

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL DAN *SPEED PLAY*
TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KECEPATAN**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



oleh,
Risky Aulia Nurbaiti
1807463

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

2022

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL DAN *SPEEDPLAY* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN KECEPATAN**

Oleh :

Risky Aulia Nurbaiti

1807463

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

© Risky Aulia Nurbaiti

Universitas Pendidikan Indonesia

2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

HALAMAN PENGESAHAN
LEMBARAN PENGESAHAN UJIAN SIDANG
SKRIPSI

RISKY AULIA NURBAITI
1807463

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL DAN *SPEED PLAY* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN KECEPATAN**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Alen Rismayadi, M.Pd.

NIP. 197612282008121002

Pembimbing II

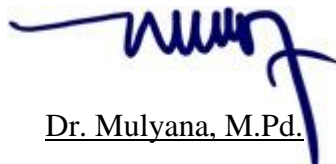


Yudi Nurcahya, M.Pd

NIP.920171219861105101

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Dr. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

PENGARUH LATIHAN INTERVAL DAN *SPEEDPLAY* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KECEPATAN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan Interval dan Speedplay terhadap peningkatan daya tahan kecepatan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *two group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik SMP Pangalengan dan mengikuti club. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu seluruh siswa yang berjumlah 14 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument tes RAST (*Running-based Anaerobic Sprint Test*). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan tes awal kepada 2 kelompok eksperimen yang di berikan treatment dengan metode latihan interval dan *speedplay*, selanjutnya diberikan tes akhir. Teknik pengolahan data dilakukan dengan analisis statistic deskriptif dan uji perbandingan. Dilihat dari uji perbandingan hasil latihan dari kedua kelompok di dapat hasil bahwa kedua metode dapat meningkatkan daya tahan kecepatan. Kedua metode dapat meningkatkan daya tahan kecepatan secara signifikan. Akan tetapi kedua metode tersebut tidak menunjukkan perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan Interval dengan Latihan *Speedplay*.

***Kata Kunci* : daya tahan kecepatan, latihan interval, latihan *speedplay*, stamina.**

*) Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2018

THE EFFECT OF INTERVAL TRAINING AND SPEEDPLAY TRAINING ON INCREASING SPEED ENDURANCE

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Interval Training and Speedplay on increasing speed endurance. The research method used is an experimental method with a two group pretest-posttest research design. The population in this study were all students who took part in athletic extracurricular activities at Pangalengan Junior High School and joined the club. Sampling in this study used a total sampling technique, namely all 14 students. The instrument used in this study was the RAST (Running-based Anaerobic Sprint Test) test instrument. Data collection techniques were carried out by giving initial tests to 2 experimental groups. Then given treatment with Interval and Speedplay training methods, then given a final test. The data processing technique was carried out by descriptive statistical analysis and comparison test. Judging from the comparison test of the training results of the two groups, it can be seen that each method can increase speed endurance. This means that both methods can significantly increase speed endurance. However, the two methods did not show a significant difference between the interval training and the speedplay exercise.

***Keywords* : speed endurance, interval training, speedplay, stamina.**

*) Students of PKO Study Program FPOK Indonesian University of Education Class of 2018

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN PENGESAHAN | i |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI | ii |
| KATA PENGANTAR | iii |
| UCAPAN TERIMAKASIH | iv |
| ABSTRAK | vii |
| ABSTRACT | viii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR TABEL | xii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 4s |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 4 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 4 |
| 1.5 Struktur Organisasi Skripsi | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 6 |
| 2.1 Kondisi Fisik | 6 |
| 2.2 Daya Tahan | 6 |
| 2.3 Kecepatan | 8 |
| 2.4 Daya Tahan Kecepatan (Stamina)..... | 9 |
| 2.5 Latihan..... | 11 |
| 2.6 Latihan Interval | 12 |
| 2.6.1 Karakteristik Latihan Interval..... | 14 |
| 2.6.2 Manfaat Interval..... | 17 |
| 2.6.3 Kelebihan dan Kekurangan Latihan Interval | 17 |
| 2.7 Latihan Speed Play..... | 18 |
| 2.8 Kerangka Berpikir | 20 |
| 2.9 Hipotesis..... | 22 |

| | |
|---|---------------|
| BAB III METODE PENELITIAN | 23 |
| 3.1 Metode Penelitian..... | 23 |
| 3.2 Desain Penelitian..... | 23 |
| 3.3 Partisipan..... | 24 |
| 3.4 Populasi dan Sampel | 24 |
| 3.4.1 Populasi | 24 |
| 3.4.2 Sampel | 25 |
| 3.5 Instrumen Penelitian..... | 25 |
| 3.6 Prosedur Penelitian..... | 29 |
| 3.7 Tempat dan Waktu Penelitian | 30 |
| 3.7.1 Tempat Penelitian | 30 |
| 3.7.2 Waktu Penelitian..... | 30 |
| 3.8 Analisis Data | 31 |
| 3.8.1 Uji Normalitas..... | 31 |
| 3.8.2 Uji Homogenitas varians | 31 |
| 3.8.3 Uji Hipotesis (uji t) | 32 |
| BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN | 33 |
| 4.1 Temuan..... | 33 |
| 4.1.1 Deskriptif Statistik..... | 33 |
| 4.1.2 Uji Normalitas | 35 |
| 4.1.3 Uji Homogenitas..... | 36 |
| 4.1.4 Uji Hipotesis | 37 |
| 4.2 Pembahasan..... | 39 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 43 |
| 5.1 Kesimpulan..... | 43 |
| 5.2 Implikasi..... | 43 |
| 5.3 Rekomendasi | 44 |
| DAFTAR PUSTAKA | 45 |
| LAMPIRAN..... | 49 |

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianda, I., Nugraha, E., & R, H. R. D. (2017). *PENGARUH FAST INTERVAL TRAINING DAN SLOW INTERVAL TRAINING PADA LACTATE THRESHOLD DAN PERFORMA LARI 1500 METER*. 4(1).
- Belakang, A. L. (2014). *Pangestu Andriyana , 2014 Peningkatan Daya Tahan Aerobik Melalui Latihan Fartlek Dan Interval Training Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*. 1–8.
- Budi, S. (2018) *Pengaruh latihan interval dan latihan fartlek terhadap peningkatan o₂, Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Dharma, E., & Duhe, P. (2020). Latihan Fisik Untuk Kekuatan Dan Daya Tahan Olahraga Voli. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(1), 18–25.
- Firdaus, K.- (2015) ‘the Effect of Fartlex and Extensive Interval Training Method Toward the Football Referees Speed Endurance in Padang’, *Journal of Social Science Research*, 9(1), pp. 1759–1764. doi: 10.24297/jssr.v9i1.3773.
- Garmin. (2020). *Lari Interval: Si Penambah Kecepatan yang Ditakuti*. diakses dari <https://www.garmin.com/id-ID/blog/lari-interval-si-penambah-kecepatan-yang-ditakuti>
- Hajar, S., Ramadi, D., Kes, M., Juita, A., Pd, S., & Pd, M. (n.d.). *The Exercise Interval Effect To Run Speed 100 Metre Of Student Class VIII SMP Budhi Luhur Kota Pekanbaru Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas VIII SMP Budhi Luhur Kota Pekanbaru*. 1–11.
- Handayani, D. (2015) ‘Pengaruh Latihan Interval Dan 10 Minute Triangle Run Terhadap Indeks Kelelahan’
- Iaia, F. M. and Bangsbo, J. (2010) ‘Speed endurance training is a powerful stimulus for physiological adaptations and performance improvements of athletes’, *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(SUPPL. 2), pp. 11–23. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01193.x.
- Iaia, F. M. *et al.* (2009) ‘Four weeks of speed endurance training reduces energy expenditure during exercise and maintains muscle oxidative capacity despite a reduction in training volume’, *Journal of Applied Physiology*,

- 106(1), pp. 73–80. doi: 10.1152/jappphysiol.90676.2008.
- iii, B. A. B. (2018) ‘Ikhsan Mubarrok, 2018 PERBANDINGAN DAYA TAHAN ANAEROB ALAKTASID ANTARA PEMAIN FUTSAL DENGAN PEMAIN SEPAK BOLA UPI Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu’.
- Indrayana, B. *et al.* (2012) ‘Perbedaan pengaruh latihan’, 2007(1), pp. 1–10.
- Kemampuan, T. *et al.* (2014) ‘Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan : Pengaruh Latihan Mendaki Dan Menuruni Bukit Terhadap Kemampuan Lari Jarak Menengah 800 m’.
- Kemampuan, T., Jarak, L., Siswa, P., Kelas, P., Vi, V., Negeri, S. D., Utara, K., & Lorensa, D. (2014). *Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan : Pengaruh Latihan Mendaki Dan Menuruni Bukit Terhadap Kemampuan Lari Jarak Menengah 800 m.*
- Korman, P. *et al.* (2016) ‘Changes in body surface temperature during speed endurance work-out in highly-trained male sprinters’, *Infrared Physics and Technology*, 78, pp. 209–213. doi: 10.1016/j.infrared.2016.08.003
- Laksana, A. A. N. P., Adnyana, I. W. and Jenaru, K. J. (2021) ‘Kemampuan Gerak Dasar Lari Jarak Menengah Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama’, *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), pp. 163–176. doi: 10.31599/jces.v2i2.720.
- Latihan, P. *et al.* (2017) ‘Perbedaan Pengaruh antara Metode Latihan Fartlek dan Metode Latihan Continuous Tempo Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler’, 1(2), pp. 91–97.
- Mallol, M. *et al.* (2015) ‘Comparison of reduced volume-high intensity interval training compared to high volume training on endurance performance in triathletes’, *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(2), pp. 239–245.
- Olahraga, E., Di, P., & Pratama, M. F. (2019). *DAN LATIHAN INTERVAL TERHADAP DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PADA SISWA PESERTA.*

- Owen Walker. (2020). Running-Based Anaerobic Sprint Test (RAST). diakses dari <https://www.scienceforsport.com/running-based-anaerobic-sprint-test-rast/>
- Ramadhan, R. A., Wibisana, M. I. N. and Kresnapati, P. (2022) ‘Perbandingan Interval Training dan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobic’, *Gerak: Journal of Physical Education, Sports, and Health*, 2(1), p. 15. doi: 10.37086/gerak.v2i1.550.
- Robert Wood. (2019). Running Based Anaerobic Sprint Test (RAST). diakses dari <https://www.topendsport.com/testing/rast.htm>
- Studi, P., Universitas, F., & Internasional, B. (2020). *PELATIHAN LARI 800 M DAPAT MENINGKATKAN VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (VO 2 MAKS) PADA SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER ATLETIK SMA NEGERI 3 SINGARAJA TAHUN AJARAN 2013 / 2014 RUN 800 M TRAINING INCREASE MAXIMUM OXYGEN VOLUME (VO 2 MAX) OF MALE STUDENTS WHO JOIN ATHLETIC EXTRACURRICULAR IN SMA NEGERI 3 SINGARAJA IN ACADEMIC YEAR OF 2013 / 2014*. 8(2), 32–40.
- Ulum, M. F. (2014) ‘Pengaruh latihan interval pendek terhadap daya tahan anerobik pada pemain hoki SMA Negeri 16 Surabaya’, *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1), pp. 1–10. Available at: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/6329>.
- Validitas, U., Lari, T., Dengan, M., Tes, I., Tahan, D., Beep, A., Okta, P., & Martha, A. (n.d.). *UJI VALIDITAS TES LARI 800 METER DENGAN INSTRUMEN TES DAYA TAHAN AEROBIK (BEEP TEST) DAN ANAEROBIK (RAST) PADA MAHASISWA JURUSAN PENKESREK FIO UNESA*. 299–308.
- Vorup, J. *et al.* (2016) ‘Effect of speed endurance and strength training on performance, running economy and muscular adaptations in endurance-trained runners’, *European Journal of Applied Physiology*, 116(7), pp. 1331–1341. doi: 10.1007/s00421-016-3356-4.
- Wibisana, M. I. N. (2020) ‘Analisis Indeks Kelelahan dan Daya Tahan Anaerobic Atlet Futsal SMA Institut Indonesia Semarang’, *Jurnal Terapan Ilmu*

Keolahragaan, 5(2), pp. 140–144. doi: 10.17509/jtikor.v5i2.26956

Wijaya, F. A., Raharjo, S. and Adi, S. (2018) ‘Pengaruh Latihan Interval Pendek terhadap Daya Tahan Anaerobik pada Pemain Akademi Arema U-14’, *Jurnal Sport Science*, 8(1), pp. 1–9.

Yusuf, T., Mulyana and Berliana (2012) ‘Jurnal Kepeleatihan Olahraga, Volume 4, No. 2, Desember 2012’, 4(2), pp. 1–16.