

**PERBANDINGAN BENTUK LATIHAN LARI *INTERVAL TRAINING*  
DAN LARI *CONTINUOUS* TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX  
PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA BINA MUDA SUKATANI  
KABUPATEN BEKASI TAHUN 2017**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains  
Program Studi Ilmu Keolahragaan



**oleh:**

**BADRUZZAMAN BUSYAIRI**

**NIM 1002124**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2017**

**PERBANDINGAN BENTUK LATIHAN LARI *INTERVAL TRAINING*  
DAN LARI *CONTINUOUS* TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX  
PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA BINA MUDA SUKATANI  
KABUPATEN BEKASI TAHUN 2017**

Oleh  
Badruzzaman Busyairi

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Sains pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Badruzzaman Busyairi 2017  
Universitas Pendidikan Indonesia  
November 2017

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,

Dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

BADRUZZAMAN BUSYAIRI

PERBANDINGAN BENTUK LATIHAN LARI *INTERVAL TRAINING*  
DAN LARI *CONTINUOUS* TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX  
PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA BINA MUDA SUKATANI  
KABUPATEN BEKASI TAHUN 2017

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing

**dr. Hamidie Ronald D, M.Pd., Ph. D**  
**NIP. 19701102 200012 1 001**

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan

**Mustika Fitri, S.Pd., M.Pd., Ph.D**  
**NIP. 19681220 199802 2 001**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan nikmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul : **“Perbandingan Bentuk Latihan Lari *Interval Training* dan Lari *Continuous* Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub>max Pada Pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Sukatani Kabupaten Bekasi Tahun 2017”**.

Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sains di program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa isi dari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun untuk penulisan lebih lanjut. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan pihak-pihak lainnya.

Bandung, 2 November 2017

Badruzzaman Busyairi  
NIM. 1002124

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan perasaan tulus dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan nikmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. H. Adang Suherman, MA selaku dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
2. Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D. selaku ketua program studi Ilmu Keolahragaan yang membimbing serta memberikan saran-saran kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. dr. Hamidie Ronald D, M.Pd., Ph.D. selaku pembimbing skripsi yang telah membimbing, memberikan saran-saran, dukungan serta kemudahan dan pengarahan kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Drs. H. Aming Supriyatna, M.Pd. dan Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing akademik yang telah membimbing dan memberikan dukungan serta kemudahan kepada penulis selama perkuliahan,
5. Seluruh dosen dan asisten dosen di lingkungan jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis selama masa perkuliahan.
6. Eggi Gunawan selaku staff program studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan banyak bantuan sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
7. Seluruh staff akademik Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memeberikan bantuan selama penulis aktif sebagai mahasiswa.
8. Kedua orang tua penulis Bapak Saman Hermawan, S.Pd.SD dan Ibu Karmilah serta adik tercinta Siti Robi'atul Adawiyah dan Aprizal Bintang Ramadhan yang selalu memberikan do'a dan semangat yang tidak terbatas kepada penulis.
9. Seluruh keluarga besar yang telah memberikan banyak dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan masa study.

10. Sahabat-sahabat terbaik penulis Finaldhi Palgunadhi, S.Si, Asep Hermawan, Egi Lingga, Asep Pratama, S.Si, Teddy Gunawan, Ervan Destanto, Siti Hutami. yang selalu memberikan semangat dan dukungan yang tidak terbatas.
11. Rekan-rekan guru SDN Karangreja 04 dan rekan-rekan guru SDN Karangreja 02 Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi, yang telah memberikan motivasi dan semangat yang besar untuk peneliti sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
12. Bapak Heri Kiswanto S.Pd. dan Bapak Heru, selaku pelatih SSB Bina Muda Sukatani yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di SSB Bina Muda Sukatani, sehingga penelitian ini bisa terselesaikan dengan baik dan lancar.
13. Rekan-rekan seperjuangan Ilmu Keolahragaan 2010 yang selalu kompak selama masa perkuliahan dan selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
14. Semua pihak yang telah memberikan bantuan maupun dorongan kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini

Akhir kata, penulis berharap semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan karuniaNya untuk membalas semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun skripsi ini, aamiin.

Bandung, 2 November 2017

Badruzzaman Busyairi

NIM. 1002124