PENGARUH LATIHAN LARI INTERVAL DENGAN LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP PENINGKATAN VO_2Max PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 7 KEDIRI TAHUN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memeperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Program Studi PENJASKESREK

OLEH :

TRIWAHYU UTOMO
NIM. 11.1.01.09.0434

PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

Skripsi oleh:

TRIWAHYU UTOMO
NPM: 11.1.01.09.0434

Judul:

PENGARUH LATIHAN LARI INTERVAL DENGAN LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP PENINGKATAN VO_2Max PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 7 KEDIRI TAHUN 2015/2016

Telah Disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal: 2 September 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
BUDIMAN AGUNG P., M.Pd.	**RURUH ANDAYANI B., M.Pd**
NIDN. 0706078801	**NIDN. 0725018205**

Skripsi oleh:

TRIWAHYU UTOMO
NPM: 11.1.01.09.0434

Judul:

PENGARUH LATIHAN LARI INTERVAL DENGAN LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP PENINGKATAN VO_2Max PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 7 KEDIRI TAHUN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP KEDIRI
Pada tanggal: 2 September 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : **Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.**
2. Penguji I : **Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.**
3. Penguji II : **Budiman Agung P., M.Pd.**

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

PENGARUH LATIHAN LARI INTERVAL DENGAN LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP PENINGKATAN VO_2Max PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 7 KEDIRI TAHUN 2015/2016

Triwahyu Utomo
11.1.01.09.0434
FKIP – PENJASKESREK
twahyu93@yahoo.co.id
Nur Ahmad M.,S.Pd,M.Or dan Ruruh Andayani B., M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Triwahyu Utomo: Pengaruh Latihan Lari Interval dengan Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Peningkatan VO_2Max Pada Siswa Ekstrakururikuler Sepak Bola SMA Negeri 7 Kediri Tahun 2015/2016

Penelitian ini dilatar belakangi dari kenyataan di lapangan bahwa banyak pemain yang kurang bersemangat dan mudah lelah, adanya permasalahan kondisi fisik, daya tahan dan tingkat kebugaran jasmani atau VO_2Max pemain. Untuk itu, dilakukan Cooper Test untuk mengetahui kondisi fisik, daya tahan dan tingkat kebugaran jasmani atau VO_2Max pada pemain. Berdasarkan realita dilapangan setelah hasil Cooper Test diperoleh diketahui dan dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atau VO_2Max pemain rata-rata dalam kategori Kurang.

Penelitian ini bertujuan untuk (1) Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan lari interval terhadap peningkatan VO_2Max pada siswa ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 7 Kediri Tahun 2015/2016? (2) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan VO_2Max pada siswa ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 7 Kediri Tahun 2015/2016? (3) Untuk mengetahui apakah ada perbedaan hasil latihan lari interval dengan hasil latihan naik turun bangku terhadap peningkatan VO_2max pada siswa ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 7 Kediri Tahun 2015/2016?.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *pre-experimental design* yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design.* Penelitian dilakukan pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 7 Kediri Tahun 2015/2016. Instrumen yang digunakan peneliti adalah Cooper test, Program latihan lari interval dan naik turun bangku.

Kesimpulan dari hasil penelitian adalah (1) Adanya pengaruh latihan lari terhadap peningkatan VO_2Max, sebelum diberi perlakuan rata-rata sebesar 33,63 ml/Kg/min dan setelah diberi perlakuan rata-rata menjadi 47,3 ml/Kg/min. (2) Adanya pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan VO_2Max, sebelum diberikan perlakuan rata-rata sebesar 31.40 ml/Kg/min dan setalah diberi perlakuan rata-rata menjadi 42.9 ml/Kg/min. (3) Adanya perbedaan peningkatan VO_2Max pada kedua perlakuan dengan rata-rata 47,3 ml/Kg/min dan 42.9 ml/Kg/min.

Simpulan dari penelitian ini adalah (1) Terdapat pengaruh pada latihan lari interval terhadap peningkatan VO_2Max pada siswa ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 7 Kediri Tahun 2015/2016. (2) Terdapat pengaruh pada latihan naik turun bangku terhadap peningkatan VO_2Max pada siswa ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 7 Kediri Tahun 2015/2016. (3) Terdapat perbedaan pengaruh pada hasil latihan lari interval dengan hasil latihan naik turun bangku terhadap peningkatan VO_2Max pada siswa ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 7 Kediri Tahun 2015/2016.

Kata Kunci: Pengaruh, Latihan Lari Interval, Latihan Naik Turun Bangku, Peningkatan VO_2Max.

I. LATAR BELAKANG

Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan penting untuk mempertahankan atau meningkatkan kesegaran jasmani (*physical fitness*). Tingkat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kesegaran jasmaninya kian meningkat. Kesegaran jasmani harus mutlak dimiliki oleh setiap individu sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Sehingga hasil yang di capai sesuai dengan yang diharapkan. Terutama bagi kalangan pemain Sepak Bola seperti, Tim Sepak Bola SMA Negeri 7 Kediri agar dapat melakukan aktivitas fisik dan bermainan Sepak Bola dengan baik. Untuk memacu semangat dalam menghadapi pertandingan atau kompetisi dibutuhkan stamina, skill, daya tahan, kesegaran jasmani, kondisi fisik yang baik dan mental juara untuk memperoleh prestasi atau juara.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya (Hairy, 1989:9).

Jadi, kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan untuk mempersiapkan diri untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami suatu kelelahan yang berarti dan selanjutnya dengan sisa tenaga atau energi masih dapat mengerjakan pekerjaan yang lain. Tinggi rendahnya tingkat kebugaran seseorang dapat dilihat dari tinggi rendahnya daya tahan jantung dan paru seseorang tersebut.

Menurut Sajoto (1988 : 58) : “Daya tahan jantung paru adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem pernapasan dan peredaran darah baik secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus-menerus yang melibatkan kontraksi otot yang besar dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama”.

Para ahli fisiologi mengakui bahwa peningkatan kebugaran jasmani atau VO_2Max dapat dicapai melalui pemberian intensitas latihan yang cukup. Semakin banyak oksigen yang digunakan berarti tingkat kebugaran atau VO_2Max lebih tinggi. Orang yang sehat dan lebih tinggi kebugarannya, lebih banyak oksigen yang dapat di proses. Dalam latihan, paru akan dapat mengambil lebih banyak oksigen yang berarti peredaran darah lebih baik, dan sel otot bisa mendapatkan lebih banyak oksigen dari pembuluh darah kapiler.

Salah satu kondisi fisik yang harus dimiliki seseorang untuk mencapai prestasi yang baik yaitu tingkat kebugaran jasmani atau VO_2Max yang tinggi. Peningkatan kebugaran jasmani atau VO_2Max bisa dicapai dengan intensitas latihan yang cukup. Mereka yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani atau VO_2max lebih tinggi dapat melakukan lebih banyak waktu bertanding sebelum lelah, dibandingkan mereka yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani atau VO_2Max yang rendah.

Tim Sepak Bola SMA Negeri 7 Kediri merupakan suatu bagian kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola yang berada di SMA Negeri 7 kediri. Tim Sepak Bola SMA Negeri 7 kediri adalah Tim yang mewakili SMA Negeri 7 Kediri setiap kejuaraan atau kompetisi Sepak Bola yang diikuti SMA Negeri 7 kediri. Dalam pelaksanaan pertandingan kejuaraan atau kompetisi Sepak Bola yang diikuti oleh SMA Negeri 7 Kediri, penulis melihat banyak pemain yang kurang bersemangat dan mudah lelah, penulis merasa adanya permasalahan kondisi fisik, daya tahan dan tingkat kebugaran jasmani atau VO_2Max pemain. Untuk itu, penulis coba melakukan Cooper Test sebagai data awal untuk mengetahui kondisi fisik, daya tahan dan tingkat kebugaran jasmani atau VO_2Max pada pemain. Berdasarkan realita dilapangan setelah hasil Cooper Test diperoleh penulis mengetahui dan dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atau VO_2Max pemain rata-rata dalam kategori Kurang. Penulis ingin meningkatkan tingkat kebugaran jasmani atau VO_2Max pemain agar menjadi lebih baik.

Sebagai langkah awal adalah dengan melakukan olahraga teratur dan terukur. Penulis mencoba meningkatkan tingkat kebugaran jasmani atau VO_2Max pemain melalui dua bentuk latihan yang berbeda yakni : Latihan lari interval dengan latihan naik turun bangku. Dua bentuk latihan ini dipilih karena kesesuaian olahraga yang menggunakan energi aerobik (O_2) yang dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani atau VO_2Max. Dan atas dasar tersebut penulis tertarik mencari Pengaruh Latihan Lari Interval Dengan Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Peningkatan VO_2Max pada siswa ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 7 Kediri Tahun 2015/2016.

II. METODE

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah *pre-experimental design*. karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel terikat (Y). Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel terikat (Y) itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel bebas (X). hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel

kontrol dan sampel tidak dipilih secara random. Sedangkan bentuk *pre-experimental design* yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design,* karena pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Kediri kelas X dan XI yang berjumlah 28 siswa.

Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling* karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan dengan memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Untuk menentukan siswa mana yang menjadi sampel digunakan teknik *proportionate stratified random sampling* karena populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional, yang terdiri kelas X dan kelas XI. Hasilnya adalah lima siswa kelas X dan kelas XI diberi perlakuan latihan lari interval dan lima siswa kelas X dan Kelas XI diberi perlakuan latihan naik turun bangku, jadi sampel berjumlah 20 siswa.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data Pre-Test siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 7 Kediri, diketahui bahwa tingkat VO_2Max siswa dinyatakan dalam kategori kurang. Dari hasil analisis data diketahui tingkat VO_2Max kelompok A rata-rata sebesar 33,63 ml/Kg/min sedangkan tingkat VO_2Max kelompok B rata-rata sebesar 31.40 ml/Kg/min.

Berdasarkan hasil analisis data Post-Test siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 7 Kediri, diketahui bahwa tingkat VO_2Max siswa dinyatakan dalam kategori sedang dan cukup baik. Dari hasil analisis data diketahui tingkat VO_2Max kelompok A rata-rata sebesar 47.28 ml/Kg/min sedangkan tingkat VO_2Max kelompok B rata-rata sebesar 42.86 ml/Kg/min.. Hal ini terjadi karena adanya pengaruh dari latihan lari interval dengan latihan naik turun bangku terhadap peningkatan VO_2Max, sehingga tingkat VO_2Max siswa juga akan meningkat.

Ada pengaruh yang sangat signifikan dari latihan lari interval dengan latihan naik turun bangku terhadap peningkatan VO_2Max pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 7 Kediri. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji t-tes yang telah dilakukan diatas, bahwa t hitung lebih besar dari pada t-tabel. Sesuai dengan pernyataan tersebut latihan lari interval dan latihan naik turun bangku dapat dijadikan salah satu latihan untuk meningkatan VO_2Max.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arifin, Zaenal. 2010. *Evaluasi Pembelajaran Prinsip Teknik Prosedur* (Latifah Ed). Bandung: Remaja Rosdakarya.

Arikunto, 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Bungin, Burhan. 2013. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik serta ilmu-ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Prenada Media Group.

Creswell, Jhon W. 2010. *Research Design.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Hadi Sutrisno, 1987. *Metode Researc.* Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.

Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek Aspek Psicologis dalam Coaching,* Semarang: IKIP.

Ismayanti, 2008. *Tes danm Pengukuran Olahraga,* Surakarta: LPP dan UNS Press.

_____, 1988. *Ilmu Coaching,* Jakarta: PIO KONI PUSAT

M. Sajoto. 1988, *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga,* Semarang: Dahara Prize.

_____, 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta: Depdikbud.

Purwanto. 2013. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

_____. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

_____. 2013. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Suharno HP, 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga.* Yogyakarta: Yayasan STO.

http://www.brianmac.demon.co.uk. VO2Max. Diakses pada tanggal 12 April 2015.