PENGARUH CONTINUS RUNNING DAN LARI INTERVAL TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN ATLET BELADIRI SHORINJI KEMPO DI KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Oleh :

BAYU SAPUTRA
NPM: 12.1.01.09.0339

FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA **UN PGRI KEDIRI**
2017

SURAT PERNYATAAN

ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: BAYU SAPUTRA
NPM	: 12.1.01.09.0339
Telepun/HP	: 081335360560
Alamat Surel (Email)	: bsbayusaputra27@gmail.com
Judul Artikel	: pengaruh *continus running* dan lari *interval training* terhadap daya tahan atlet beladiri shorinji kempo di kabupaten kediri tahun 2016
Fakultas – Program Studi	: FKIP-PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UN PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. KH Achmad Dahlan 76 Mojoroto, Kediri Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulid merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 9 Februari 2017
Pembimbing I **Budiman Agung Pratama, M.Pd** NIDN.0706078801	**Pembimbing II** **Yulingga Nanda Hanief, M.Or.** NIDN. 0701079001	Penulis, Bayu saputra NPM. 12.1.01.09.0339

PENGARUH CONTINUS RUNNING DAN LARI INTERVAL TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN ATLET BELADIRI SHORINJI KEMPO DI KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2016

Bayu Saputra
12.1.01.09.0339
FKIP – Penjaskesrek
Bayusaputra27@gmail.com
Budiman Agung Pratama, M.Pd Dan Yulingga Nanda Hanief, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Bayu saputra : Pengaruh continus running dan lari interval training terhadap daya tahan atlet beladiri Shorinji Kempo di Kabupaten Kediri tahun 2016.
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengauh latihan *continus running* terhadap daya tahan, mengetahui pengaruh latihan lari *interval training* terhadap daya tahan, mengetahui perbedaan pengaruh *Continus running* dan lari *interval training* terhadap daya tahan atlet beladiri Shorinji Kempo Kabupaten Kediri 2016.

Variable bebas dalam penelitian ini adalah *continus running* dan lari *interval training* sedangkan variable terikat dalam penelitian ini adalah daya daya tahan. Jenis penelitian ini menggunakan pnelitian kuantitatif eksperimen. Jumlah sampel sebanyak 20 atlet beladiri Shorinji Kempo Kabupaten Kediri yang diambil secara *random*. Teknik pengumpulan data menggunakan *bleep test*/MFT, sedangkan untuk analisis data menggunakan uji – t dengan bantuan hitung SPSS versi 20. Dengan norma keputusan 1) jika nilai sig. > α = 0.05 maka Ho diterima dan H_1 ditolak. 2) Jika nilai sig.< α maka H_o ditolak dan H_1 diterima. 3) Jika nilai $T_{hitung} < T_{tabel}$ maka H_o diterima dan H_1 ditolak. 3) Jika nilai $T_{hitung} > T_{tabel}$ maka ditolak dan H_1 diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *continus running* terhadap peningkatan vo2max (t hitung = 45,087 > t tabel = 2,22 atau nilai sig. 0,000 <0,05). Terdapat pengaruh lari *interval training* terhadap peningkatan vo2max (t hitung = 50,042 > t tabel = 2,22 atau nilai sig. 0,000<0,05). Dapat disimpulkan bahwa lari *interval training* lebih baik dibandingkan *continus running*

Kata kunci : **continus *running*, lari *interval training*, vo2max**.

I. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot. Tujuan berolah raga salah satunya yaitu untuk meningkatkan kebugaran dan kesegaran jasmani. Di era yang semakin maju ini kesadaran masyarakat untuk berolahraga sangat tinggi, oleh sebab itu berbagai cabang olahraga yang diminati masyarakat terus bertambah, tak ikut ketinggalan salah satunya adalah cabang Beladiri. Semakin maraknya kejahatan yang merajalela seperti : Perampokan, Tawuran antar pelajar ini membuat para anak-anak, remaja, hingga orang dewasa berbondong-bondong untuk ikut serta terjun dalam cabang olahraga beladiri yang bertujuan untuk dapat membeladiri dari lawan. Shorinji Kempo merupakan seni beladiri yang menggunakan tendangan, pukulan, tangkisan, kuncian, dan bantingan. Shorinji Kempo adalah keseimbangan antara kekuatan dan moral

Dewasa ini beladiri bukan saja hanya untuk mempelajari cara menakhlukkan lawan,tapi juga dengan mencari prestasi baik di taraf nasional maupun internasional. Sejak didirikannya pada tanggal 2 Februari 1996, PB. PERKEMI telah banyak melakukan kegiatan yang sifatnya lokal, nasional dan internasional. Tahun 1970 telah diselenggarakan Kejuaraan Nasional Kempo yang pertama di Jakarta, dan sampai sekarang masih terus berlanjut. Begitu juga dengan Kejuaraan antar Perguruan Tinggi, dimana diadakan pertama kalinya pada tahun 1971 yang sampai sekarang berjalan terus setiap dua tahun sekali. Dalam perihal kejuaraan tentunya seorang atlet beladiri Shorinji Kempo dituntut untuk mempunyai daya tahan tubuh yang kuat, kelincahan, reflek yang bagus, baik dari segi pukulan, tendangan, maupun tangkisan. Kondisi fisik merupakan persyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Eri Pratiknyo Dwikusworo 2010:1).

Masalah daya tahan seorang atlet menjadi salah satu faktor yang berpengaruh dalam penampilan olahraga. Dalam beberapa cabang olahraga, berdasarkan latar belakang

yang telah diuraikan, maka penulis memprediksi bahwa ada pengaruh dari latihan *continus running* dan lari *interval training* terhadap daya tahan tubuh seorang atlet Shorinji Kempo di Kabupaten Kediri. Dari Prediksi tersebut penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "PENGARUH *CONTINUS RUNNING* DAN LARI *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN ATLET BELADIRI SHORINJI KEMPO DI KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2016''.

II. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Ada dua variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasikan ke dalam penelitian sebagai berikut :

a. Variabel bebasnya ada dua, yaitu :
   1. *Continus running* (X1).
   2. *Lari Interval Training* (X2).

b. Variabel Terikatnya, yaitu :
   1. Daya Tahan atlet beladiri Shorinji Kempo (Y)

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Sesuai masalah dan hipotesis yang telah diajukan maka dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.

2. Pendekatan Penelitian

Peneliti menggunakan metode eksperimen. Studi ini dilakukan karena hasilnya nanti akan memberikan petunjuk mengenai hasil dari perlakuan tentang pengaruh *continus running* dan lari *inteval training* terhadap daya tahan atlet beladiri Shorinji Kempo, Penelitian ini juga menggunakan penyimpulan - penyimpulan yang bersifat inferensial dengan metode korelasi. Pengaruh X1 dan X2 terhadap Y

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang

ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiono,2012:117). Sedangkan Arikunto (2006:130) mengatakan "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian". Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh atlet Beladiri Shorinji Kempo Kabupaten Kediri tahun 2016 yang berjumlah 20 atlet.

2. **Sampel**

Sugiyono (2008: 118) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi.

Besar kecilnya sampel dari jumlah populasi sebenarnya tidak ada ketentuan yang mutlak berapa persen sampel yang harus diambil dari populasi (Sutrisno Hadi, 1988: 74). Berdasarkan pengertian dari para ahli, peneliti mengambil 20 Atlet sebagai sampel. Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan teknik sampel jenuh. Sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Menurut Sugiyono (2007) "Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil".

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. **Instrumen Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2007), instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Alat bantu yang digunakan dalam pengumpulan data ini bisa berupa alat ukur, kuesioner,

soal tes atau soal ujian, cek lis dan lain sebagainya.

Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap apa yang diteliti. Sedangkan alat untuk meneliti itu sendiri disebut Instrumen penelitian. Menurut Sugiyono (2011:102), Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian.

2. Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini menggunakan eksperimen tes dan pengukuran. Untuk mengetahui daya tahan, maka instrumen yang digunakan adalah *bleep* test (Sukadiyanto, 2010:123). peneliti melakukan tes dan pengukuran secara langsung. pelaksanaan tes dan pengukuran dilakukan di dojo (tempat latihan). Dalam penelitian kali ini, peneliti akan menggunakan penelitian berupa *bleep test*.

Pelaksanaan peserta tes berlari mengikuti irama yang ditentukan dalam tape recorder. Test ini meliputi berlari terus menerus di antara dua garis yang berjarak 20 m selama terdengar suara *beep* yang sudah direkam sebelumnya. Itulah sebabnya test ini sering juga disebut *bleep test*.

Atlet berdiri di belakang garis pertama menghadap ke garis kedua, dan mulai berlari sesuai aba-aba dari CD atau *tape*. Kecepatan pada start sangat lambat. Atlet terus berlari di antara kedua garis, berbalik arah bila terdengar suara *beep* yang sudah terekam. Sesudah sekitar satu menit, kecepatan suara *beep* akan bertambah dan tenggang suara *beep* menjadi lebih cepat. Hal ini akan berlangsung terus per satu menit (level). Bila atlet belum mencapai garis pada waktu terdengar suara *beep*, atlet harus menyelesaikannya terlebih dahulu, kemudian berbalik dan berusaha menyesuaikan kecepatan larinya di antara dua *beep*.

Apabila atlet sudah mencapai garis sebelum terdengar beep, atlet harus menunggu sampai terdengar

beep. Test dihentikan bila atlet dua kali gagal mencapai garis (kurang dari 2 meter) pada saat pembalikan dua kali berturut-turut

E. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah kategorisasi dan peringkas data untuk memperoleh jawaban bagi masalah penelitian. Kegiatan analisis data adalah untuk mereduksi data menjadi mudah dipahami dan ditafsirkan dengan cara tertentu sehingga masalah penelitian dapat ditelaah dan diuji (Kerlinger, 2003).

a. Uji Prasyarat Analisis

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui bahwa data itu berdistribusi normal. Selain itu dari hasil pengujian normalitas juga dapat menunjukkan apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal atau hampir berdistribusi normal (Ghozali, 2009). Pengujian normalitas dilakukan dengan uji *man whitney*. Pada uji *man whitney* apabila nilai signifikansi > 0,05 maka dapat disimpulkan data nilai residual terdistribusi normal.

2) Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dalam penelitian ini dengan menggunakan *Levene Statistic* dengan ketentuan jika signifikan > 0.05 berarti variasi data homogen, sedang jika nilai signifikan < 0.05 berarti variasi data tidak homogen.

1. Jenis Analisis

Jenis analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji – t *(t – test)*. Dengan demikian langkah – langkah analisis data eksperimen dengan model *pre – experiment one group pretest-postest design* adalah :

1. Mencari rerata nilai tes awal *(pre – test)*
2. Mencari rerata nilai tes akhir *(post – test)*
3. Menghitung data dengan uji – t yang rumusnya sebagi berikut

$$t = \frac{[MD]}{\frac{\sqrt{\sum x^2 d}}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

T = Harga t untuk sampel berkorelasi

MD = Mean, dari perbedaan pre-test dan post-test

Xd = Defiasi masing-masing subjek (d-MD)

$\sum x^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Banyaknya subjek penelitian

d.b = Ditentukan dengan N – 1 (S. Arikunto, 2006:306-307)

2. Norma keputusan

Keriteria pengujian hipotesis :

- Jika nilai sig. > α = 0.05 maka H_o **diterima** dan H_1 **ditolak.**
- Jika nilai sig. < α = 0.05 maka H_o **ditolak** dan H_1 **diterima.**
- Jika nilai T_{hitung} < T_{tabel} maka H_o **diterima** dan H_1 **ditolak.**
- Jika nilai T_{hitung} > T_{tabel} maka H_o **ditolak** dan H_1 **diterima.**

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil Analisis Data

1. Pengaruh perlakuan *continus running* Terhadap Daya tahan

   Berdasarkan hasil *pre test* MFT memperoleh nilai rata-rata 28,3060 dan *post test* mendapat nilai rata-rata 38,4150, sedangkan untuk hasil perhitungan uji t diperoleh nilai sig.*(tailed)* = 0,000 < a = 0,05. Maka terdapat pengaruh dari perlakuan *continus running* dan Hipotesis alternatif diterima.

2. Pengaruh perlakuan *lari interval training* Terhadap daya tahan

   Berdasarkan Hasil dari *pre test lari interval training* memperoleh hasil nilai rata–rata = 27,58 dan *posttest* mmendapakan nilai rata-rata = 41,118 dan Hasil perhitungan uji t diperoleh nilai Sig. (*tailed)*= 0.000 < α = 0.05. maka ada pengaruh dari latihan *lari interval training* dan Hipotesis alterntif diterima.

   Latihan lari *interval training* ini berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan karena merupakan metode yang paling efektif untuk mengembangkan kemampuan reaktif dan peningkatan sirkulasi darah serta kekuatan dalam detak jantung. Lari *interval training* tidak hanya dapat meningkatkan daya tahan tubuh dengan baik, tetapi juga dapat menambah atau mengembangkan kecepatan srseorang dalam berolah raga.

3. Perlakuan *lari interval training* Lebih Baik Terhadap Peningkatan Daya tahan

Setelah diberikan *treatmen* dan diperoleh hasil perhitungan uji t dengan nilai Sig. *(tailed)* = 0,000 < α = 0,05 jadi **H_1 diterima** Maka terdapat perbedaan antara latihan continus *running dengan* perlakuan *lari interval training* terhadap daya tahan. Penelitian menunjukkan bahwa antara perlakuan *continus running* dan perlakuan *lari interval training* ada perbedaan terhadap daya tahan atlet beladiri Shorinji Kempo Kabupaten Kediri 2016 dan hasilnya latihan *lari interval training* yang lebih baik terhadap peningkatan daya tahan tubuh.

Perbedaan antara kedua perlakuan ini tidak terlalu signifikan. Dari penelitian yang telah dilakukan *lari interval training* sedikit lebih unggul dibandingkan dengan *continus running* dengan selisih sebanyak 3,429.

B. **Kesimpulan**

1. Ada pengaruh latihan *Continus Running* terhadap daya tahan Atlet beladiri Shorinji Kempo Kabupaten Kediri.
b. Ada pengaruh latihan *lari Interval training* terhadap daya tahan Atlet beladiri Shorinji Kempo Kabupaten Kediri.
c. *Lari interval training* lebih bangus dibandingkan dengan latihan *continus running* dengan peningkatan v02max sebesar persen sebesar 0,135 %>< 0,10%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 1998. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta.

Damsur, Drs. Slamet, M.Kes dan Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes. Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori Pada Klub Renang Smpn 27 Pekanbaru. Pekan Baru : Universitas Riau

Gerrytri.blogspot.co.id/2013/06/teknik-pengambilan-sampel-dalam.html?m=1 (

referensi Sugiyono, 2007, statistika untuk penelitian, cetakan keduabelas, alfabeta, bandung.

Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.

Heyward,H,V.1998.VO2Max(on line) (http://www.brianmac.demon.co,uk, diakses pada 14 Februari 2016

Indrayana, Boy. 2012. Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kordiovaskuler Pada Atlet Junior Putra

Teakwondowild Club Medan 2006/2007. Jambi : Universitas Jambi

N Farid Imam, 2012. Pengaruh fat loss programme terhadap presentase lemak tubuh dan berat badan pada member fitness center GOR UNY

Sajoto. 1995. Kekuatan kondisi fisik dalam olahraga. Semarang : Dahara Prize

Sukadiyanto, 2010. Pengantar teori dan metodologi melatih fisik.

Yudi, Rahmat.2007. Tinjauan kondisi fisik atlet dayung sumatera barat (skripsi). Padang : FIK UNP

Wordpress. 2011. Multistage-fitnesst-est(online). (http://kebugaran.wordpress.com/2011/04/15/multistage-fitnes-test-mft), diakses 13 Februari 2016