

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL* TERHADAP  
DAYA TAHAN SISWA PADA KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 2  
PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**M. Maghfiro Puja Kesuma**

**NIM: 06061281823077**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2023**

**Pengaruh Latihan *Interval* Terhadap Daya Tahan Siswa Pada  
Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 2 Palembang**

**SKRIPSI**

Oleh

M. Maghfiro Puja Kesuma

NIM: 06061281823077

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

Pembimbing,



Destriani, M.Pd.

NIP. 198912012019032018

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd.

NIP. 198912012019032018

PENGARUH LATIHAN *INTERVAL* TERHADAP DAYA TAHAN SISWA  
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 2  
PALEMBANG

SKRIPSI

Oleh:  
M. Maghfiro Puja Kesuma  
NIM : 06061281823077  
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan :  
Pembimbing



Destriani, M. Pd.  
NIP. 198912012019032018

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Penjaskes



Destriani, M.Pd.  
NIP. 198912012019032018



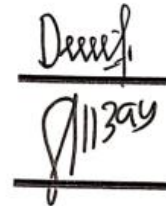
PENGARUH LATIHAN *INTERVAL* TERHADAP DAYA TAHAN SISWA  
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 2  
PALEMBANG

SKRIPSI  
M. Maghfiro Puja Kesuma  
NIM : 06061281823077

Telah diujikan dan lulus pada:  
Hari : Rabu  
Tanggal : 28 Desember 2022

TIM PENGUJI

1. Ketua : Destriani, M. Pd.
2. Anggota : Silvi Aryanti, M. Pd.



Two handwritten signatures are shown, one above the other, each underlined. The top signature is 'Destriani' and the bottom signature is 'Silvi Aryanti'.

Palembang, Januari 2023  
Koordinator Program Studi



A handwritten signature of Destriani.

Destriani, M. Pd.  
NIP. 198912012019032018



## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M. Maghfiro Puja Kesuma

NIM : 06061281823077

Prodi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes)

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Interval* Terhadap Daya Tahan Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 2 Palembang”. Ini adalah benar- benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Indonesia No. 17 Tahun 2010 Tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat Di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini saya bersedia menanggung sanksi yang diajukan kepada saya.

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

Palembang, Januari 2023

Yang Membuat Pernyataan,



M. Maghfiro Puja Kesuma

NIM. 06061281823077

## LEMBAR PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Bismillahirrohmanirrohim...

Atas berkah rahmat dan karunia dari Allah SWT dengan ini saya M. Maghfiro Puja Kesuma bisa menyelesaikan skripsi yang saya buat dengan judul “Pengaruh Latihan *Interval* Terhadap Daya Tahan Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 2 Palembang”. Skripsi ini dibuat untuk menyelesaikan studi pendidikan strata satu dan mendapatkan gelar sarjana dari Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Adapun skripsi ini saya persembahkan kepada orang-orang terkasih saya sangat berterima kasih banyak atas segala dukungan yang telah diberikan.

1. Untuk kedua orang tua saya tercinta Abah Minadi dan Mama Ati Kurniati Setia yang tak pernah berhenti memberikan dukungan baik doa maupun materi kepada saya selaku anak laki-laki satu-satunya. Saya berharap kedua orang tua saya menikmati kesuksesan saya ini dengan suka cita.
2. Untuk keluarga besar saya terutama kakak perempuan saya Wulandari beserta suaminya dan Muhammad Al-Hadad keponakan saya serta wak dan juga Om Calin beserta istri, yang telah memberikan banyak dukungan terhadap penyelesaian skripsi saya.
3. Untuk Ibu Destriani, M. Pd sebagai dosen pembimbing skripsi saya, yang telah memberikan banyak masukan dan meluangkan waktunya untuk membantu menyempurnakan skripsi saya ini.
4. Untuk Ibu Silvi Aryanti, M, Pd sebagai dosen penguji saya, yang telah memberikan banyak kritik dan saran terhadap penyempurnaan skripsi yang sudah saya susun sampai akhir.
5. Untuk seluruh dosen Penjaskes yang mengajarkan saya berbagai ilmu baru dalam mata kuliah selama saya menempuh studi S1 di kampus Indralaya dan KM 5 FKIP Universitas Sriwijaya. Semoga ilmu yang didapat berkah dan bermanfaat untuk saya kedepannya.

6. Untuk seluruh warga sekolah SMA Negeri 2 Palembang, terutama Ibu Desma dan Pak Romi yang banyak membantu dan mempermudah saya melakukan penelitian guna menyelesaikan skripsi di sekolah tersebut.
7. Untuk Kak Leman sebagai pelatih futsal SMA Negeri 2 Palembang dan seluruh anggota ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 2 Palembang yang telah membantu dan mendukung saya dalam penelitian ini.
8. Untuk seluruh teman-teman Penjaskes angkatan 2018 Kelas Indralaya yang memberikan banyak dukungan dan berbagi suka duka selama menempuh pendidikan S1 ini.
9. Dan yang terakhir untuk Rizka Rahmawati, yang telah kebersamai dan memberikan semangat kepada saya dalam penulisan skripsi ini.

#### **MOTTO**

Jika orang lain saja bisa, saya juga pasti bisa.

## PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Interval* Terhadap Daya Tahan Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 2 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 Ibu Destriani, M.Pd sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, Ibu Destriani, M.Pd., Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada Ibu Silvi Aryanti sebagai anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kak Angga Setiawan sebagai admin di prodi penjaskes atas bantuannya hingga akhir penyelesaian administrasi skripsi ini dan untuk seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan.

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

Palembang, Januari 2023  
Penulis,



M. Maghfiro Puja Kesuma  
NIM. 06061281823077



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN DAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan penelitian .....	4
1.2.1 Identifikasi masalah .....	4
1.2.2 Batasan masalah .....	5
1.3 Rumusan masalah.....	5
1.4 Tujuan penelitian .....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.5.1 Secara teoritis : .....	5
1.4.2 Secara praktis : .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1 Hakikat Latihan .....	6
2.1.1 Prinsip – Prinsip Latihan.....	6
2.1.2 Tujuan Latihan .....	10
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi latihan.....	10

2.1.3.1	Aspek praktis .....	11
2.2	Hakikat <i>Interval Training</i> .....	12
2.2.1	Tujuan latihan <i>interval</i> .....	13
2.3	Hakikat Daya Tahan Fisik.....	13
2.3.1	Instrumen untuk mengukur daya tahan .....	14
2.3.2	Faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan .....	15
2.4	Hakikat Futsal.....	16
2.4.1	Teknik dasar futsal .....	17
2.4.1.1	Mengumpan (Passing).....	17
2.4.1.2	Mengumpan Lambung (Chipping) .....	17
2.4.1.3	Menerima bola (Control).....	18
2.4.1.4	Menggiring (Dribbling).....	18
2.4.1.5	Menembak (Shooting).....	18
2.4.1.6	Menyundul (Heading) .....	18
2.4.2	Sarana dan Prasarana Permainan Futsal .....	18
2.4.2.1	Tempat.....	18
2.4.2.2	Gawang.....	19
2.4.2.3	Bola .....	20
2.5	Hakikat Ekstrakurikuler .....	20
2.5.1	Tujuan kegiatan ekstrakurikuler .....	21
2.5.1.1	Ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Palembang.....	22
2.6	Penelitian yang Relevan .....	22
2.7	Kerangka berpikir.....	25
2.8	Hipotesis.....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>27</b>
3.1	Jenis penelitian .....	27
3.2	Desain penelitian .....	27
3.3	Populasi dan sampel penelitian .....	28
3.3.1	Populasi penelitian.....	28
3.3.2	Sampel penelitian.....	28

3.3.3	Teknik pengambilan sampel.....	28
3.4	Instrumen penelitian .....	29
3.4.1	Prosedur pengetesan .....	29
3.4.2	Pelaksanaan Tes .....	29
3.4.3	Persyaratan <i>Cooper Test</i> .....	30
3.4.4	Cara Pengumpulan dan Penilaian Data.....	30
3.4.4.1	Teknik pengumpulan data.....	30
3.4.4.2	Aturan penilaian .....	31
3.5	Variabel penelitian.....	31
3.5.1	Variabel independen.....	31
3.5.2	Variabel dependen.....	31
3.5.3	Variabel kontrol.....	31
3.6	Definisi operasional.....	32
3.6.1	Latihan.....	32
3.6.2	Latihan <i>Interval (Interval Training)</i> .....	32
3.6.3	Daya tahan fisik .....	32
3.6.4	Ekstrakurikuler .....	32
3.7	Prosedur Penelitian .....	32
3.7.1	Persiapan .....	32
3.7.2	Pelaksanaan penelitian .....	33
3.8	Teknik Analisis Data .....	34
3.8.1	Statistik Deskriptif.....	34
3.8.2	Statistik Inferensial.....	35
1.	Uji Normalitas.....	35
2.	Uji Homogenitas .....	35
3.	Uji Hipotesis.....	35
3.9	Tempat dan waktu penelitian.....	37
3.9.1	Tempat.....	37
3.9.2	Waktu .....	37

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>38</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	38
4.1.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	38
4.1.2 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	38
4.2. Deskripsi Data .....	39
4.2.1 Analisis Data Deskriptif.....	39
4.2.1.1 Data Pretest .....	39
4.2.1.2 Data Posttest.....	41
4.2.2 Analisis Data Inferensial .....	44
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
5.1 Simpulan.....	49
5.2 Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>56</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel 3. 1 Formulir Pencatatan .....	30
Tabel 3.2 Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Konsumsi O <sub>2</sub> Max Pada Jarak Tempuh <i>Cooper Test</i> .....	31
Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Hasil Tes .....	34
Tabel 3.4 Waktu Penelitian .....	37
Tabel 4.1 Statistik Jarak Tempuh <i>Pretest</i> .....	39
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Jarak Tempuh <i>Pretest</i> .....	40
Tabel 4.3 Statistik Jarak Tempuh <i>Posttest</i> .....	41
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Jarak Tempuh <i>Posttest</i> .....	42
Tabel 4.5 Perbandingan <i>Mean Pretest – Posttest</i> Jarak Tempuh Siswa .....	43
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas .....	44
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas.....	45
Tabel 4.8 Hasil Uji <i>Paired Sampel t-test</i> .....	46
Tabel 4. 9 Hasil Uji <i>Paired Sampel t-test</i> berbantuan SPSS.....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Interval Training</i> .....	12
Gambar 2.2 <i>Tes Cooper</i> .....	15
Gambar 2.3 Lapangan Futsal .....	19
Gambar 2.4 Gawang Futsal.....	19
Gambar 2.5 Bola Futsal.....	20
Gambar 4.1 Diagram Batang Jarak Tempuh <i>Pretest</i> Siswa.....	41
Gambar 4.2 Diagram <i>Batang</i> Jarak Tempuh <i>Posttest</i> Siswa .....	43
Gambar 4.3 Perbandingan <i>Mean Pretest – Posttest</i> Jarak Tempuh Siswa .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usul Judul Skripsi .....	57
Lampiran 2 SK Pembimbing.....	58
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari FKIP UNSRI.....	60
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan .....	61
Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian dari SMA Negeri 2 Palembang .....	62
Lampiran 6 Pendaftaran Seminar Proposal .....	63
Lampiran 7 Perbaikan Hasil Seminar Proposal.....	64
Lampiran 8 Kartu Bimbingan Proposal Penelitian .....	65
Lampiran 9 Lembar Pengesahan Proposal Penelitian.....	66
Lampiran 10 Kegiatan Sebelum <i>Pretest – Posttest</i> .....	67
Lampiran 11 Kegiatan <i>Pretest – Posttest</i> .....	67
Lampiran 12 Kegiatan <i>Interval Training</i> .....	68
Lampiran 13 Foto Bersama Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Palembang..	68
Lampiran 14 Analisis Data Deskriptif <i>Pretest – Posttest</i> .....	69
Lampiran 15 Hasil Uji Normalitas .....	74
Lampiran 16 Hasil Uji Homogenitas .....	75
Lampiran 17 Hasil Uji <i>Paired Sampel t-test</i> menggunakan SPSS .....	75
Lampiran 18 Hasil Uji <i>Paired Sampel t-test</i> dengan perhitungan manual .....	75
Lampiran 19 Tabel Uji t ( $t_{tabel}$ ) .....	78
Lampiran 20 Program Latihan .....	79
Lampiran 21 Kartu Bimbingan Hasil Penelitian .....	83
Lampiran 22 Bukti Perbaikan Ujian Seminar Hasil Penelitian .....	84
Lampiran 23 Kartu Bimbingan Skripsi .....	85
Lampiran 24 Hasil Pengecekan Similarity .....	86
Lampiran 25 Bukti Perbaikan Skripsi Ujian Akhir .....	87
Lampiran 26 Izin Penjilidan Skripsi .....	88

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL* TERHADAP DAYA  
TAHAN SISWA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER  
FUTSAL DI SMA NEGERI 2 PALEMBANG**

M. Maghfiro Puja Kesuma (06061281823077)

[Maghfiropuja09@gmail.com](mailto:Maghfiropuja09@gmail.com)

Dosen Pembimbing : Destriani, M.Pd

[Destriani@fkip.unsri.ac.id](mailto:Destriani@fkip.unsri.ac.id)

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**ABSTRAK**

Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penggunaan latihan interval terhadap daya tahan siswa pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode *quasi eksperimen*, dengan desain penelitian *One Group Pretest Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 2 Palembang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cooper Test* (Lari 12 Menit 2,4 km). Teknik analisis data yang digunakan adalah *Uji Paired Sampel t-test* yang sebelumnya sudah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas terlebih dahulu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada nilai rata – rata *pretest* sebesar 1,07 dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 2,53. Didapatkan hasil dari perhitungan *Uji Paired Sampel t-test* dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ , diperoleh  $t_{hitung} 11,96 > t_{tabel} 2,04$ , dimana apabila nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil *Uji Paired Sampel t-test* tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan latihan interval terhadap daya tahan siswa pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Palembang.

**Kata Kunci :** *Latihan Interval, Daya Tahan, Ekstrakurikuler Futsal*



**THE EFFECT OF INTERVAL TRAINING ON STUDENTS  
ENDURANCE IN FUTSAL EXTRACURRICULAR  
ACTIVITIES IN SMA NEGERI 2 PALEMBANG**

M. Maghfiro Puja Kesuma (06061281823077)  
[Maghfiropuja09@gmail.com](mailto:Maghfiropuja09@gmail.com)

*Preceptor Lecturer:* Destriani, M.Pd  
[Destriani@fkip.unsri.ac.id](mailto:Destriani@fkip.unsri.ac.id)

Physical Education and Health Study Program

**ABSTRACT**

The purpose of this study was to determine the effect of using interval training on student endurance in futsal extracurricular activities at SMA Negeri 2 Palembang. This research is a research using a quasi-experimental method, with a research design of One Group *Pretest Posttest*. The population in this study were all male futsal extracurricular students of SMA Negeri 2 Palembang. The sample in this study was 30 students who were taken using total sampling technique. The instrument used in this study was the Cooper Test (12 Min Run 2.4 km). The data analysis technique used is the Paired Sample t-test which has previously been tested for normality and homogeneity tests first. The results showed that the average value of the *pretest* was 1.07 and the average value of the *posttest* was 2.53. The results obtained from the calculation of the Paired Sample t-test with a significant level of  $\alpha = 0.05$ , obtained  $t_{count} 11.96 > t_{table} 2.04$ , where if the value of  $t_{count} > t_{table}$  then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. Based on the results of the Paired Sample t-test, it can be concluded that there is a significant effect of using interval training on student endurance in futsal extracurricular activities at SMA Negeri 2 Palembang

**Keywords :** *Interval Training, Endurance , Futsal Extracurricular*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Aktivitas olahraga dilakukan untuk melatih kesehatan jasmani dan rohani, selain itu juga dapat melatih tubuh seseorang untuk beraktivitas di kehidupan sehari – hari. Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga tetap harus disesuaikan dengan usia seseorang, misalnya jenis aktivitas, faktor keselamatan dan peralatan yang digunakan. Aktivitas olahraga tidak bisa dilakukan sembarangan, tetap harus dilakukan dengan teknik dan aturan yang benar. Walaupun senang terhadap olahraga, tetap harus melihat usia dan kondisi fisik sehingga tetap terkontrol dengan baik (Prativi & Artikel, 2013). Ada banyak jenis olahraga yang kita ketahui baik olahraga individu ataupun olahraga beregu dengan manfaatnya masing-masing. Olahraga individu merupakan olahraga yang dilakukan secara perorangan seperti contoh renang dan olahraga karate, sedangkan olahraga beregu adalah permainan yang dilakukan oleh dua kelompok yang berhadapan dengan tujuan mendapat angka yang paling banyak. Menurut penjelasan di atas baik olahraga individu maupun olahraga beregu yang terpenting adalah tetap aktif berolahraga agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. disamping itu juga, kita perlu mengatur intensitas latihan dalam berolahraga agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Latihan olahraga merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat mendorong diri sendiri untuk bersaing dengan cara yang baik, belajar bagaimana mengakui kekalahan dalam pertandingan, mampu membuat pola bermain yang wajar, menumbuhkan jiwa yang teguh dan , latihan olahraga juga dapat melatih kondisi seseorang. Olahraga merupakan serangkaian aktivitas fisik yang guna untuk menyehatkan tubuh serta untuk mencapai suatu prestasi (Destriani et al., 2021). Menurut Maryati (2012:1) saat ini futsal adalah salah satu olahraga yang digandrungi oleh masyarakat Indonesia dan menjadi idola

di kalangan pecinta olahraga. Mulai dari anak – anak, remaja, hingga orang tua sudah mengenal dan menggemari olahraga ini. Futsal pun kini sudah menjadi gaya hidup bagi sebagian orang. Baik pejabat, pekerja kantoran, karyawan, guru, mahasiwa, anak SMA, bahkan tukang ojek pun banyak yang punya tim futsal.

Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua kelompok yang terdiri dari lima pemain masing-masing bermain di lapangan, masing-masing kelompok berusaha untuk menempatkan bola ke gawang lawan dan menjaga agar lawan tidak mencetak gol, futsal juga merupakan kegiatan kelompok yang membutuhkan banyak permintaan aktual termasuk ketekunan, kecepatan, kekuatan, dan ketangkasan untuk mengubah arah dengan cepat dan terkoordinasi (Patta Rawut Khaosanit, 2018: 210-219). Dalam permainan futsal, ada beberapa macam tata cara dasar yang harus dikuasai dengan baik. Prosedur- prosedur dasar yang diisolasi adalah sebagai berikut, *passing*, mendapatkan bola, *chipping*, *spilling*, *heading*, dan *shooting* ) (Hariadi & Jaelani, 2020; Hutomo et al., 2019; Ilham et al., 2021; Rahmadiani et al., 2019; Saputra et al., 2019)

Menurut Syafruddin (2013:16), keterampilan dasar futsal memerlukan kondisi fisik yang prima. berbagai komponen kondisi fisik yang harus dimiliki seorang pemain futsal adalah (1) daya tahan, (2) kekuatan, (3) Kecepatan, (4) Kelincahan, (5) daya ledak, (6) Fleksibilitas, (7) Ketepatan , (8) Koordinasi, (9) Keseimbangan, dan (10) Reaksi. Dari kesepuluh komponen tersebut, salah satu komponen yang paling berpengaruh adalah komponen daya tahan, karena dalam permainan futsal pemain perlu mempertahankan tempo yang cepat dalam waktu yang lama. Program yang lebih efisien dapat dirancang untuk atlet yang memiliki kemampuan fisiologis. Oleh karena itu, memanfaatkan beberapa strategi yang tepat oleh para ahli dan pelatih akan membawa konsekuensi yang diinginkan. Demikian pula waktu dan biaya yang dikeluarkan untuk persiapan setiap atlet akan berkurang ( Aryanti, S & dkk., 2020).

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan (Bafirman dan Asep

Sujana, 2019: 34) , dan dapat juga dijelaskan sebagai kemampuan otot/tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama. semakin lama daya tahan pemain dalam permainan juga harus semakin tinggi. semakin besar daya tahan pemain (kapasitas aerobik), semakin cepat proses pemulihan atlet selama olahraga/pertandingan. Daya tahan tubuh yang tinggi sangat penting karena teknik ini perlu diulang dalam jumlah banyak permainan futsal, oleh karena itu daya tahan yang tinggi mempengaruhi metabolisme tubuh dan mengubah makanan menjadi energi yang dibutuhkan untuk kegiatan olahraga.

Faktor yang mendukung keberhasilan peningkatan daya tahan adalah faktor latihan. Ada banyak cara atau metode untuk memberikan materi latihan untuk meningkatkan daya tahan siswa, sehingga siswa dapat lebih cepat memahami dan memahami materi yang diberikan, dan menerapkannya dalam kondisi yang sesuai. tujuan latihan daya tahan adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet atau siswa dalam mengatasi kelelahan dalam beraktivitas atau bekerja. kelelahan yang terjadi dapat berupa kelelahan fisik maupun mental (Radif & Aryanti, 2019). Komponen daya tahan biomotor sering dijadikan sebagai tolak ukur untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani. hubungan antara daya tahan dan kinerja manusia meliputi (1) kemampuan untuk melanjutkan aktivitas dengan intensitas tinggi dan jangka panjang, (2) kemampuan mempersingkat waktu pemulihan, terutama dalam kompetisi dan kompetisi, dan (3) menerima yang lebih berat dan lebih lama. Beban latihan yang lebih beragam. Untuk komponen daya tahan tubuh terdapat banyak sekali bentuk latihan, dan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan adalah latihan *interval*.

Latihan *interval* adalah bentuk latihan fisik yang diulang dengan intensitas tinggi, diikuti dengan periode pemulihan. Menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015: 93), latihan *interval* adalah suatu sistem latihan dengan diselingi waktu istirahat (*interval*). Rentang intensitas latihan *interval* untuk daya tahan aerobik adalah 60-70%, dan rentang intensitas latihan *interval* untuk daya tahan anaerobik adalah 90-95% (Sukadiyanto, 2012:74). Latihan *interval* adalah suatu sistem atau metode latihan yang *intervalnya* diselingi dalam bentuk waktu istirahat (Harsono dalam Mohammad Fadhil

Ulum, 2013:4). Sistem latihan *interval* mencakup selang-seling periode kerja dan istirahat. Keunggulan sistem latihan ini adalah lebih banyak atlet mengalami latihan intensif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Latihan *interval* merupakan medium utama untuk mewujudkan efek-efek latihan spesifik. Latihan *interval* tidak hanya memungkinkan atlet bekerja pada volume yang lebih besar dari suatu intensitas tertentu, tetapi juga memungkinkan atlet berlatih lebih keras dari pada yang dilakukannya dalam latihan yang berkesinambungan (Teoritis et al., 2018).

Saat peneliti mengamati kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Palembang, terdapat 30 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Setiap cabang olahraga futsal hanya melatih strateginya saja sehingga mengakibatkan kebugaran jasmani yaitu daya tahan tubuh kurang memadai. Oleh karena itu pada saat permainan berlangsung banyak siswa yang mudah lelah dan memerlukan latihan yang intensif untuk mencapai efek yang maksimal, serta dapat meningkatkan daya tahan siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal . Untuk komponen daya tahan tubuh terdapat banyak sekali bentuk latihan, dan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan adalah latihan *interval*. Ada beberapa pertimbangan dalam memilih *interval* training, antara lain pertimbangan personal terkait ketersediaan alat, alat, dana, data, dan bahan referensi yang ada, serta kemampuan aktual konsumen (pengguna). Latihan *interval* seperti ini sangat cocok sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, terutama bagi atlet pemula atau amatir. Berdasarkan permasalahan di atas, perlu dilakukan penelitian untuk mengkaji pengaruh latihan *interval* terhadap daya tahan siswa pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Palembang.

## **1.2 Permasalahan penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi masalah**

Kemampuan daya tahan tubuh siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Palembang masih sangat rendah.

### **1.2.2 Batasan masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, agar masalah yang dibahas tidak terlalu luas

dan tidak menyimpang dari tujuan yang sebenarnya, maka perlu dilakukan pembatasan masalah penelitian agar hasil penelitian lebih terkonsentrasi dan tidak menimbulkan interpretasi yang berbeda. Penelitian ini hanya difokuskan pada SMA Negeri 2 Palembang, pengaruh latihan *interval* terhadap daya tahan siswa pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Palembang.

### **1.3 Rumusan masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

Apakah ada pengaruh Latihan *interval* terhadap daya tahan siswa pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Palembang?

### **1.4 Tujuan penelitian**

Berdasarkan permasalahan penelitian dan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *interval* terhadap daya tahan siswa pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Palembang.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah:

#### **1.5.1 Secara teoritis :**

- A. Mempromosikan pengembangan pengetahuan, terutama bagi siswa di perguruan tinggi pengajaran dan pendidikan jasmani.
- B. Sebagai penelitian lebih lanjut oleh peneliti, agar dapat di pelajari lebih lanjut tentang latihan untuk meningkatkan daya tahan yang tepat dalam permainan futsal.

#### **1.4.2 Secara praktis :**

- A. Untuk dapat dijadikan program latihan meningkatkan daya tahan tubuh siswa.
- B. Untuk meningkatkan performa dalam permainan futsal.
- C. Menjadi penilaian pelatih dan pembimbing, untuk memberikan bentuk pelatihan daya tahan yang tepat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S., Syamsuramel, S., Sukirno, S., & Destriani, D. (2018). Pengaruh Latihan Shuttle Run terhadap Hasil Tendangan Mawasi Karate pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Article, O. (2013). Estimation of maximum oxygen uptake by evaluating cooper 12-min run test in female students of West Bengal , India. 8(4), 1008–1014.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*: Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryanti, S., Dwisetyo, M. A., & Hartati, G (2019). Pengaruh Interval Training Terhadap Volume Oksigen Maksimal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *JOSSAE (Journal Of Sport Science And Education)*, 4(1), 21-25.
- Aryanti, S. (2020). The Effect of Front Cone Hops Exercise on Limb Muscle Power in Basketball Extracurricular. In *International Conference on Progressive Education (ICOPE 2019)* (pp. 155-157). Atlantis Press.
- Badaru, B. (2017). *Latihan Taktik Beyb Bermain Futsal Modern*. Cakrawala cendekia.
- Bafirman Hb, Asep Sujana W. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*: Depok: Rajawali Pers (34).
- Bagus Ida, Dr. (2021). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: RajaGrafindo Persada (36).
- Bompa, Tudor.O. (2015). *Periodization Training for Sports*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Bradley, P. S., Mohr, M., Bendiksen, M., Randers, M. B., Flindt, M., Barnes, C., Hood, P., Gomez, A., Andersen, J. L., Di Mascio, M., Bangsbo, J., & Krstrup, P. (2011). Sub-maximal and maximal Yo-Yo intermittent endurance test level 2: heart rate response, reproducibility and application to elite soccer. *European journal of applied physiology*, 111(6), 969–978.

- 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.
- Destriani, D., Ramdhon, M. A. A., & Usra, M., (2018). Latihan Fartlek Menggunakan Lintasan Pasir Terhadap Peningkatan Vo2 Max Sepak Bola. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1).
- Destriani, D., Syamsuramel, S.S., & Waskito, A. (2021). Latihan Tendangan Open Skill Terhadap Peningkatan Ketepatan Shooting Pada Klub Sepakbola. *Sport Science*, 21(2), 110-118.
- 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.
- Fasha, L. V., Giartama, G., & Aryanti, S. (2021, November). Latihan Zig-Zag Run Terhadap Hasil Kelincahan Dribbling Bola Futsal. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Vol. 1, No. 1, pp. 8-17).
- Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyl Faruq, (2015). *Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi.
- Hariadi, N., & Jaelani, A. H. (2020). Contribution of Training Variations to Improving Basic Skills in Playing Futsal. *Proceedings of the 1<sup>st</sup> Progress in Social Sciences, Humanities and Education Research Symposium (PSSHRS 2019)*, (hal 983–985).
- Hartati, H., Bayu, W. I., & Aryanti, S. (2020). Effect of 8-Week Circuit Weight Training on Strength. In *4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)* (pp. 27-29). Atlantis Press.
- 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.
- Hutomo, A. S., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019). *The Use of Video Media in Improving Futsal Basic Techniques Skills of Male Students of Futsal Hobbyist*. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding* 6(4), 140.
- Ilham, T. R., Pujianto, D., & Arwin. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics (Hurdle Hops dan Ladder Drill) Terhadap Kecepatan Dribbling Futsal Putri Tim Jugador Bonita Rafflesia. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 34–45.
- 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. (2013). *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.
- Laursen Paul, Buchheit Martin. (2019). Science and Applications of High-Intensity *Interval Training*. *United Kingdom: Human Kinetics*(7)
- Maryati. (2014). *Mengenal Olahraga Futsal*: Jakarta: Balai Pustaka.
- Mekoulou, Jerson Ndongo.(2018) 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.
- Muhammad Ihsan Shabih., Iyakrus., & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap

- Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145-152.  
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Prativi, G. O., & Artikel, I. (2013). *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 2(3), 32–36.
- Putu, I Wisnu Octa Vernanda. 2016. Hubungan Persepsi, Minat, Partisipasi terhadap Keterampilan Teknik Dasar Futsal Ekstrakurikuler Putri. *Journal of Physical Education*.
- Rahmadiani, T., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2019). Analisis Perkembangan Ekstrakurikuler Futsal Ditingkat SMP Negeri Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 3(2), 223-229
- Riaati, S. (2021, December). Pengaruh Latihan Fartlek Dan Interval Training Terhadap Daya Tahan Pada Pemain SSB Bina Muda Kelahiran 2004 Langgenharjo Juwana Pati. In *Seminar Nasional Keindonesiaan (FIPSKR)*.
- Rawut, Patta Khaosanit. (2018). Acute Effect of Different Normo
- Rinaldi Muhammad, Syawal Muhammad. (2020). *Buku Jago Futsal*. Tangerang Selatan : Ilmu Cemerlang Group(5-6)
- Sepriadi, S., Arsil, A., & Mulia, A. D. (2019). Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal. *Jurnal Penjakora*, 5(2), 121-127.
- Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyatno. (2015). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO- FIK-UNY.
- 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

Syafuruddin. (2013). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga:Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang:UNP Press.

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.

Test, T. H. E. C. (2021). *PHYSICAL PERFORMANCE EVALUATION (THE COOPER TEST) Ivanov V.D*. 2(3), 20–25