

PERBANDINGAN METODE *INTERVAL TRAINING* DAN
CONTINUOUS ACTIVITY TERHADAP *VO2MAX* ATLET
DAYUNG PERAHU NAGA KABUPATEN BOGOR

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan



oleh:

Widya Cahyaning Prayugi

1900745

PROGRAM STUDI ILMU
KEOLAHRGaan
FAKULTAS PENDIDIKAN OLahRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2023

PERBANDINGAN METODE *INTERVAL TRAINING* DAN *CONTINUOUS*
ACTIVITY TERHADAP *VO2MAX* ATLET DAYUNG PERAHU NAGA
KABUPATEN BOGOR

Oleh
Widya Cahyaning Prayugi

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Program Studi Ilmu Keolahragaan

©Widya Cahyaning Prayugi 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
April 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau Sebagian, Dengan dicetak ulang, foto copy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

Widya Cahyaning Prayugi

1900745

PERBANDINGAN METODE *INTERVAL TRAINING* DAN
CONTINUOUS ACTIVITY TERHADAP *VO2MAX* ATLET
DAYUNG PERAHU NAGA KABUPATEN BOGOR

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I



Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19750810 200112 1 001

Pembimbing II



dr. Hamidie Ronald D Ray, M.Pd., Ph.D.
NIP. 197011022000121001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keolahragaan,



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.
NIP. 19760812 200112 1 001

ABSTRAK

PERBANDINGAN METODE *INTERVAL TRAINING* DAN *CONTINUOUS ACTIVITY* TERHADAP *VO2MAX* ATLET DAYUNG PERAHU NAGA KABUPATEN BOGOR

Widya Cahyaning Prayugi
1900745

Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing :

Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd., dr. Hamidie Ronald D Ray, M.Pd.,Ph.D.

Dayung ialah sebuah olahraga yang menggunakan dayung dan berlangsung di atas sungai, danau, dan laut, dayungpun merupakan olahraga dengan modal salah satunya daya tahan *Vo2max*. Ketika *Vo2max* yang dimiliki lebih unggul dibanding lawan saat bertanding tidak menutup kemungkinan akan mendapatkan juara pada setiap pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manakah yang lebih efisien dalam meningkatkan kapasitas *Vo2max* atlet dengan mengadakan eksperimen dari kedua metode yakni *interval training* atau *continuous activity*. Metode eksperimen dengan desain Two-grup pretest-posttest. Instrument dalam penelitian ini menggunakan Balke test. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* dan sampel merupakan anggota PODSI Kabupaten Bogor 14 orang putri. Hasil penelitian ini yaitu, Dalam perbandingan ini menunjukkan terdapat perbandingan yang signifikan pada data *Interval training* Paired Sample Test pretest dan posttest sig (2-tailed) sebesar $0,003 < 0,05$ yang menunjukkan adanya perbedaan meningkat dengan metode tersebut. Sedangkan pada hasil data yang didapat dari metode *continuous activity* tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan sig (2-tailed) sebesar $0,11 < 0,05$.

Kata Kunci: Dayung, *Vo2max*, *Interval Training*, *Continuous Training*, Perahu Naga.

ABSTRAK

PERBANDINGAN METODE *INTERVAL TRAINING* DAN *CONTINUOUS ACTIVITY* TERHADAP *VO2MAX* ATLET DAYUNG PERAHU NAGA KABUPATEN BOGOR

Widya Cahyaning Prayugi
1900745

Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing :

Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd., dr. Hamidie Ronald D Ray, M.Pd.,Ph.D.

Dayung ialah sebuah olahraga yang menggunakan dayung dan berlangsung di atas sungai, danau, dan laut, dayungpun merupakan olahraga dengan modal salah satunya daya tahan *Vo2max*. Ketika *Vo2max* yang dimiliki lebih unggul dibanding lawan saat bertanding tidak menutup kemungkinan akan mendapatkan juara pada setiap pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manakah yang lebih efisien dalam meningkatkan kapasitas *Vo2max* atlet dengan mengadakan eksperimen dari kedua metode yakni *interval training* atau *continuous activity*. Metode eksperimen dengan desain Two-grup pretest-posttest. Instrument dalam penelitian ini menggunakan Balke test. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* dan sampel merupakan anggota PODSI Kabupaten Bogor 14 orang putri. Hasil penelitian ini yaitu, Dalam perbandingan ini menunjukkan terdapat perbandingan yang signifikan pada data *Interval training* Paired Sample Test pretest dan posttest sig (2-tailed) sebesar $0,003 < 0,05$ yang menunjukkan adanya perbedaan meningkat dengan metode tersebut. Sedangkan pada hasil data yang didapat dari metode *continuous activity* tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan sig (2-tailed) sebesar $0,11 < 0,05$.

Kata Kunci: Dayung, *Vo2max*, *Interval Training*, *Continuous Training*, Perahu Naga.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II.....	6
KAJIAN PUSTAKA.....	6
2.1 Olahraga Dayung	6
2.1.1 Nomor Perahu Naga.....	6
2.2 Kondisi Fisik.....	7
2.1.2 Vo ₂ max.....	7
2.1.3 Latihan <i>Interval</i>	7
2.1.4 Latihan <i>Continuous</i>	7
2.3 Penelitian yang Relevan.....	10
2.4 Kerangka Berpikir.....	10
2.5 Hipotesis	11
BAB III	12
METODE PENELITIAN.....	12
3.1 Desain Penelitian	12

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	13
3.4 Instrumen	13
3.5 Prosedur Penelitian	16
3.5 Analisi Data	17
BAB IV	24
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	24
4.1 Deskripsi Data	24
4.2 Pembahasan Hasil Temuan Penelitian	29
BAB V	30
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	30
5.1 Kesimpulan	30
5.2 Implikasi dan Rekomendasi	30
5.2.1 Implikasi	30
5.2.2 Rekomendasi	30
DAFTAR PUSTAKA	32
Tabel 3.1 Norma Test Balke	21
Table 4.1 Pengambilan test awal <i>Vo2max</i>	24
Table 4.2 Pengambilan test akhir <i>Vo2max</i>	25
Tabel 4.3 Descriptive Statistics	27
Tabel 4.4 Analisa Deskriptif	78
Tabel 4.5 Uji Normalitas	28
Tabel 4.6 Uji Homogenitas	29
Tabel 4.7 Independent Sampel T Test	21
Tabel 4.8 Paired Sampel Test <i>Interval Training</i>	30
Tabel 4.9 Paired Sampel <i>Continuous Activity</i>	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Lari Test Balke	20
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Lembar Pengesahan	50
Lampiran. 2 SK Penunjukan Pembimbing Skripsi	51
Lampiran. 3 Pengambilan Data	53
Lampiran. 4 Dokumentasi	58

DAFTAR PUSTAKA

- Burstiando, R. (2015). Jurnal sportif • vol. 1 no. 1 november 2015 60.
Jurnal Sportif.
- Busyairi, B., & Ray, H. R. D. (2018). Perbandingan Metode Interval Training dan Continuous Run terhadap Peningkatan Vo₂max. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 3(1).
<https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.10128>
- Fumoto, M., Sera, Y., Azuma, K., Sato, K., & Matsumoto, H. (2020). Body motion and rowing performance: association between hip angle and rowing performance: a pilot study. Keio Journal of Medicine, 69(3).
<https://doi.org/10.2302/kjm.2019-0007-OA>
- Hendra, I., & Christian, K. (2020). Analisis Kondisi Fisik Atlet Sulawesi Tengah Persiapan Pon Xx Tahun 2021 Papua. Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education, 8(2).
- Hosea, T. M., & Hannafin, J. A. (2012). Rowing Injuries. Sports Health.
<https://doi.org/10.1177/1941738112442484>
- Iyakrus, I. (2019). PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN PRESTASI. Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 7(2).
<https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Kusuma, B. A., & Setyawati, H. (2016). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMP NEGERI SE- KECAMATAN. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations, 5(2).
- López-Rivera, E., & González-Badillo, J. J. (2019). Comparison of the Effects of Three Hangboard Strength and Endurance Training Programs on Grip Endurance in Sport Climbers. Journal of Human Kinetics, 66(1).
<https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0057>
- Nasution, M. F., Putri, R. I. I., & Zulkardi. (2018). Rowing sport in learning fractions of the fourth grade students. Journal on Mathematics Education, 9(1). <https://doi.org/10.22342/jme.9.1.4270.69-80>
- Ramadhan, A., & Bulqini, A. (2018). Analisis Receive pada Pertandingan Final Sepak Takraw Pomda Jatim 2017. JSES: Journal of Sport and Exercise Science, 1(1). <https://doi.org/10.26740/jses.v1n1.p13-19>

- Razak, N. A., & Mydin Kutty, F. (2021). Daya Tahan, Strategi Daya Tindak Serta Hubungannya Terhadap Tahap Kesejahteraan Psikologi Guru. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(3). <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i3.713>
- Sablic, T., Versic, S., & Uljevic, O. (2021). Association of motor abilities and morphological characteristics with results on a rowing ergometer. *Sport Mont*, 19(1). <https://doi.org/10.26773/SMJ.210201>
- Vieira, T. M., Cerone, G. L., Stocchi, C., Lalli, M., Andrews, B., & Gazzoni, M. (2020). Timing and modulation of activity in the lower limb muscles during indoor rowing: What are the key muscles to target in FES-rowing protocols? *Sensors (Switzerland)*, 20(6). <https://doi.org/10.3390/s20061666>
- Yoda, I. K. (2020). Peran Olahraga Dalam Membangun Sdm Unggul Di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal IKA*, 18(1).
- Zwick, R. H. (2020). Endurance training. *Atemwegs- Und Lungenkrankheiten*, Vol. 46. <https://doi.org/10.5414/ATX02470>
- AJI, D. D. (2013). SURVEI KONDISI FISIK ATLET DAYUNG PERAHU NAGA PUTRI DI KLUB BADJOEL SURABAYA. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Sujana, W., Asep, & Bafirman. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik.
- Anshori, M., & Iswati, S. (2009). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.
- Jack R. Fraenkel, & Norman E. Wallen, H. H. H. (2012). *How To Design and Evaluate research in Education*.
- Septanius, E. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabu*

