainal Abidin, serta kakak perempuan Winda Rahma Tiara yang sudah memberikan perhatian, semangat, motivasi serta doa untuk peneliti.
3. Sepupu-sepupu kesayangan Anjani, Azzam, Devan, Dilla, Fachri, Farhan, Faris, Fikri, Gusti, Keanu, Labibah, Mahirah.
4. Terima kasih kepada Bapak Drs. Giartama, M.Pd, Ibu Dra. Marsiyem, M.Kes dan Ibu Destriani, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan dukungan, didikan, perhatian, semangat dari awal sampai selesai.
5. Terima kasih segenap dosen dan seluruh staf akademik yang selalu membantu dalam memberikan fasilitas, ilmu serta pendidikan pada peneliti hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Terima kasih kepada Ibu Maryati, S.Pd. M.M selaku kepala SMA Negeri 6 Palembang yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk dapat melangsungkan penelitian, dan memperoleh data, terutama Bapak Abi Hurairoh dan Ibu Elvi Martalinda, M.Pd yang telah membantu proses berjalannya penelitian sehingga berjalan dengan baik.
7. Terima kasih untuk teman seperjuangan skripsi dari awal walaupun harus dipisahkan oleh waktu Warda dan Agung Pardomuan yang sudah mengajarkan arti berjuang bagi peneliti dalam mengerjakan skripsi ini.
8. Terima kasih untuk Bengkel Squad KM 5, Wulan, Dessy, Mustika, Ummi, Winnarni, Eva, Ichsan, Andry, Toha, dan Jalu yang sudah menjadi sahabat yang terbaik yang selalu memberikan semangat, bantuan, perhatian dan kasih

sayang dari semester awal sampai sekarang, serta untuk seluruh teman-teman seperjuang Penjaskes 2015.

9. Terima kasih untuk keluarga besar Soccer Of Six yang telah ikut ambil bagian dari penelitian ini, khususnya untuk pelatih RJP Febriadi terima kasih atas ilmu-ilmunya coach.
10. Terima kasih untuk Ibeng, Meilisa, dan Pingkan yang selalu memberi kritik dan saran yang membangun untuk peneliti menjadi lebih baik lagi kedepannya dan selalu memberikan yang terbaik satu sama lain.
11. Terima kasih untuk 7teens, Futsal & Friends, sebagian anggota wasit futsal Palembang, teman-teman P4 Unsri di SMA Negeri 6 Palembang yang telah menjadi bagian dari teman-teman yang selalu memberikan dukungan serta doa untuk tetap jadi yang terbaik.

Motto :

1. Proses tidak akan mengkhianati hasil, jadi jangan berhenti untuk terus berproses untuk hasil yang lebih baik.
2. Kebenaran itu dicari, tapi jangan mencari pembenaran atas kesalahan-kesalahan yang kita perbuat, jika memang itu salah, akuilah.
3. Kerja ikhlas untuk membantu sesama dan selalu bersyukur kepada Allah SWT dalam hal apapun.
4. Penjaskes "One for all, all for one".

DAFTAR ISI



SURAT PERNYATAAN	i
PRAKATA	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar belakang	1
1.2. Permasalahan penelitian	4
1.2.1. Identifikasi masalah	4
1.2.2. Pembatasan masalah	4
1.2.3. Rumusan masalah	4
1.3. Tujuan penelitian	4
1.4. Manfaat penelitian	4
1.4.1. Secara teoritis	4
1.4.2. Secara praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Deskripsi teori	6
2.1.1. Pengertian latihan	6
2.1.2. Hakikat <i>interval training</i>	11
2.1.3. Hakikat daya tahan fisik	13
2.1.4. Hakikat permainan futsal	15
2.1.5. Hakikat Ekstrakurikuler	20

2.2. Penelitian yang relevan	23
2.3. Kerangka berpikir	24
2.4. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1. Jenis penelitian	25
3.2. Rancangan penelitian	25
3.3. Populasi dan sampel penelitian	26
3.3.1. Populasi	26
3.3.2. Sampel	26
3.3.3. Teknik sampling	26
3.4. Instrumen penelitian	26
3.4.1. Prosedur pengetesan	26
3.4.2. Pelaksanaan tes	27
3.4.3. Persyaratan <i>multistage fitness test</i>	29
3.4.4. Cara pengumpulan dan penilaian data	29
3.5. Variabel penelitian	30
3.6. Definisi operasional	30
3.7. Prosedur penelitian	31
3.8. Teknik analisis data	33
3.8.1. Uji normalitas	33
3.8.2. Uji homogenitas	35
3.8.3. Uji hipotesis	35
3.9. Tempat dan waktu penelitian	36
3.9.1. Tempat	36
3.9.2. Waktu	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
4.1. Hasil penelitian	37
4.1.1. Gambaran umum lokasi penelitian	37
4.1.2. Karakteristik sampel	37
4.1.3. Deskripsi data hasil <i>pretest bleef test</i> kelompok eksperimen.....	38

4.1.4. Deskripsi data hasil <i>posttest bleef test</i> kelompok eksperimen	41
4.1.5. Deskripsi data hasil <i>pretest bleef test</i> kelompok kontrol	44
4.1.6. Deskripsi data hasil <i>posttest bleef test</i> kelompok kontrol	47
4.1.7. Deskripsi pengaruh <i>interval training</i> terhadap daya tahan fisik	50
4.1.8. Uji normalitas data	51
4.1.9. Uji homogenitas	52
4.1.10. Uji hipotesis	54
4.2. Pembahasan	56
4.2.1. Pembahasan hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest bleef test</i> kelompok eksperimen.....	57
4.2.2. Pembahasan hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest bleef test</i> kelompok kontrol	57
4.2.3. Pembahasan pengaruh <i>interval training</i> terhadap daya tahan fisik peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Palembang	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1. Kesimpulan	60
5.2. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. <i>Ordinal pairing</i>	27
Tabel 3.2. Formulir pencatatan	29
Tabel 3.3. Penilaian tingkat kesegaran jasmani berdasarkan VO2Max	30
Tabel 3.4. Waktu penelitian	36
Tabel 4.1. Daftar distribusi hasil perhitungan <i>pretest</i> kelompok eksperimen	40
Tabel 4.2. Daftar distribusi hasil perhitungan <i>posttest</i> kelompok eksperimen	43
Tabel 4.3. Daftar distribusi hasil perhitungan <i>pretest</i> kelompok kontrol	46
Tabel 4.4. Daftar distribusi hasil perhitungan <i>posttest</i> kelompok kontrol	49
Tabel 4.5. Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	50
Tabel 4.6. Perhitungan uji homogenitas <i>pretest</i> kelompok eksperimen dan kontrol	52
Tabel 4.7. Perhitungan uji homogenitas <i>posttest</i> kelompok eksperimen dan kontrol	53
Tabel 4.8. Daftar distribusi nilai beda <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. <i>Interval training</i>	13
Gambar 2.2. Tes bleef	15
Gambar 2.3. Lapangan futsal	19
Gambar 2.4. Gawang futsal	20
Gambar 2.5. Bola futsal.....	20
Gambar 2.6. Kerangka berpikir.....	24
Gambar 3.1. Rancangan penelitian.....	25
Gambar 4.1. Histogram frekuensi <i>pretest</i> kelompok eksperimen	41
Gambar 4.2. Histogram frekuensi <i>posttest</i> kelompok eksperimen	44
Gambar 4.3. Histogram frekuensi <i>pretest</i> kelompok kontrol	47
Gambar 4.4. Histogram frekuensi <i>posttest</i> kelompok kontrol	50
Gambar 4.5. Histogram hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	51

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Surat Keputusan Pembimbing
- Lampiran 3 Surat Keputusan Izin Penelitian Unsri
- Lampiran 4 Surat Keputusan Izin Penelitian Dinas Pendidikan Provinsi
- Lampiran 5 Surat Keputusan Izin Penelitian SMA Negeri 6 Palembang
- Lampiran 6 Agenda Program Latihan
- Lampiran 7 Data Hasil *Pretest* dan *Posttest*
- Lampiran 8 Norma-norma *bleef test*
- Lampiran 9 Intensitas Latihan
- Lampiran 10 Foto-foto Penelitian
- Lampiran 11 Usul Judul Skripsi
- Lampiran 12 Kartu Pembimbingan Proposal PA 1
- Lampiran 13 Kartu Pembimbingan Proposal PA 2
- Lampiran 14 Persetujuan Seminar Proposal
- Lampiran 15 Halaman Pengesahan Proposal
- Lampiran 16 Bukti Perbaikan Proposal
- Lampiran 17 Bukti Lulus Seminar Proposal
- Lampiran 18 Kartu Pembimbingan Hasil Penelitian PA 1
- Lampiran 19 Kartu Pembimbingan Hasil Penelitian PA 2
- Lampiran 20 Persetujuan Seminar Hasil Penelitian
- Lampiran 21 Halaman Pengesahan Seminar Hasil Penelitian
- Lampiran 22 Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian
- Lampiran 23 Bukti Lulus Seminar Hasil Penelitian
- Lampiran 24 Kartu Pembimbingan Skripsi PA 1
- Lampiran 25 Kartu Pembimbingan Skripsi PA 2
- Lampiran 26 Persetujuan Ujian Akhir
- Lampiran 27 Kartu Pembimbingan Jurnal
- Lampiran 28 Bukti Perbaikan Skripsi dan Izin Jilid Skripsi

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya pengaruh *interval training* terhadap daya tahan fisik pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *Quasi Experimental Design* bentuk *Nonequivalent Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 60 orang, serta sampel dalam penelitian ini adalah sama dengan jumlah populasi, maka penelitian ini juga disebut sebagai penelitian populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling sistematis dengan sistem *ordinal pairing*, yang dimana sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberikan perlakuan berupa *interval training* sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak diberi perlakuan. Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *multistage fitness test* (mft) atau yang sering disebut tes bleef. Bentuk tes ini digunakan dalam tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) yang bertujuan untuk mengetahui tingkat prediksi VO_2Max para siswa, didapatkan hasil rata-rata VO_2Max kelompok eksperimen pada *pretest* sebesar 34,0 dan *posttest* 39,5, serta didapatkan hasil rata-rata VO_2Max kelompok kontrol pada *pretest* sebesar 33,8 dan *posttest* 34,0. Kemudian, setelah melakukan tes hasil data di analisis menggunakan teknik analisis data statistik uji t dengan taraf signifikan ($\alpha = 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian yang digunakan didapat $t_{hitung} = 16,05$, dan $t_{tabel} = 1,675$. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini yang diterima adalah ada pengaruh *interval training* terhadap daya tahan fisik pada kegiatan ekstarkurikuler futsal di SMA Negeri 6 Palembang.

Kata Kunci: *Interval training*, daya tahan fisik, futsal, siswa-siswa.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of interval training on physical endurance in futsal extracurricular activities at SMA Negeri 6 Palembang. This research is an experimental study with the design of quasi experimental design of nonequivalent control group design. The population in this study were 60 people, and the sample in this study was the same as the population, so this study was also referred to as population research. The sampling technique in this study used a systematic sampling technique with an ordinal pairing system, in which samples were divided into two groups, the experimental group and the control group. The experimental group were given interval training treatment while the control group is the group that is not treated. The instrument used in this research is multistage fitness test (mft) or called a bleef test. This test is used in the initial test (pretest) and final test (posttest) which aims to determine the level of predictions of the VO_2Max of students, the results of the average VO_2Max experimental group at pretest were 34.0 and posttest 39.5, and the results of the control group VO_2Max at pretest were 33.8 and posttest 34.0. Then, after testing the results of the data analyzed using statistical data analysis techniques t test with a significant level ($\alpha = 0.05$). Based on the results of the research $t_{count} = 16,05$ and $t_{table} = 1.675$. Therefore the hypothesis in this study received is that there is an effect of interval training on physical endurance in futsal extracurricular activities at SMA Negeri 6 Palembang.

Key words: interval training, physical endurance, futsal, students.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang mengajarkan diri untuk bersaing secara sportif, belajar untuk menerima kekalahan dalam sebuah pertandingan, menimbulkan sikap *fair play*, menumbuhkan semangat pantang menyerah dan dari sisi lain olahraga juga dapat meningkatkan kondisi fisik seseorang. Menurut Murhananto (2006:1) Salah satu kegiatan olahraga dari sekian banyak cabang olahraga yang diminati adalah futsal, Futsal juga adalah olahraga yang kompetitif, menyenangkan, menghibur, menyehatkan, dan mendidik. Menurut Justinus Lhaksana (2011:7) Futsal merupakan jenis olahraga permainan yang sangat populer di semua kalangan usia mulai dari anak-anak hingga dewasa di dunia, mengingat permainannya yang mudah untuk dipelajari dan tidak sukar untuk dimainkan.

Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain yang bermain di dalam lapangan, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mencegah lawan untuk mencetak angka, futsal juga merupakan olahraga tim yang membutuhkan banyak tuntutan fisik termasuk daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan untuk mengubah arah dengan cepat dan terorganisir (Patta Rawut Khaosanit, 2018:210-219). Pada permainan futsal untuk terdapat beberapa macam teknik dasar yang perlu dikuasai dengan baik. Teknik dasar tersebut dibagi sebagai berikut , mengumpan (*passing*), menerima bola (*receiving*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul (*heading*), dan menembak bola (*shooting*) (Irawan, 2009:22).

Menurut Justinus Lhaksana (2011:17) untuk melakukan teknik dasar futsal diperlukan kondisi fisik yang sangat baik, macam komponen kondisi fisik yang harus dimiliki seorang pemain futsal adalah (1) Daya Tahan (*endurance*), (2) Kekuatan (*strength*), (3) Kecepatan (*speed*), (4) Kelincahan (*agility*), (5) Daya Ledak (*power*), (6) Kelenturan (*flexibility*), (7) Ketepatan (*accuration*), (8) Koordinasi (*coordination*), (9) Keseimbangan (*balance*), dan (10) Reaksi

(*reaction*). Dari sepuluh komponen tersebut salah satu komponen yang sangat berpengaruh adalah komponen daya tahan (*endurance*) dikarenakan di dalam permainan futsal pemain diharuskan untuk terus bergerak dalam tempo yang cepat dan dengan waktu yang lama. Pada saat peneliti melakukan pengamatan pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA N 6 Palembang, kegiatan ekstrakurikuler futsal diikuti oleh 60 orang siswa yang dimana pada setiap latihan futsal hanya melatih strategi bermain, sehingga mengakibatkan kekurangan yang ada dalam komponen fisik yaitu, daya tahan. Dari hasil observasi pun siswa belum mampu bermain dengan waktu lebih dari 4 menit dengan persentase 11,6% atau hanya 7 siswa yang dapat bermain lebih dari 4 menit dan 53 siswa dengan persentase 88,4% yang belum mampu bermain lebih dari waktu tersebut. Oleh karena itu, pada saat permainan berlangsung banyak peserta didik yang mudah merasa lelah, serta dibutuhkan latihan yang intensif untuk mencapai hasil yang maksimal serta dapat meningkatkan daya tahan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA N 6 Palembang.

Menurut Toho Cholikh Mutohir dan Ali Maksum (2007:14) daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik terus menerus dalam waktu yang lama atau lebih dari 10 menit. Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut (Agus,2007:39), dapat diartikan juga daya tahan adalah kemampuan otot/tubuh dalam melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama, semakin lama waktu pertandingan maka daya tahan seorang pemain juga haruslah semakin tinggi, serta semakin besar daya tahan (*aerobic capacity*) seorang pemain maka proses *recovery* pemain dalam suatu latihan/pertandingan akan semakin cepat. Kapasitas daya tahan yang tinggi sangatlah penting, karena pengulangan dari teknik dalam jumlah yang banyak dalam permainan futsal tersebut, oleh karena itu, kapasitas daya tahan yang tinggi akan berdampak pada metabolisme tubuh dalam mengubah makanan menjadi energi yang diperlukan dalam aktivitas fisik.

Faktor yang menunjang sebuah keberhasilan dalam upaya meningkatkan daya tahan adalah faktor latihan. Banyak cara atau metode penyampaian materi

latihan untuk meningkatkan daya tahan seorang peserta didik sehingga peserta didik lebih cepat menguasai dan memahami materi yang diberikan dan menerapkannya dalam kondisi yang tepat. Adapun tujuan dari latihan daya tahan adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet atau peserta didik agar dapat mengatasi kelelahan selama aktivitas atau kerja berlangsung dimana kelelahan yang terjadi tersebut dapat berupa kelelahan fisik atau psikis. Komponen biomotor daya tahan pada umumnya digunakan sebagai salah satu tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Hubungan antara daya tahan dan kinerja seseorang diantaranya menambah (1) kemampuan untuk melakukan aktivitas secara terus menerus dengan intensitas yang tinggi dan dalam waktu yang lama, (2) kemampuan untuk mempersingkat waktu pemulihan (*recovery*), terutama pada cabang olahraga permainan dan pertandingan, (3) kemampuan untuk menerima beban latihan yang lebih berat, lebih lama serta bervariasi. Untuk bentuk latihan komponen fisik daya tahan ada beberapa dan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan yaitu digunakan latihan interval (*Interval Training*).

Latihan interval (*interval training*) merupakan suatu bentuk komponen latihan fisik yang diulang-ulang dengan intensitas yang tinggi serta diikuti dengan periode-periode pemulihan. Menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015: 93) *interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi dengan waktu istirahat (*interval*). Intensitas latihan interval untuk daya tahan aerobik berkisar 60-70% dan intensitas latihan interval untuk daya tahan anaerobik berkisar 90-95% (Sukadiyanto, 2005:74). *Interval training* adalah suatu sistem atau metode latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat (Harsono dalam Mohammad Fadhil Ulum, 2013:4). Latihan interval dipilih dengan beberapa pertimbangan diantaranya dengan pertimbangan pribadi (*personal consideration*) yang berkaitan dengan alat, instrumen, dana, ketersediaan data dan referensi yang ada serta kemampuan praktis untuk konsumen (*user*). Dengan begitu latihan interval sangat cocok dijadikan bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan khususnya untuk para atlet pemula atau amatir. Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai, pengaruh *interval*

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1.4.1. Secara teoritis

- a. Memberi sumbangan pengembangan pengetahuan, khususnya bagi mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan penjaskes.
- b. Sebagai kajian bagi peneliti selanjutnya, sehingga lebih mengetahui tentang latihan untuk meningkatkan daya tahan yang tepat dalam permainan futsal.

1.4.2. Secara praktis

- a. Dapat digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan daya tahan siswa.
- b. Sebagai sumbangan dalam salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi dalam satu pertandingan futsal.
- c. Sebagai evaluasi bagi pelatih dan pengajar agar dapat memberikan bentuk latihan daya tahan secara tepat.

training terhadap daya tahan fisik pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA N 6 Palembang.

1.2. Permasalahan penelitian

1.2.1. Identifikasi masalah

1.2.1.1. Siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Palembang belum mampu bermain dengan waktu yang lama sesuai dengan peraturan yang berlaku.

1.2.1.2. Kemampuan daya tahan siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Palembang masih rendah.

1.2.2. Pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, agar permasalahan yang dibahas tidak terlalu meluas serta tidak menyimpang dari sasaran sebenarnya, maka perlu adanya pembatasan masalah yang diteliti agar hasil peneliti lebih terarah serta tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda, penelitian ini hanya di fokuskan pada pengaruh *interval training* terhadap daya tahan fisik pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Palembang.

1.2.3. Rumusan masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh *interval training* terhadap daya tahan fisik pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Palembang?.

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *interval training* terhadap daya tahan fisik pada ekstrakurikuler futsal di SMA Negri 6 Palembang.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, Tudor.O. 2005. *Periodization Training for Sports*. Champaign IL: Human Kinetics.
- De Franca, Elias. 2018. Improvement of the Metabolic Profile in Young Overweight Adults Using High Doses of Branched Chain Amino Acids During Sprint Interval Training. *Journal of Physical Education and Sport*. 18(1):41-51.
- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. 1995. *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud.
- Dwi, Yuyun Astyorini. 2016. Pengaruh Rope Langsung 10,20, dan 30 Second dengan Interval Training 1:3 untuk Leg Otot Power dan Agility. *Journal of Physical Education, Health, and Sport*. 3(2):42-52.
- Fadhil, Mohammad Ulum. 2013. Pengaruh Latihan Interval Pendek terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Pada Pemain Hoki SMA Negeri 16 Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2(1):1-12.
- Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyil Faruq, 2015. *Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi.
- Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA kelas XII*. Jakarta: Ganeca.
- Hairy, Junusul. 1989. *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Harsono, 2001. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Henjilito, Raffly. 2018. The Influence of Exercise Method and Reactions Time To Skills Sprint 100 meters. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*. 4(1):120-140.
- Hermawan, Iwan. 2016. Norma Tes Daya Ledak, Kecepatan, Daya Tahan Sepakbola untuk Kategori 13-14 Tahun. *Journal Physical Education, Health, and Recreation*. 1(1):10-20.

- Indrayana, Boy. 2012. Perbedaan Pengaruh Latihan *Interval Training* dan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007. *Jurnal Cerdas Sifa*. (1):1-10.
- Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena.
- Iyakrus. 2012. Penerapan *Closed Skill* dan *Open Skill* dalam Latihan Sepak Takraw di Penjaskes FKIP Universitas Sriwijaya. *Jurnal Altius*. 2(1):1-6.
- Javier, Emilio Martinez Lopez. 2018. 24 Sesiions of Monitored Cooperative High-Intensity Interval Training Improves Attention-Concentration and Mathematical Calculation in Secondary School. *Journal of Physical Education and Sport*. 18(3):1572-1582.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*, Jakarta: Be champion (swadaya group).
- Mekoulou, Jerson Ndongo. Is There an Effect of the Order of Realization of Sprint and Endurance Intermittent Test?. *Journal of Physical Education and Sport*. 16(3):912-924.
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas XI*. Surakarta: Yudhistira.
- Murhananto, 2006. *Dasar-dasar Permainan Futsal (Sesuai dengan peraturan FIFA)*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Mutohir, Toho Cholik dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: Indeks.
- Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nurhasan, 2001. *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional dan Dirjen Olahraga.
- Pakpahan, Sahat H. 2004. *Manfaat Ekstrakurikuler Bagi Peserta Didik*. Medan: Redaksi Web.
- Purnomo, Didik T.J. 2009. *Pengaruh Latihan Interval Traaining dan Fartlek terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Bola Basket di SMA N 1 Prambanan*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Putu, I Wisnu Octa Vernanda. 2016. Hubungan Persepsi, Minat, Partisipasi terhadap Keterampilan Teknik Dasar Futsal Ekstrakurikuler Putri. *Journal of Physical Education and Sports*. 5(2):96-102.
- Rawut, Patta Khaosanit. 2018. Acute Effect of Different Normo

- Shephard, RJ dan P.O Astrand. 2008. *Endurance in Sport*. Amerika Serikat: John Wiley dan Sons.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung:PT. Tarsito.
- Sugeng,TriAtmojo. 2018. Perbandingan Interval Training dan Circuit Training Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh, Kekuatan, Reaksi dan Kecepatan Pada Atlet Putra UKM Bola Tangan UNESA. *Jurnal Prestasi Olahraga*. 3(1):1-8.
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO-FIK-UNY.
- Sukirno.2015. *Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press.
- Sukirno dan Waluyo.2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Unsri Press
- Supriatiningsih, E.N. 2013. *Pengaruh Penerapan Sistem Latihan Fartlek dan Sistem Latihan Interval terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler pada Atlet Cabang Olahraga Bola Voli Universitas Pendidikan Indonesia*. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Keplatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syamsuramel. 2012. Penerapan penyediaan umpan balik pada latihan teknik tendangan sekolah sepakbola sriwijaya fc. *Jurnal Altius*. 2(1):63-68.
- Syantica, Yan. 2013. Perbedaan Tes Balke, Tes Cooper, dan Tes Multistage Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Bola Voli Yuso Sleman. *Jurnal Keolahragaan*. 1(1): 45-54.
- Tamimi, Nasiruddin. 2017. The Effect of Wide Push-up Exercise and Narrow Push-up Exercise Against Strength, Power, and Endurance. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*. 3(2):70-83.
- Zarwan. 2012. *Bulutangkis*. Padang: Sukabina Press.