

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Sebuah prestasi olahraga merupakan suatu hasil yang dilatar belakangi oleh beberapa faktor dan salah satu diantaranya adalah proses dan pembinaan yang baik dan berkelanjutan. Hal ini mengandung arti bahwa pembinaan dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan kemampuan dasar atlet. Fenomena yang berkembang, untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga adalah pelatih sering kali melakukan pembinaan atlet sedini mungkin dengan harapan prestasi yang tinggi dapat tercapai. Fenomena tersebut berpotensi mempengaruhi kemampuan atlet dalam berbagai aspek, baik aspek teknik, mental, sosial, maupun aspek fisik pada masa yang akan datang. Untuk itu, seorang pelatih harus mengetahui bagaimana penerapan pembinaan aktivitas fisik maupun teknik untuk usia muda agar mendapatkan hasil yang maksimal dan sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan usianya. Harsono (1988, hlm. 100) mengatakan : ”...ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.”

Permainan sepak bola merupakan salah satu olahraga yang populer di Indonesia bahkan dunia. Permainan ini dapat dilakukan mulai dari anak-anak sampai dengan orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan, baik di daerah pedesaan maupun perkotaan. Permainan sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain.

Mengenai batasan sepak bola Sucipto dkk. (2000, hlm. 7) menyatakan bahwa :

Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang, masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan.

Seperti yang telah di jelaskan diatas maka permainan sepak bola mempunyai tujuan yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha agar gawang sendiri terhindar dari kemasukan, regu yang dinyatakan sebagai pemenang adalah regu yang mampu menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan.

Untuk dapat bermain dengan baik, pemain harus menguasai teknik-teknik dasar permainan sepak bola menurut Sucipto dkk. (2000, hlm. 17) ada tujuh teknik dasar dalam permainan sepak bola yaitu : menendang bola (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Masing-masing teknik dasar tersebut mempunyai peran dan kedudukan yang sama pentingnya dalam rangkaian suatu pola serangan maupun pertahanan. Salah satu teknik dasar yang memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola adalah kemampuan menggiring bola. Teknik menggiring bola (*dribbling*) adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dan posisi bola tidak jauh dari kaki. Gerakan saat menggiring bola senantiasa berubah-ubah umumnya dapat dilakukan dengan lambat atau mungkin sangat cepat tergantung dari tujuan atau kondisi yang terjadi saat pemain menggiring bola. Mengenai pengertian menggiring bola Sucipto dkk. (2000, hlm. 28) menjelaskan bahwa :

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang bola secara terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu kaki yang digunakan *dribbling* sama dengan kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Dan menggiring bola ini ditujukan untuk mendekati arah sasaran, melewati lawan dan mengatur tempo permainan.

Dalam melakukan teknik menggiring bola pada permainan sepak bola menuntut pemainnya bergerak dengan lincah dan eksplosif melalui berbagai variasi serangan dan bertahan, sehingga membutuhkan dukungan fisik yang prima. Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah daya tahan otot, power dan kelincahan. Mengenai hal ini, Harsono (1988, hlm. 204) menjelaskan bahwa “Komponen fisik yang diperlukan dalam cabang

Mochamad Zakky Mubarak, 2014

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN KEMAMPUAN AGILITY TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING PERMAINAN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

olahraga sepak bola antara lain; kekutan otot, daya tahan otot, kelentukan, kelincuhan dan power.”

Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik bagi atlet sepak bola, khususnya komponen *agility* (kelincuhan), maka latihan-latihan yang diberikan harus dapat meningkatkan kemampuan kelincuhan itu sendiri. Wilmore yang dikutip Harsono (1988, hlm. 171) menjelaskan bahwa “...*the ability to change direction rapidly while maintaining total body balance and awareness of body position.*” Maksudnya bahwa kelincuhan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kemudian Nurhasan (1999, hlm. 160) menjelaskan bahwa “Kelincuhan menggambarkan kemampuan bergerak kesegala arah.”

Dari kedua konsep diatas, peneliti merujuk pada kedua teori itu yang melihat *agility* (kelincuhan) dalam sepak bola sangat diperlukan karena banyaknya gerakan mengubah arah, salah satunya saat menggiring bola. Dilihat dari karakteristik pelaksanaannya komponen kondisi fisik yang mendukung untuk melakukan teknik *dribbling* (menggiring bola) adalah *agility* (kelincuhan). Dalam penelitian ini akan dibahas mengenai komponen kondisi fisik *agility* (kelincuhan). Dengan kemampuan *agility* (kelincuhan) yang baik, dapat dilihat bila seorang pemain dapat bergerak dengan cepat ke segala arah sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Pada saat melakukan teknik *dribbling* (menggiring bola), kemampuan *agility* sangat berperan dalam memberikan dukungan ketika pemain harus mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Dengan kelincuhan seorang pemain memungkinkan untuk melewati penjagaan lawan, karena ketika satu lawan satu ruang gerak pemain sangat terbatas, karena dijaga ketat (*pressure*) oleh lawan.

Kelincuhan pemain saat menggiring bola merupakan faktor yang sangat penting untuk mendukung pemain ketika mengubah arah dengan cepat, baik dalam posisi bertahan maupun dalam proses menyerang. Artinya pemain sepak bola harus bisa bergerak dengan cepat dan bisa mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan posisi tubuhnya pada saat menggiring bola. Hal tersebut perlu

Mochamad Zakky Mubarak, 2014

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN KEMAMPUAN AGILITY TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING PERMAINAN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

didukung oleh keterampilan, kecepatan, keseimbangan dan fleksibilitas pemain itu sendiri, baik pada saat menggiring bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola untuk menempatkan diri pada posisi yang strategis. Mengenai pentingnya kelincahan dalam menggiring bola Sucipto dkk. (2000, hlm. 11) menjelaskan bahwa “Agilitas itu sangat penting dalam bermain sepak bola seperti untuk menjaga, atau melepaskan jagaan lawan, *dribbling* melewati lawan dan masih banyak lagi manufer-manufer yang membutuhkan agilitas dalam permainan sepak bola.”

Sesuai dengan uraian di atas tentang peranan *agility* (kelincahan) terhadap menggiring bola (*dribbling*) khususnya dalam cabang olahraga sepak bola, diperlukan metode latihan dan aspek kemampuan kondisi fisik yang baik untuk meningkatkan prestasi sepak bola. Ketika atlet memiliki kemampuan fisik yang baik, maka atlet dapat memeragakan gerakan-gerakan yang ringan sampai berat dari santai sampai yang eksplosif dan dilakukan secara berulang-ulang, mampu menunda datangnya kelelahan dan mempercepat masa pemulihan parsial (pemulihan *on court*) maupun pemulihan total (pemulihan *out of court*). Oleh karena itu, proses pelatihan fisik pada hakikatnya adalah pelatihan untuk meningkatkan batas kemampuan maksimal atlet.

Salah satu pelatihan untuk meningkatkan kemampuan fisik adalah latihan interval. Metode latihan interval penting dimasukan dalam program latihan secara keseluruhan untuk meningkatkan kemampuan fisik, namun ada beberapa hal yang harus diperhatikan ketika menerapkan metode latihan interval yaitu berapa jarak yang digunakan, berapa kemampuan setiap atlet yang akan digunakan dan ketahu denyut nadi atlet untuk pemulihan setelah kerja atau melakukan aktivitas (repetisi) pertama sebagai patokan untuk waktu istirahat antar repetisi atau set.

Menurut Harsono (1988, hlm. 156) Bentuk latihan interval dapat berupa lari (*interval running*) dan renang (*interval swimming*), hal ini sejalan dengan hasil penelitian-penelitian Gibala dkk. (2005) dan Tabata dkk. (1996) menunjukkan peningkatan yang besar dalam sistem energi anaerobik dengan intensitas tinggi, interval training memiliki manfaat dan penampilan hasil yang luar biasa.

Metode latihan interval merupakan suatu sistem latihan yang diselengi oleh interval-interval yang berupa masa istirahat seperti yang diungkapkan oleh Harsono (1988, hlm. 156) mengemukakan pengertian “Interval Training adalah suatu sistem latihan yang diselengi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat.”

Sedangkan menurut Gambretta (1989, hlm. 96) mengemukakan bahwa metode latihan interval yaitu :

Interval Training. This use hard efforts for a set time or distance, followed by set periods of recovery. It includes these five variables: Distance or time length of the work interval, speed or effort of the work interval, number of repetitions of the work interval, distance or time length of the recovery interval and type of recovery activity.

Interval has both aerobic and anaerobic benefits. The speed of the intervals and the degree of recovery determine the benefits the athlete experiences. Research show that active recovery (such as a slow jog) result in a improved removal of lactic acid following high-intensity exercise; thus, the next interval can be performed better because of the improved removal of lactic acid during the recovery.

Dengan teori yang telah dikemukakan diatas dalam pelatihan komponen fisik dengan menggunakan metode latihan interval maka yang harus sangat diperhatikan adalah : Jarak atau waktu yang ditempuh, kecepatan atau usaha yang dilakukan, jumlah pengulangan interval kerja, jarak atau waktu masa pemulihan dan jenis kegiatan pemulihan.

Hal ini sejalan dengan pencetus lahirnya metode latihan interval adalah Zatopek (dalam Sidik. 2011, hlm. 1) bahwa:

Ciri dari metode latihan interval adalah konsistensi dalam norma pembebanan, jarak yang ditempuh konsisten, usaha (intensitas) yang dilakukn konsisten, dan yang paling penting adalah masa istirahat yang dilakukan antar pengulangan berlangsung secara konsisten. Cara-cara ini yang dilakukan oleh zapotek ketika persiapan untuk menghadapi Olimpiade Helsinki sehingga ia merebut 3 (tiga) medali emas dalam satu event (Olympic Games) melalui program Zatopek’s Amazing 400 m x 100 reps.

Pada perkembangannya latihan interval menurut Sidik (2006, hlm. 40), metode latihan interval dibagi menjadi metode latihan interval yang ekstensif dan metode latihan interval yang intensif.

Mochamad Zakky Mubarak, 2014

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN KEMAMPUAN AGILITY TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING PERMAINAN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Menurut Sidik (2006, hlm. 41) Metode interval yang ekstensif adalah sebuah metode latihan yang dilakukan dengan intensitas rendah – sedang dengan denyut nadi dibawah 170x/menit, repetisi banyak, intervalnya singkat dan set/seri yang banyak. Sedangkan metode latihan interval yang intensif adalah sebuah metode latihan yang dilakukan dengan intensitas latihan sedang – tinggi dengan denyut nadi lebih dari 180-190x/menit, repetisi sedikit, interval tidak banyak maksimal 3 set.

Sejalan dengan zona latihan menurut Paul Brigger (*Fifa Coaching*) zona latihan ekstensif berada pada 40-70% kemampuan maksimal (V_{O2max}) atlet dengan denyut nadi 60 – 80 MHR (*maksimun heart rate*), sedangkan zona latihan intensif berada pada 70-90% kemampuan maksimal (V_{O2max}) atlet dengan denyut nadi 80 – 95 MHR (*maksimun heart rate*).

Aspek kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam cabang olahraga sepakbola sebagai pendukung aspek latihan teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik akan menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam sebuah pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Menurut Harsono (1988, hlm. 153) menjelaskan bahwa:

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Apabila atlet memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik, maka saat bertanding atlet akan mampu melaksanakan tugasnya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan dapat terhindar dari cedera akibat dari kelelahan tersebut sehingga mengganggu penampilannya. Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan dengan baik dan dilakukan berulang-ulang dengan beban yang terus meningkat maka akan memungkinkan kebugaran jasmani atlet tersebut akan semakin meningkat.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup berat dan melelahkan sehingga seorang atlet membutuhkan kondisi fisik yang sangat baik.

Mochamad Zakky Mubarok, 2014

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN KEMAMPUAN AGILITY TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING PERMAINAN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pemain harus dapat bermain selama 2 x 45 menit yang dalam pelaksanaan dilapangan pemain harus menggiring bola sesuai dengan kebutuhan mereka baik menggiring bola dengan secara cepat untuk memulai serangan ke daerah pertahanan lawan ataupun menggiring dengan lambat untuk menghindari penjagaan lawan.

Ketika berbicara prestasi dalam olahraga khususnya sepak bola, maka kemampuan fisik menjadi bagian penting dari sebuah proses latihan untuk mencapai prestasi maksimal. Menurut Bompa (1999, hlm. 54) mengemukakan "*physical training is one of the most important ingredient to archive high performance.*" Berarti jelas bahwa salah satu unsur penentu prestasi puncak salah satunya adalah kemampuan kondisi fisik.

Dalam pembagian dan pengembangannya menurut Zimmermann dkk. ; (1981) dalam Sidik (2011) mengemukakan bahwa kemampuan fisik adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan kelenturan :
 - a. Kemampuan kelenturan statis (*Static Flexibility*)
 - b. Kemampuan kelenturan dinamis (*Dynamic Flexibility*)
2. Kemampuan kecepatan gerak maksimal :
 - a. Kemampuan kecepatan gerak maksimal "*Speed*"
 - b. Kemampuan kecepatan gerak maksimal "*Agility*"
 - c. Kemampuan kecepatan gerak maksimal "*Quickness*"
3. Kemampuan Kekuatan :
 - a. Kemampuan kekuatan maksimal (*Maximum Strength*)
 - b. Kemampuan kekuatan yang cepat (*Speed Strength/Power*)
 - c. Kemampuan daya tahan kekuatan (*Strength Endurance*)
4. Kemampuan Daya Tahan :
 - a. Kemampuan daya tahan anaerobik (*Anaerobic Endurance*)
 - b. Kemampuan daya tahan aerobik (*Aerobik Endurance*)

Apabila dilihat dari karakteristik pelaksanaanya kemampuan gerak maksimal *agility* merupakan indikator yang sangat penting dalam menunjang peningkatan kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pada permainan sepakbola. Sejalan dengan penelitian Jovanovic (2011) menjelaskan Program latihan SAQ (*speed, agilty and quickness*) merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan beberapa keterampilan pemain sepak bola di usia muda selama mengikuti

periodisasi latihan. Tanpa sebuah perencanaan yang tepat dari latihan SAQ, pemain sepak bola kemungkinan besar akan mengalami penurunan keterampilan.

Mengenai pentingnya pengaruh latihan interval terhadap kemampuan *agility* sejalan dengan hasil penelitian Dupont dkk. (2004) pengaruh pelatihan interval tinggi pada pemain sepak bola menunjukkan hasil bahwa metode interval dengan intensitas tinggi memberikan hasil yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan anaerobik dibandingkan dengan pemain yang diberi metode pelatihan seperti biasa.

Dalam permainan sepak bola masa kini pemain dituntut untuk dapat menguasai bola lebih baik, sehingga peluang untuk menciptakan gol cukup besar. Untuk dapat menguasai bola yang baik maka diperlukan suatu kondisi fisik yang baik, dengan metode latihan yang efektif dan dilakukan secara intensif maka tujuan sepak bola dengan penguasaan bola yang baik akan tercapai. Pelatihan olahraga apapun bentuknya, apabila intensitasnya adekuat dan dilakukan secara intensif akan membantu meningkatkan kemampuan dinamis, yang dapat ditandai dengan meningkatnya kemampuan anaerobik. Sejalan dengan hasil penelitian Taga dan Asai (2011) bahwa dengan metode pelatihan yang intensif (DRI-TI) menunjukkan peningkatan terhadap kemampuan keterampilan *dribbling*.

Dengan menyadari bahwa kemampuan fisik memainkan peranan yang sangat penting maka diperlukan suatu metode latihan untuk mendukung dalam meningkatkan keterampilan. Menurut Giriwijoyo (2010) bahwa Kemampuan fisik harus ditingkatkan agar menjadi tidak mudah lelah, karena merupakan landasan bagi kemampuan teknik.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini akan difokuskan pada bentuk-bentuk latihan dengan menggunakan metode interval dan kemampuan *agility* dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pada permainan sepak bola. Sejalan dengan penelitian Milanovic (2013) bahwa Latihan SAQ (*speed, agility and quickness*) merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dengan dan tanpa bola untuk pemain sepak bola di usia muda serta dapat dimasukkan dalam program latihan kondisi fisik.

Hal ini yang melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Metode Latihan Interval Dan Kemampuan *Agility* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Permainan Sepak Bola.

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Bertitik tolak dari latar belakang di atas, maka masalah yang ada perlu diidentifikasi dan dirumuskan dengan tujuan agar permasalahan penelitian tidak menimbulkan keraguan atau tafsir yang berbeda. Identifikasi masalah merupakan suatu cara untuk mengidentifikasi yang dijadikan objek penelitian. Sedangkan perumusan masalah merupakan gambaran masalah yang akan diteliti dalam sebuah penelitian. Maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kurangnya data penelitian dari dampak yang dihasilkan penerapan metode latihan interval dan kemampuan *agility* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pada pemain sepak bola.
2. Perbedaan karakter pelaksanaan dari kedua metode antara metode interval intensif dan interval ekstensif tersebut yang belum jelas bagi para pelatih disekolah sepak bola.
3. Mengidentifikasi dampak yang dihasilkan dari penerapan metode latihan interval dan kemampuan *agility* terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepak bola.

C. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis kemukakan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan antara metode latihan interval intensif dengan metode interval ekstensif terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola?
2. Apakah terdapat interaksi pada metode latihan interval dengan kemampuan *agility* terhadap peningkatan keterampilan *dirbbling* sepak bola?

3. Apakah pengaruh metode latihan interval intensif lebih baik dibandingkan dengan metode interval ekstensif pada kelompok kemampuan *agility* tinggi terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola?
4. Apakah pengaruh metode latihan interval intensif lebih baik dibandingkan dengan metode interval ekstensif pada kemampuan *agility* rendah terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui perbedaan antara metode latihan interval intensif dan metode interval ekstensif terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola.
2. Untuk mengetahui interaksi pada metode latihan interval dengan kemampuan *agility* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* sepak bola.
3. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan interval intensif lebih baik dibandingkan dengan metode interval ekstensif pada kelompok kemampuan *agility* tinggi terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola.
4. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan interval intensif lebih baik dibandingkan dengan metode interval ekstensif pada kemampuan *agility* rendah terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola.

E. Manfaat Penelitian

Apabila penelitian ini telah selesai dan terbukti berarti, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoretis dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti bagi pelatih sepak bola mengenai pengaruh metode latihan interval dan kemampuan *agility* terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola.

2. Secara praktis dapat dijadikan pedoman pelatih dalam proses pelatihan bagi para atlet melalui metode latihan interval terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pada permainan sepak bola.

F. Struktur Organisasi Tesis

Sistematika penulisan yang digunakan pada penyusunan tesis ini, seperti diuraikan, dibawah ini:

1. BAB I : PENDAHULUAN

Pada bab ini dijelaskan tentang latar belakang penelitian yang menjelaskan alasan mengapa masalah tersebut diteliti, rumusan penelitian dibuat dalam bentuk pertanyaan berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, tujuan penelitian ini menyajikan hasil yang ingin dicapai setelah penelitian selesai dilakukan, manfaat penelitian disajikan secara praktis dan teoritis.

2. BAB II : KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN

Pada bab ini dijelaskan tentang :

- A. Kajian Pustaka yang mengungkapkan tentang : (1) Hakikat Keterampilan, (2) Hakikat Sepak Bola, (3) Hakikat Latihan, (4) Hakikat Latihan Fisik, (5) Kemampuan Kapasitas Anaerobik, (6) Hakikat Metode, (7) Hakikat Metode Latihan, (8) Hakikat Metode Latihan Interval, (9) Hakikat Agilitas, (10) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi.
- B. Penelitian Yang Relevan
- C. Kerangka Berpikir
- D. Hipotesis

3. BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Pada bab ini dijelaskan tentang populasi dan sampel, desain, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data yang digunakan, dan analisis data pada penelitian ini.

4. BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini dijelaskan hasil penelitian dengan menggunakan pengolahan dan analisis data yang menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, hipotesis dan tujuan penelitian.

5. BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini dijelaskan tentang kesimpulan penelitian dan saran.