

**PENGARUH INTERVAL TRAINING DAN LATIHAN IMAGERY
TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK PEMAIN SEPAKBOLA**

SKRIPSI

Di ajukan untuk memenuhi Sebagian dari syarat memperoleh gelar sarjana olahraga
Program studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :

Arman Khoiruman

19041812

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2022**

**PENGARUH INTERVAL TRAINING DAN LATIHAN IMAGERY
TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK PEMAIN SEPAKBOLA**

Oleh
Arman Khoiruman

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

© Arman Khoirumana
Universitas Pendidikan Indonesia

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**Pengaruh Latihan Aerobik dan Latihan Psikologi terhadap daya tahan Pemain
Sepakbola**

Arman Khoiruman

Diajukan dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I



Prof. Dr. Herman Subarjah. M.Si

NIP : 196009181986031003

Pembimbing II



Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd.

NIP : 198003272005021007

Mengetahui :

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan UPI



Prof. Agus Rusdiana. M.A., Ph.D.

197608122001121001

Arman Khoiruman, 2023

*PENARUH INTEVAL TRAINING DAN LATIHAN IMAGERY TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK PEMAIN
SEPAKBOLA*

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

LEMBAR PERNYATAAN

Nama : Arman Khoirman
NIM : 1904182
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini Saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh *Interval Training* dan Latihan *Imagery* Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar Karya Saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian Karya Saya ini.

Bandung, 20 April 2023



Arman Khoiruman

NIM. 1904182

Kata Pengantar

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt., atas rahmat, hidayan dan kehendak-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Interval Training* dan Latihan *Imagery* Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola” tepat pada waktunya.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan dalam menyelesaikan studi tingkat sarjana Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia. Proses penyusunan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Maka dari itu, penulis ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini.

Terlepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih terdapat banyak kekurangan baik dari segi sistematika maupun tata Bahasa dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar penulis dapat memperbaiki skripsi ilmiah ini. Akhir kata penulis berharap semoga ini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi terhadap pembaca lainnya. Semoga skripsi yang sederhana ini memberikan kontribusi yang positif terhadap karya tulis ilmiah. *Aamiin.*

Bandung, 20 April 2023



Arman Khoiruman

Ucapan Terimakasih

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dalam penulisan skripsi dengan tepat waktu. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa dukungan dan bimbingan dari semua pihak yang telah terlibat dan berkontribusi. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini izinkan penulis untuk mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah Subhanahu wa ta'ala dengan segala rahmat yang memberikan kemudahan bagi penulis skripsi ini dengan baik.
2. Prof. Dr. H. RD. Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan FPOK yang telah mendukung serta memfasilitasi peneliti selama penulis menempuh perkuliahan di FPOK UPI.
3. Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah membantu memfasilitasi perkuliahan, memberikan izin penelitian maupun penyusunan skripsi.
4. Prof. Dr. Herman Subarjah. M.Si . selaku dosen pembimbing Skripsi I yang telah membimbing dan memberikan motivasi, serta memberikan arahan dalam penelitian dan penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Dr. Ahmad Hamidi, S.pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing Skripsi II yang telah membimbing dan memberikan motivasi, serta memberikan arahan dalam penelitian dan penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

Arman Khoiruman, 2023

PENARUH INTEVAL TRAINING DAN LATIHAN IMAGERY TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK PEMAIN SEPAKBOLA

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

6. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan sehingga penulis dapat menyelesaikan mata kuliah dengan baik.
7. Staf akademik Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dalam proses penyelesaian administrasi perkuliahan sampai penulisan skripsi ini.
8. Kedua orang tua tercinta, Ayah dan Ibu . Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya atas pengorbanan, kasih sayang, motivasi, serta do'a yang tidak putus demi kelancaran penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kedua kakak , yang telah memberikan semangat, dukungan, dan materi untuk menyelesaikan masalah selama ini.
10. Rekan-rekan seperjuangan Ilmu Keolahragaan 2019, terima kasih untuk cerita suka/duka, segala bantuan, dan kerja samanya.
11. Rekan-rekan PASLIMA yang telah memberikan banyak kenangan, pelajaran, suka/duka hingga akhir perkuliahan ini.
12. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu selama perkuliahan dan selama hidup penulis, penulis berterimakasih yang sebesar-besarnya semoga kebaikan kalian dibalas oleh Allah Subhananahu wa ta'ala.

ABSTRAK**PENGARUH INTERVAL TRAINING DAN LATIHAN IMAGERY
TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK PEMAIN SEPAKBOLA****1904182****Pembimbing 1 : Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Si****Pembimbing 2 : Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Interval Training* dan latihan *Imagery* terhadap daya tahan aerobik pemain sepakbola. Jenis penelitian ini eksperimen, populasinya mahasiswa Ilmu Keolahragaan 2022 yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan data menggunakan *Pre-test Posttest Nonquivalent Control Group Design*. Pengukuran daya tahan aerobik dengan *MFT (Multistage Fitness Test)*, Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparatif menggunakan rumus uji beda rata-rata Uji T-test. diperoleh hasil pengaruh latihan *interval* dan *imagery* terhadap daya tahan aerobik. Dimana untuk kelompok eksperimen nilai sig. (2-tailed) $.000 > .005$ maka H_0 diterima. Maka terdapat pengaruh Latihan *interval training* dan *imagery* untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Dan untuk kelompok kontrol memiliki nilai sig.(2-tailed) $.000 > .005$ maka H_0 di tolak. Maka terdapat pengaruh latihan interval terhadap daya tahan aerobik.

Kata Kunci : *Interval Training*, latihan *Imagery*, Daya Tahan Aerobik

ABSTRACT**THE EFFECT OF INTERVAL TRAINING AND IMAGERY TRAINING ON
AEROBIC ENDURANCE OF SOCCER PLAYERS****1904182****Advisor 1: Prof. Dr. Herman Subarjah. M.Si****2nd Supervisor: Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd.**

This study aims to determine the effect of Interval Training and Imagery training on the aerobic endurance of soccer players. This type of research is experimental, the population is 2022 Sports Science students totaling 20 people. Data collection techniques using Pre-test Posttest Nonquivalent Control Group Design. Measurement of aerobic endurance with MFT (Multistage Fitness Test), Data analysis and hypothesis testing using comparative analysis techniques using the T-test average difference test formula. obtained the results of the effect of interval training and imagery on aerobic endurance. Where for the experimental group the sig value. (2-tailed) $.000 > .005$ then H_0 is accepted. So there is an effect of interval training and imagery to increase aerobic endurance. And for the control group has a sig value. (2-tailed) $.000 > .005$ then H_0 is rejected. So there is an effect of interval training on aerobic endurance.

Keywords: Interval Training, Imagery training, Aerobic Endurance

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	iii
Pendahuluan	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat segi teriotis	4
1.4.2 Manfaat Secara Kebijakan	4
1.4.3 Manfaat dari Isu serta Aksi Sosial	4
1.5 Struktur Organisasi.....	4
BAB II	6
KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Kajian Teori	6
2.1.1 Interval Training	6
2.1.2 Imagery	6
2.1.3 Aerobik exercise.....	8
2.2 Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	8
2.2 Kerangka Berfikir.....	11
2.3 Hipotesis Penelitian	11
BAB III	12
METODE PENELITIAN	12
3.1 Desain penelitian	12
3.2 Partisipan	13
3.3 Populasi dan Sample	13
3.3.1 Populasi.....	13
3.3.2 Sample.....	14
3.4 Instrument Penelitian	14

Arman Khoiruman, 2023

PENARUH INTEVAL TRAINING DAN LATIHAN IMAGERY TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK PEMAIN SEPAKBOLA

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

3.5 Prosedur Penilaian	14
3.6 Analisis Data	15
BAB IV	16
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	16
4.1 Hasil Data Penemuan penelitian.....	16
4.1.1 HASIL DESKRIPTIF	17
4.1.2 Uji Normalitas	18
4.1.3 Uji Homogentas.....	19
4.1.4 Uji Hipotesis	19
4.2 Pembahasan Temuan Penelitian	20
KETERBATASAN PENELITIAN	22
BAB V	23
KESIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI.....	23
5.1 KESIMPULAN	23
5.2 IMPLIKASI	23
5.3 REKOMENDASI	23
DAFTAR PUSTAKA	24
LAMPIRAN	26

DAFTAR PUSTAKA

- afdar, A. (2019). *No Title*. 1, 114–122.
- Amasiatu, A. N., & Pendidikan, F. (2013). *REHARSAL CITRA MENTAL SEBAGAI SEBUAH PSIKOLOGIS* Machine Translated by Google. 1(2), 69–77.
- Arcos, A. L., Vázquez, J. S., Martín, J., & Lerga, J. (2015). *Effects of Small-Sided Games vs. Interval Training in Aerobic Fitness and Physical Enjoyment in Young Elite Soccer Players*. 16–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0137224>
- Arianto, A. T., & Setyawan, C. (2019). Efektivitas small sided games dan interval training terhadap peningkatan daya tahan aerobik pada pemain sepakbola U-17. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 182–191. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.27039>
- Astriani. (2010). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Focus Konseling*, 3(2), 163–174.
- Aulia, P., & M., P. R. (2020). Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Akademi Persepat Padang Pariaman. *Jurnal Psikologi, Universitas Negeri Padang*, 4(2017), 44–45.
- Baginda Surya, Edi Purnomo, uray G. (2009). *Implamentasi Strategi Latihan Imagery Intruksional Pada Latihan Shooting Sepak Bola*. 1–8.
- Candra, A., Rusip, G., & Machrina, Y. (2016). Pengaruh Latihan Aerobik Intensitas Ringan dan Sedang terhadap Kelelahan Otot (Muscle Fatigue) Atlet Sepakbola Aceh. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(1), 333–339. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Cumming, J., & Williams, S. E. (2012). The Role of Imagery in Performance. *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology, November 2014*, 213–232. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0011>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Festiawan, R. (2021). The power of imagery: kajian tentang imagery dalam olahraga. *Sport Psychology, January*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/38wsq>
- Firdaus, M. H., & Baisa, H. (2019). Jurnal Mitra Pendidikan (JMP Online). *Jurnal Mitra Pendidikan*, 3(4), 557–558.
- Firmansah, M. W. (2021). MODEL LATIHAN DAYA TAHAN PADA SEPAKBOLA: A LITERATURE REVIEW. *アジア経済*, 4, 8.
- Huzaimy, M. A. (2020). *PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULER*. *Universitas Siliwangi*. 460(Icpe 2019), 78–80. <http://repositori.unsil.ac.id/6161/%0Ahttp://repositori.unsil.ac.id/6161/6/14>. BAB 2.pdf
- Irianto, S. (2016). *KEBUGARAN AEROBIK PEMAIN SEPAKBOLA PSIM YOGYAKARTA TAHUN 2014* Subagyo Irianto Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK UNY. 12(c), 1–8.

- Kepelatihan, P., Fkip, O., & Riau, U. (2022). *Journal of S.P.O.R.T, Vol.2, No.2, Desember 2022.* 2(2), 53–58.
- Mulia, A. D., Pendidikan, J., Keolahragaan, F. I., & Padang, U. N. (2018). *PENGARUH INTERVAL TRAINING TERHADAP KEMAMPUAN.* 5(2).
- Nopiyanto, Y. E., Alexon, A., Raibowo, S., Prabowo, A., Ilahi, B. R., & Widodo, L. (2022). Pengaruh Latihan Imagery terhadap Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Patriot*, 4(1), 48–57. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.834>
- Oktaviana. (2010). IMAGERY FOR SPORT PERFORMANCE: A COMPREHENSIVE LITERATURE REVIEW. *Africa Education Review*, 15(1), 156–179. <http://epa.sagepub.com/content/15/2/129.short%0Ahttp://joi.jlc.jst.go.jp/JST.Journal%20archive/materia1994/46.171?from=CrossRef>
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Parwata, I. M. Y. (2022). *Pengaruh Latihan Interval Intensitas Tinggi Pada Kapasitas Aerobik Maksimal : Studi Meta- Analisis.* 7(1), 64–75.
- Prananda, Y., Victor, G. S., & Yanti, N. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Endurance Training Untuk. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 10(9), 1–8.
- putri. (2022). 1 , 2 , 3 ,. 5(li), 682–689.
- Rowan, A. E., & Kueffner, T. E. (n.d.). *Short Duration High-Intensity Interval Training Improves Aerobic Conditioning of Female College Soccer Players.* 9.
- Satria, M. H. (2019). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36–48. <https://doi.org/10.33557/jedukasi.v11i01.204>
- Semarang, M., Tahun, U., Karya, A., & Ilmiah, T. (2007). *Vo 2 Max Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Tugu Vo 2 Max Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Tugu Muda Semarang Usia 12-14 Tahun.*
- Simonsmeier, B. A., Andronie, M., Buecker, S., & Frank, C. (2021a). The effects of imagery interventions in sports: a meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 186–207. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1780627>
- Simonsmeier, B. A., Andronie, M., Buecker, S., & Frank, C. (2021b). The effects of imagery interventions in sports: a meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 186–207. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1780627>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan.*