PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK MELALUI *INTERVAL TRAINING INTENSIVE* ATLET *KUMITE* CABANG OLAHRAGA KARATE UKM KARATE UPI

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh

Mochamad Sidiq
NIM 1902739

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023

PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK MELALUI *INTERVAL TRAINING INTENSIVE* ATLET *KUMITE* CABANG OLAHRAGA KARATE UKM KARATE UPI

Oleh:
Mochamad Sidiq

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

© Mochamad Sidiq 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK MELALUI *INTERVAL TRAINING INTENSIVE* ATLET *KUMITE* CABANG OLAHRAGA KARATE UKM KARATE UPI

Oleh:

Mochamad Sidiq
1902739

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I

Dr. H. Mulyana, M.Pd
NIP. 197108041998021001

Pembimbing II

Dr. Ira Purnamasari, M.Pd.
NIP. 198107072008122002

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dr. H. Mulyana, M.Pd
NIP. 197108041998021001

ABSTRAK

PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK MELALUI *INTERVAL TRAINING INTENSIVE* ATLET *KUMITE* CABANG OLAHRAGA KARATE UKM KARATE UPI

Mochamad Sidiq [1], Dr. H. Mulyana, M.Pd [2], Dr. Ira Purnamasari, M.Pd [3]
mochamadsidiq17@upi.edu

Pertandingan *kumite* dilaksanakan dalam satu hari dari babak penyisihan hingga babak final dengan jumlah pertandingan antara 3-5 dengan waktu pertandingan 3 menit. Maka dari itu diperlukan daya tahan yang baik agar setiap atlet bisa menyelesaikan setiap babaknya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari metode *interval training intensive* terhadap peningkatan daya tahan aerobik atlet *kumite* cabang olahraga karate. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan design penelitian *pretest posttest control group design*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 20 orang atlet karate. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *bleep test*. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa metode *interval training intensiv*e dan metode *interval training extensive* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan aerobik. Dan *metode interval training intensive* lebih efektif dibandingkan dengan metode *interval training extensive* dalam meningkatkan daya tahan aerobik.

Kata kunci: daya tahan aerobik, interval training, karate, kumite.

ABSTRACT

INCREASED AEROBIC ENDURANCE THROUGH INTERVAL TRAINING INTENSIVE OF KUMITE ATHLETES IN KARATE UKM KARATE UPI

Mochamad Sidiq1, Dr. H. Mulyana, M.Pd [2], Dr. Ira Purnamasari, M.Pd[3]
mochamadsidiq17@upi.edu

Kumite matches are held in one day from the preliminary round to the final round with the number of matches between 3-5 with a match time of 3 minutes. Therefore, good endurance is needed so that each athlete can complete each round without experiencing significant fatigue. This study aims to determine whether there is an effect of the interval training intensive method on increasing aerobic endurance of kumite athletes in karate. The method used in this study is an experimental method with *pretest posttest control group design*. The sample in this study was 20 karate athletes. The research instrument used in this study used a bleep test. Based on the results of data analysis, it can be concluded that the interval training intensive *method and the* interval training extensive *method* have a significant influence on increasing aerobic endurance. And *the interval training intensive* method is more effective than *the interval training extensive* method in increasing aerobic endurance.

Key word: endurance aerobics, interval training, karate, kumite

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA…….….….ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI……...……..…...iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI iv
LEMBAR UCAPAN TERIMAKASIH……...……v
ABSTRAK vii
ABSTRACT…… viii
DAFTAR ISI……...ix
DAFTAR GAMBAR……...x
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI iv
LEMBAR UCAPAN TERIMAKASIH……...……v
ABSTRAK vii
ABSTRACT viii
DAFTAR ISI……...ix
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii
BAB I 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 3
1.3 Tujuan Penelitian 3
1.4 Manfaat Penelitian 4
1.5 Pembatasan Masalah 4
1.6 Struktur Organisasi Skripsi 5
BAB II 6
2.1 Karate 6
2.2 Kihon 6
2.3 Kata 7
2.4 Kumite 7

2.5 Daya Tahan Aerobik 8
2.6 Interval Training..... 9
2.7 Interval Training Extensive..... 10
2.8. Interval Training Intensive……..10
2.9 Kerangka Berpikir..... 11
2.10 Hipotesis..... 12
BAB III 13
3.1 Metode Penelitian..... 13
3.2 Desain Penelitian..... 13
3.3 Populasi dan Sampel 14
3.3.1Populasi..... 14
3.3.2Sampel..... 14
3.4 Instrumen Penelitian..... 15
3.4.1Bleep Test / Multi Stage Fitness Test……15
3.5 Prosedur Penelitian..... 17
3.6 Analisis Data 18
BAB IV 19
4.1 Temuan..... 19
4.1.1Analisis Deskriptif Statistik……19
4.1.2Uji Normalitas……21
4.1.3Uji Homogenitas……21
4.1.4Uji Hipotesis Paired Sample T-Test……22
4.1.5Uji Independent Sample T-Test……..24
4.2 Pembahasan……..26
4.2.1 Pengaruh Interval Training Intensive Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik……...26
4.2.2 Pengaruh Interval Training Extensive Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik……...27
4.2.3 Perbandingan Interval Training Extensive dan Intensive Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik……..27

BAB V..... 29
5.1 SIMPULAN 29
5.2 IMPLIKASI DAN REKOMENDASI..... 29
DAFTAR PUSTAKA…….……..……..30
LAMPIRAN……...32

DAFTAR PUSTAKA

Abdul. Wahid. (2007*). Shotokan*. Jakarta. Penerbit: PT Raja Grafindo Persada

Balun, M. C. S., & Wijono. (2016). DAYA TAHAN ATLET PUTRA LEMBAGA KARATE-DO INDONESIA DOJO FLOBAMORA KARATE KLUB MENGANTI- KABUPATEN GRESIK Maria Caroline Suryantika Balun * Wijono. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *4*(7), 136–140. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40951

Busyairi, B., & Ray, H. R. D. (2018). Perbandingan Metode Interval Training dan Continuous Run terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, *3*(1), 76. https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.10128

Fadli, Z. (2014). Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 38. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *13*(2), 38–44.

Fandayani, W., & Sagitarius, S. (2019). Analisis Teknik Tendangan Dominan terhadap Perolehan Poin pada Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, *11*(1), 21–29. https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16782

Fendrian, F., & Nurzaman, M. (2016). Efektivitas Teknik Serangan Pukulan Dan Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin Dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, *8*(2), 1–13.

Mubarok, M. Z., & Kharisma, Y. (2021). Perbandingan Metode Latihan Interval Ekstensif dan Intensif Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik. *Physical Activity Journal*, *3*(1), 77. https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.3.1.4813

Sagitarius. (2011). Hubungan Kondisi Fisik Dan Agresivitas Dengan Penampilan (Performance) Atlet Dalam Pertandingan Karate Nomor Kumite Sagitarius. *Jurnal Ke*, *3*(1), 50–56.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D).* Bandung : Alfabeta.

Suhadak, A. (2013). *Survei Tingkay Kemampuan Daya Tahan Aerobik Dab Daya Tahan Anaerobik Pada Sekolah Sepak Bola Tripel's U 13-14 Di Kediri*. 1–8

Suhdy, M. (2018). Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif dan Interval Ekstensif terhadap Peningkatan VO2 Max. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, *1*(2), 1–10. https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.130

Sulastio, A. (2016). Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif dan Intensif Terhadap Prestasi Lari 400 Meter Putra Atlet PASI Riau. *Journal Sport Area*, *1*(2), 1–9. https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i2.382

Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press

Yamin, A., & Gusril. (2020). PENGARUH LATIHAN INTERVAL INTENSIF DAN INTERVAL EKSTENSIF TERHADAP PENINGKATAN VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (VO2 Max) PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA PENGCAB MANDAILING NATAL. *Molecules*, *3*(1), 1–12. http://clik.dva.gov.au/rehabilitation-library/1-introduction-rehabilitation%0Ahttp://www.scirp.org/journal/doi.aspx?DOI=10.4236/as.2017.81005%0Ahttp://www.scirp.org/journal/PaperDownload.aspx?DOI=10.4236/as.2012.34066%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.pbi.201