

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL TRAINING INTENSITAS
SAMA DENGAN JARAK YANG BERBEDA TERHADAP
PENINGKATAN VO₂MAX CABOR BULUTANGKIS**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga*



**Disusun Oleh :
Sandri Haerdiansah
1301788**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2018**

**PENGARUH *INTERVAL TRAINING* INTENSITAS SAMA DENGAN
JARAK YANG BERBEDA TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX
CABOR BULUTANGKIS**

Oleh

Sandri Haerdiansah

1301788

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

© Sandri Haerdiansah

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2019

Hak cipta dilindungi undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan di cetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

SANDRI HAERDIANSAH

1301788

**PENGARUH *INTERVAL TRAINING* INENSITAS YANG SAMA DENGAN JARAK
YANG BERBEDA TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX CABOR BUI UTANGKIS**

Disetujui dan Disahkan Oleh :

Dosen Pembimbing,



Dr. Komarudin M.Pd

NIP.1972040319999031003

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan



Dr. H. Nina Sutresna, M. Pd

NIP. 196412151989012001

ABSTRAK

PENGARUH *INTERVAL TRAINING* INTENSITAS SAMA DENGAN JARAK YANG BERBEDA TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX CABOR BULUTANGKIS

Sandri Haerdiansah

1301788

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh *interval training* intensitas sama dengan jarak yang berbeda terhadap peningkatan Vo2Max cabor bulutangkis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *interval training* intensitas yang sama dengan jarak yang berbeda memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan Vo2Max pada cabor bulutangkis. Metode yang digunakan metode eksperimen. Populasi atlet klub Wina Tunas Harapan Cirebon. Sampel yang diambil sebanyak 30 orang yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan pengaruh yang berbeda antara *interval training* intensitas sama dengan jarak yang berbeda terhadap peningkatan Vo2Max cabor bulutangkis.

“Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan”

Kata kunci : *Interval training*, Vo2Max, Intensitas sama

ABSTRAK

THE EFFECT INTERVAL TRAINING OF THE SAME INTENSITY AND DIFERRENT DISTANCE TO THE INCREASE OF VO2MAX BADMINTON SPORT

SANDRI HAERDIANSAH

1301788

This study discusses the effect of interval training of the same intensity and differnt distance to the increase of VO2Max badminton sport. This study aims to determine whether interval training of the same intensity and different the increase of VO2Max in badminton sport. The method used is the experimental, the population of badminton club athletes Wina Tunas Harapan of Cirebon samples taken as many 30 athletes. Then divided into two groups by using a significant influence between interval training of the same intensity and different distance to increase of VO2Max badminton sport.

”Student Faculty of Sport Education and Healt”

Keyword : Interval training, VO2Max

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMAKASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
E. Batasan Penelitian	6
F. Definisi Operasional	7
G. Struktur Organisasi	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
A. Tinjauan Teoritis	9
1. Hakikat Permainan Bulutangkis	9
2. Karakteristik Permainan Bulutangkis	10
3. Hakikat Kondisi Fisik	12
4. Daya Tahan	14
5. <i>Interval Training</i>	19
B. Definisi <i>Interval Training</i>	19

1. Tujuan <i>Interval Training</i>	19
2. Manfaat <i>Interval Training</i>	20
3. Model <i>Latihan Interval</i>	21
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	23
A. Metode Penelitian	23
B. Design Penelitian	24
C. Langkah-langkah Penelitian	24
D. Populasi dan Sampel	25
1. Populasi	25
2. Sampel.....	26
E. Definisi Operasional	26
F. Instrumen Penelitian	27
G. Prosedur Penelitian	28
H. Pelaksanaan Penelitian	29
I. Teknik Pengolahan Data	30
BAB VI PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	32
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data	32
1. Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku	32
B. Uji Prasyarat Analisis Data	34
1. Uji Normalitas	34
C. Uji Homogenitas	35
D. Pengujian Hipotesis	37
E. Diskusi Penemuan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
Kesimpulan	40
A. Saran	40

B. DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	42
RIWAYAT HIDUP	62

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Penerbit Tambak Kusuma.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhasan. Cholil-Hasanudin. D. (2007). *Modul Tes Pengukuran Keolahragaan*. Bandung FPOK UPI.
- Setyobroto, Sudiby. (1933). *Psikologi Kepelatihan*. Jakarta: C.V Jaya Sakti.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Kadir, (2015). *Statistika Terapan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Yoga Prasetyo, (2017). Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan Kepercayaan Diri Tim Nasional Street Soccer Indonesia Dalam Mengikuti Homeless World Cup 2016.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Penerbit Tambak Kusuma.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nurhasan. Cholil-Hasanudin. D. (2007). *Modul Tes Pengukuran Keolahragaan*. Bandung FPOK UPI.

Setyobroto, Sudibyo. (1933). *Psikologi Kepelatihan*. Jakarta: C.V Jaya Sakti.

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

Kadir, (2015). *Statistika Terapan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Yoga Prasetyo, (2017). Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan Kepercayaan Diri Tim Nasional Street Soccer Indonesia Dalam Mengikuti Homeless World Cup 2016.

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.