

PENGARUH LATIHAN INTERVAL *RUNNING* MENGGUNAKAN *TRIANGLE RUN* TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK ATLET BULUTANGKIS



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi Syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh,
Risang Pamugar
2003435

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

LEMBAR HAK CIPTA

PENGARUH LATIHAN INTERVAL *RUNNING* MENGGUNAKAN *TRIANGLE RUN* TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK ATLET BULUTANGKIS

Oleh
Risang Pamugar

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

© Risang Pamugar 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
April 2025

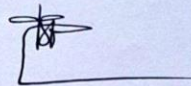
Hak Cipta dilindungi undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak atau sebagian
dengan dicetak ulang, di fotocopy atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG

PENGARUH LATIHAN INTERVAL *RUNNING* MENGGUNAKAN
TRIANGLE RUN TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK ATLET
BULUTANGKIS

Oleh:
Risang Pamugar
2003435
Disetujui dan disahkan oleh:

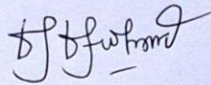
Pembimbing I



Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.

NIP.19720403199931003

Pembimbing II



Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd

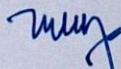
NIP.197810052009121003

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Kepeatihan Olahraga

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. H. Mulyana, M.Pd

NIP: 197108041998021001

ABSTRAK

“Pengaruh Latihan Interval Running Menggunakan *Triangle Run* Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Bulutangkis”

Risang Pamugar

2003435

Pembimbing 1 : Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.

Pembimbing 2 : Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd.

Kemampuan daya tahan aerobik merupakan salah satu aspek dasar dalam kondisi fisik. Kemampuan daya tahan aerobik sangat berperan penting dalam kesuksesan bagi seorang atlet, terutama pada saat berada didalam pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval *running* menggunakan *Triangle run* terhadap daya tahan aerobik atlet bulutangkis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode eksperimen, dengan menggunakan latihan *triangle run* sebanyak tiga kali dalam satu minggu selama 6 minggu. Penelitian ini menggunakan metode *one group pretest posttest design*. Populasi pada penelitian ini merupakan atlet bulutangkis SMA Kemah Indonesia 2 yang berjumlah 10 orang. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dimana kriterianya merupakan atlet bulutangkis dan selalu aktif mengikuti latihan maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang, yaitu laki laki berjumlah 7 orang dan Perempuan 3 orang yang memenuhi kriteria ini. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *bleep test*. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *triangle run* terhadap daya tahan aerobik atlet bulutangkis. Maka kesimpulan dalam penelitian ini untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik dapat menggunakan latihan *triangle run*.

Kata Kunci: Interval Running, *Triangle Run*, Daya Tahan Aerobik

ABSTRACT

“The Effect of Interval Running Training Using Triangle Run on Aerobic Endurance of Badminton Athletes”

Risang Pamugar

2003435

Pembimbing 1 : Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.

Pembimbing 2 : Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd.

Aerobic endurance is one of the basic aspects of physical condition. Aerobic endurance plays a very important role in the success of an athlete, especially when in a match. This study aims to determine the effect of interval running training using Triangle run on the aerobic endurance of badminton athletes. The method used in this study is an experimental method, using triangle run training three times a week for 6 weeks. This study uses the one group pretest posttest design method. The population in this study were 10 badminton athletes from SMA Kemah Indonesia 2. The sampling method used a total sampling technique where the criteria were badminton athletes and always actively participated in training, so the sample in this study was 10 people, namely 7 men and 3 women who met this criteria. The research instrument used in this study was the bleep test. The results of this study stated that there was a significant effect of triangle run training on the aerobic endurance of badminton athletes. So the conclusion in this study to improve aerobic endurance can use triangle run training.

Keywords: Interval Running, Triangle Run, Aerobic Endurance

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	i
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	ii
PERNYATAAN KASLIAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRACT.....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.5 Struktur Organisasi Penelitian	4
BAB II.....	5
KAJIAN PUSTAKA.....	5
2.1 Pengertian Latihan.....	5
2.2 Komponen Latihan.....	5
2.3 Tujuan Latihan.....	7
2.4 Bentuk-bentuk Latihan Daya Tahan.....	7
2.5 Latihan Interval dan Triangle run.....	8
2.6 Latihan Daya Tahan Aerobik.....	9
2.7 Latihan Interval Terhadap Daya Tahan Aerobik.....	10
2.8 Latihan Interval : Long-Intermediate-Short.....	10
2.9 Kerangka Berfikir.....	13
2.10 Hipotesis.....	15
BAB III.....	16
METODELOGI PENELITIAN	16
3.1 Metode Penelitian.....	16
3.2 Desain Penelitian.....	16
3.3 Populasi dan Sampel.....	17
x	
3.3.1 Populasi.....	17
3.3.2 Sampel.....	17
3.4 Instrumen Penelitian.....	18
3.5 Alur Penelitian	22
3.6 Program Latihan.....	22
3.7 Analisis Data.....	24
3.7.1 Uji Normalitas.....	25
3.7.2 Uji Homogenitas.....	25

3.7.3 Uji Paired sampel t-test.....	25
BAB IV	26
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	26
4.1 Temuan.....	26
4.1.1 Deskripsi Data.....	26
4.1.2 Uji Normalitas.....	27
4.1.3 Uji Homogenitas.....	28
4.1.4 Uji Hipotesis.....	29
4.2 Pembahasan dan Hasil Penelitian.....	30
BAB V.....	34
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	34
5.1 Simpulan	34
5.2 Implikasi.....	34
5.3 Rekomendasi.....	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN.....	38
Lampiran 1.....	38
Lampiran 2.....	44
Lampiran 3.....	49

DAFTAR PUSTAKA

- Amirudin, M., Dirgantoro, E. W., & Rakhman, A. (2024). Pengaruh Model Latihan
- Arifin, Z. (2019). Pengaruh latihan game dan sprint 50 meter terhadap peningkatan VO₂max atlet sepakbola SSB Kakimas Dampit Kabupaten Malang Kelompok umur 14-15. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 103-114.
- Brent S. Rushall and Frank S. Pyke, *Training for Sport and Fitness*.1990. page.206 – 2012
- Busyairi, B., & Ray, H. R. D. (2018). Perbandingan Metode Interval Training dan Continuous Run terhadap Peningkatan Vo₂max. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 76.
- Cade, W. T., Bohnert, K. L., Reeds, D. N., Peterson, L. R., Bittel, A. J., Bashir, A., ... Taylor, C. L. (2018). Peak oxygen uptake (VO₂peak) across childhood , adolescence and young adulthood in Barth syndrome : Data from cross-sectional and longitudinal studies. *Journal.Pone*, 1–12.
- Candra, A. T. (2023). Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (Vo₂max) Camaba Prodi Pjkr. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 10-17.
- Fikriansyah, S. N. (2020). Model Latihan Beban Berbasis Dumbbell untuk Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif (JPJA)*, 3(02), 98-103.
- Firmansah, M. W. (2021). Model Latihan Daya Tahan Pada Sepakbola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(8), 91-100.
- Firmansyah, H. (2017). Hubungan Antara aspek Fisik dan Psikologis Studi pada Atlet Senam Artistik Putra Jawa Barat. *Humanitas*, 14(1), 78–89.
- Gunawan, S., Millah, H., & Hartadji, R. H. (2017). Hubungan antara Kadar Haemoglobin dengan Kapasitas Vo₂ Max Pemain Sepak Bola Unsil United. *Jurnal Siliwangi Seri Pendidikan*, 3(1), 173–178.
- Harsono. (1988). Panduan kepelatihan . Jakarta. KONI.
- Harsono. (2016). Latihan kondisi fisik (untuk atlet dan kesehatan). Bandung: FPOK-UPI Bandung
- Iztok Kavcic dkk. (2012) Comparative study of measured And predicted vo₂max during a multistage Fitness test with junior soccer players. comparative study of measured and predicted. *Kinesiology* 4(2012) 1:18-23.
- Kusuma, L. S. W., & Jamaludin, J. (2022). Metode Latihan Sirkuit Dan Crossfit Sebagai Program Pembinaan Fisik Bulutangkis. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(3).
- Metode Halangan Terhadap Ketepatan Pointing High Lob Jarak 7 Meter Pada Atlet Mahasiswa Jpok Fkip Universitas Lambung Mangkurat. *Jurnal Porkes*, 7(1), 481-490.
- Purba, R. H. (2018). NILAI AMBILAN OKSIGEN MAKSIMAL () DARI HASIL BLEEP TEST PADA ATLET JUNIOR SEPAKBOLA LAKI-LAKI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(02), 134-145.
- Rahmad, H. A. (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (Vo₂ Max) Dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama, 1(2), 1–10.
- Salin, K., Auer, S. K., Rey, B., Selman, C., & Metcalfe, N. B. (2015). Variation in the link between

- oxygen consumption and ATP production , and its relevance for animal performance. Proceeding B, 1–9.
- Sireger, Y. L., & Sidik, H. (2016). Pengaruh Metode Latihan Triangle Run Terhadap Daya Tahan (Vo₂max) Pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Cabangbungin. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 7(1), 89-96.
- Sugiono, 2008. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D, Cet.6, Bandung; Alfabeta, 2009.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Supangat, A. 2010. Statistika : Dalam Kajian Deskriptif, Inferensi, dan Nonparametri. Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- Taroreh, B. S. (2012). Model Performance Assesment of Learning Outcomes of Volleyhool Ball in Elementary School. *Journal of Physical Education and Sports*, 1(2), 79–86.
- Taroreh, B. S. (2017). Development Model Approach Through Exercise Kinesthetic Game Circuit for Children Ages 4-6 Years. *JIPES - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 3(1), 41.
- Taroreh, B. S., & Satria, M. H. (2020). Implementasi Permainan CBA pada Pembelajaran Atletik sebagai Solusi Alternatif Melestarikan Permainan Tradisional di Sumatera Selatan. *Jurnal Curere*, 4(1).
- Tirtawirya, D. (2019). The Eight-Weeks Physical Exercise Program In Maintaining Power On Taekwondo Athletes In The Competition Period. 2nd International Conference on Sports Sciences and Health 2018 (ICSSH 2018) The, 7(Icssh 2018), 54–58.
- WHO. (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030
- Wibowo, A. T. (2016). Gaya Hidup, Kebugaran Jasmani, dan Konsentrasi Atlet Bolabasket Tim Satya Wacana Salatiga Menghadapi indonesian basketball league (IBL) 2017. *Sportif*, 2(2), 76–84.
- Wibowo, A., & Kushartanti, W. (2013). Modifikasi Permainan Sepakbola bagi Siswa SMA Penderita Asma. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 104–119.
- Yanti, R. E. (2022). *PENGARUH LATIHAN PLANK TERHADAP KEKUATAN OTOT PERUT PADA ATLET PEMULA PENCAK SILAT PSHT DI KABUPATEN TANJUNG JABUNG TIMUR* (Doctoral dissertation, universitas jambi).