

**PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN
VO2MAX ATLET FUTSAL MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN UPI**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Olahraga

Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh

Januar Hidayat

NIM 1901931

**PROGRAM STUDI
ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

HAK CIPTA

PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX ATLET FUTSAL MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN UPI

Oleh
Januar Hidayat
1901931

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S1) pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Program Studi Ilmu Keolahragaan

©Januar Hidayat 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
April 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

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

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN
VO2MAX ATLET FUTSAL MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN UPI**

Disetujui dan di sahkan oleh :

Pembimbing I



Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19750810 200112 1 001

Pembimbing II



Unun Umaran, S.Si., M.Pd.

NIP. 9202001298112121002

Mengetahui :

Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

Program Studi Ilmu Keolahragaan UPI

FPOK UPI



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

NIP. 19760812 200112 1 001

LEMBAR PERYATAAN

Nama : Januar Hidayat
NIM : 1901931
Prodi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh *Interval Training* Terhadap Peningkatan VO2Max Atlet Futsal Mahasiswa Ilmu Keolahragaan UPI” ini berserta 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 dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, April 2023

Januar Hidayat

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena berkat Rahmat dan Hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Interval Training* Terhadap Peningkatan *VO2Max* Atlet Futsal Mahasiswa Ilmu Keolahragaan UPI” selesai tepat pada waktunya.

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini terdapat banyak hambatan dan kendala yang dialami oleh penulis. Berkat bantuan, dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pembuatan skripsi ini. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan dalam menyelesaikan studi tingkat sarjana Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna baik dari segi penulisan ataupun tata bahasanya. Penulis mengharapkan kritik dan saran positif dari pembaca agar penulis dapat memperbaiki skripsi ilmiah ini. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, umumnya bagi para pembaca khususnya menjadi sumber rujukan mengenai metode *Interval Training* dalam kondisi fisik. Aamiin

Bandung, April 2023

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dalam penulisan skripsi di waktu yang tepat. Dalam penyusunan skripsi ini tidak henti-hentinya penulis menerima bimbingan serta dukungan baik moral maupun material dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini izinkan penulis untuk mengucapkan terima kasih yang amat mendalam dan sebesar-besarnya kepada :

- 1) Allah SWT dengan segala rahmat dan karunianya yang memberikan kelancaran dan kekuatan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 2) Kedua orang tua tercinta, Ibu Wati Driswanti dan Bapak Rahmat Hidayat serta adik-adik yang penulis sayangi. Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya atas do'a yang tidak pernah putus, dukungan, kasih sayang, motivasi, dan didikan terbaik demi kelancaran penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 3) Keluarga besar penulis keluarga Suhari (Alm), Keluarga Tatang atas dukungannya selama ini.
- 4) Bapak Dr. R Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan FPOK UPI yang telah memberikan kesempatan, sarana dan prasarana untuk belajar di FPOK.
- 5) Bapak Prof. Agus Rusdiana, MA., Ph. D. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan yang banyak membantu penulis dalam perizinan penelitian.
- 6) Bapak Prof. Dr. H. Yudha M Saputra, M. Ed. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah mengarahkan, membimbing, membantu permasalahan akademik penulis.
- 7) Bapak Iman Imanudin S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan kesempatan, kepercayaan, bimbingan, dorongan ide, kritik dan masukan kepada penulis. Dan Bapak Unun Umaran, S.Si., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang membimbing penulis.

- 8) Seluruh Dosen dan Staff Program Studi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI yang telah memberikan ilmu dan wawasan sehingga penulis dapat menyelesaikan mata kuliah dengan baik.
- 9) Seluruh Staff Akademik FPOK UPI yang sudah mendukung dan memperlancar penulis dalam menyelesaikan proses perkuliahan dan skripsi.
- 10) Seluruh anggota DPM dan HIMA Ilmu Keolahragaan periode 2021-2022 khususnya bidang Kerohanian.
- 11) Seluruh sampel yang terlibat dalam penelitian ini adik-adik ilmu keolahragaan angkatan 2022 yang telah mengorbankan waktu dan tenaganya pada kesempatan ini bagi penulis sehingga penulis mendapat pengalaman baru dan membantu kelancaran dalam penelitian ini.
- 12) Rekan rekan tim dalam menyelesaikan penelitian *interval training* ini Arman Fathurahman dan Arman Khoiruman
- 13) Teman-teman sekaligus keluarga Ilmu Keolahragaan angkatan 2019, khususnya untuk Irpan, Nijar, Rizal, Vito, Arman, dan lainnya yang suka ke kosan Cipaku yang telah memberikan bantuan dukungan serta motivasi kepada penulis.
- 14) Seluruh teman rekan orang-orang yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu terimakasih atas kontribusinya selama ini tanpa kalian penulis tidak akan bisa menjadi pribadi yang sekarang.
- 15) Last but not least, I wanna thank me. I am who am I, I am doing very well in my life, and I thank God for that. Me, I'm almost satisfied now, and very grateful. Gratitude is a divine emotion, it fills the heart but doesn't explode, warms it, but doesn't have a fever.

Bandung, April 2023

Januar Hidayat
NIM 1901931

ABSTRAK

Pengaruh *Interval Training* Terhadap Peningkatan *VO2Max* Atlet Futsal Mahasiswa Ilmu Keolahragaan UPI

Januar Hidayat

1901931

Pembimbing : Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd., Unun Umaran S.Si., M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh interval training terhadap peningkatan VO2MAX atlet futsal ilmu keolahragaan UPI. Setiap pemain atau sebuah tim futsal perlu memasukkan metode latihan daya tahan aerobik pada program latihannya. Interval training adalah suatu sistem atau metode latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat, atau serangkaian latihan fisik yang diulang-ulang yang diselingi dengan periode-periode pemulihan. Metode penelitian yang akan di gunakan oleh peneliti dalam penelitian kali ini adalah Model Eksperimen. Desain yang digunakan oleh peneliti menggunakan The One-Group Pretest-Posttest Design dengan memberikan metode *Interval Training* selama 9 kali latihan kepada 10 Mahasiswa Ilmu Keolahrgaan FPOK UPI 2022. Interval Training dapat diterapkan dalam meningkatkan kapasitas aerobik (VO2Max) dengan waktu latihan yang cukup singkat, karena dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh interval training terhadap peningkatan VO2Max atlet futsal mahasiswa Ilmu Keolahragaan UPI dengan hasil signifikan antara pre-test dan post-test di dalam variabel VO2Max dengan Interval Training.

Kata Kunci : Interval Training, Daya tahan, VO2Max

ABSTRACT

The Effect of Interval Training on Increasing VO2Max Athletes Futsal UPI Sports Science Students

January Hidayat

1901931

Advisor : Faith Imanudin, S.Pd., M.Pd., Unun Umaran S.Si., M.Pd.

The purpose of this study was to determine the effect of interval training on increasing VO2MAX in UPI sports science futsal athletes. Every futsal player or team needs to include aerobic endurance training methods in their training program. Interval training is a training system or method interspersed with intervals in the form of periods of rest, or a series of repeated physical exercises interspersed with periods of recovery. The research method that will be used by researchers in this study is the Experimental Model. The design used by the researchers uses The One-Group Pretest-Posttest Design by providing an Interval Training method for 9 exercises to 10 Sports Science Students of FPOK UPI 2022. Interval Training can be applied to increase aerobic capacity (VO2Max) with a relatively short training time, because the results of this study indicate that there is an effect of interval training on increasing the VO2Max of futsal athletes at UPI Sports Science students with significant results between the pre-test and post-test in the VO2Max variable with Interval Training.

Keywords: Interval training, Endurance, VO2Max

DAFTAR PUSTAKA

HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR PUSTAKA	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Hakekat Vo2 Max.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Olahraga Futsal.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Interval Training	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Pengertian.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Pelaksanaan Interval Training.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Keuntungan Menggunakan Interval Training.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Penelitian terdahulu yang relevan.....	Error! Bookmark not defined.
2.5 Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.

Januar Hidayat, 2023

*PENGARUH INTERVAL TRAINING TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX ATLET FUTSAL ILMU
KEOLAHRAGAAN UPI*

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

3.1 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Partisipan	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5 Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6 Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Temuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	Error! Bookmark not defined.
defined.	
5.1 Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.3 Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kelompok sampel	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 Program Interval training	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 3 Program Harian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 4 Program Mingguan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Data Hasil Bleep Test	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Deskriptif Data.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Paired Sample T-Test.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Persetujuan Pembimbing	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 SK Pembimbing.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Kartu Bimbingan Skripsi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Hasil Bleep Test.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Hasil Output Analisis SPSS.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Program Latihan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.