

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* 1 : 1  
DAN 1 : 2 TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN  
DAYA TAHAN *KARDIOVASCULER***

**SKRIPSI**



**MUHAMMAD AINUR ROFIQ  
NIM 195900128**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**2023**

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* 1 : 1  
DAN 1 : 2 TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN  
DAYA TAHAN *KARDIOVASCULER***

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogik dan psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi  
sebagian dalam memperoleh gelar Sarjan Pendidikan pada  
Program Studi Pendidikan Jasmani

**MUHAMMAD AINUR ROFIQ  
NIM 195900128**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**2023**

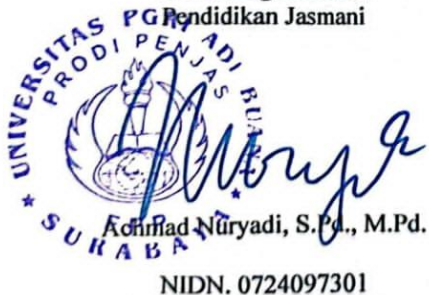
## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Muhammad Ainur Rofiq  
Nim : 195900128  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Interval Training* 1:1 dan 1:2  
Terhadap Kemampuan Daya Tahan *Kardiovaskuler*.

Telah diperiksa oleh penguji untuk diuji

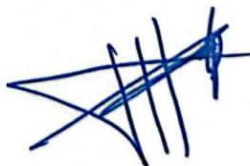
Surabaya, 6 Februari 2023

Mengetahui  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0724097301

Pembimbing



Shandy Pieter Pelamonia,  
S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0729058804

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Muhammad Ainur Rofiq dengan judul Pengaruh Latihan *Interval Training* 1:1 Dan 1:2 Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan *Kardiovasculer*.

Dewan Penguji :

1. Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd., M.Pd. Ketua .....
2. Dr. dr. Hayati., M.Kes., AIFO-K Anggota
3. Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd. Anggota .....



Mengesahkan,

Dekan FPP

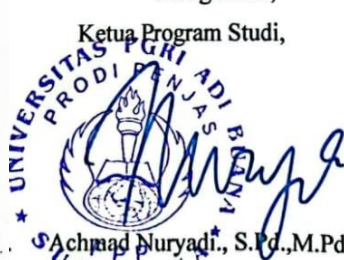


Dr. Santika Rendika Harjo, M.Kes. .

NIDN.0009026702

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



Achmad Nuryadi., S.Pd., M.Pd

NIDN. 0724097301

## BERITA ACARA SKRIPSI

Pada hari ini Kamis tanggal 19 bulan Januari tahun 2023 telah dilaksanakan ujian skripsi dari :

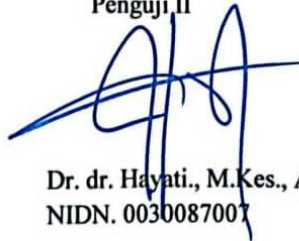
Nama Mahasiswa : Muhammad Ainur Rofiq  
NIM : 195900128  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Interval Training* 1:1 dan 1:2 Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan *Kardiovaskuler*.

Penguji I



Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0729058804

Penguji II



Dr. dr. Hayati., M.Kes., AIFO-K  
NIDN. 0030087007

Penguji III



Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0701058802

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ainur Rofiq  
NIM : 195900128  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi Dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 6 Februari 2023  
Yang membuat pernyataan



Muhammad Ainur Rofiq  
195900128

## MOTTO

“KESUKSESAN TIDAK AKAN BERTAHAN JIKA DICAPAI DENGAN JALAN PINTAS, JADI MESKIPUN GAGAL HARUS TETAP BERJUANG DENGAN MAKSIMAL DAN TIDAK LUPA BERSYUKUR KARENA BELAJAR DARI KEGAGALAN ADALAH HAL YANG BIJAK BUAT MASA DEPAN”

Skripsi ini saya dedikasikan kepada:

1. Allah S.W.T yang sudah mempermudah segala urusan selama menempuh gelar sarjana ini.
2. Keluarga yang telah memberikan dukungan Ibu Homsiyah Bapak Muslik menemani saya memberi ilmu, semangat baik moral maupun materi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
3. Dosen pembimbing Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd. yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dosen-dosen pendidikan jasmani yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
5. Dosen yang telah memotivasi dengan ilmu yang sudah dibagikan selama saya penelitian
6. Muhammad Firri Firdaus yang selalu memberikan dukungan, semangat, mengajari dengan ilmu yang di punyai dan selalu menemani selama proses penulisan skripsi ini dengan penuh kesabaran.
7. Teman baik penulis, yaitu Suci, Maul, Dimas, Daffa, Chika, Aldi, Bagus yang telah memberikan dukungan, serta semangat selama penulisan skripsi ini serta memberikan motivasi dan memberi ilmu.

## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Panyayang, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas proposal ini dengan judul “PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* 1:1 DAN 1:2 TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN *KARDIOVASCULER*”.

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd.) dari Jurusan Pendidikan Jasmani. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini izinkan saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Prof. M. Subandowo, MS. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes., Dekan Fakultas Psikologi dan Pedagogik Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
5. Dr. dr. Hayati., M.Kes., AIFO-K, selaku dosen penguji Skripsi yang telah memberikan petunjuk sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
6. Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd, selaku dosen penguji Skripsi yang telah memberikan petunjuk sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
7. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan semua ilmu yang tidak dapat ternilai harganya selama belajar di program studi pendidikan jasmani.
8. Keluarga yang telah membantu baik berupa materi maupun motivasi yang senantiasa mengiringi langkahku dengan doadoanya.



9. Atlet futsal putra Berlian Jaya Fc yang telah membantu memperlancar pengambilan data selama proses penelitian tugas akhir skripsi.
10. Semua teman-teman dekat yang telah membantu memberikan saran untuk kelancaran proposal skripsi ini.

Surabaya, 6 Februari 2023

Muhammad Ainur Rofiq

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERSYARATAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>ABSTRACT</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat penelitian.....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	5
A. Dasar Teori.....	5
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan.....	10
C. Kerangka Konseptual.....	12
D. Hipotesis penelitian.....	13
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	15
A. Desain Penelitian.....	15
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	16
C. Variabel Penelitian.....	17
D. Instrumen Penelitian.....	18
E. Teknik Pengumpulan Data.....	21
F. Teknik Analisis Data.....	24

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN HASIL .....</b>	<b>25</b>
A. Hasil Penelitian.....	25
B. Penguji Hipotesis.....	26
C. Pembahasan .....	33
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>35</b>
A. Kesimpulan.....	35
B. Saran.....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>37</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>40</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kelompok <i>Control Group Desain</i> .....	16
Tabel 3.2 Ordinal Pairing .....	17
Tabel 3.6 Program Latihan <i>Interval Training</i> 1:1 .....	20
Tabel 3.7 Program Latihan <i>Interval Training</i> 1:2 .....	22
Tabel 4.1 Hasil Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Melakukan <i>Bleep Test</i> Kelompok <i>Interval Training</i> 1:1.....	25
Tabel 4.2 Hasil data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Melakukan <i>Bleep Test</i> Kelompok <i>Interval Training</i> 1:2.....	26
Tabel 4.3 Hasil data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Melakukan <i>Bleep Test</i> Kelompok Kontrol.....	26
Tabel 4.4 Uji <i>Normalitas Kolmogorov Smirnov Test Interval</i> <i>Training</i> 1:1 .....	27
Tabel 4.5 Uji <i>Normalitas Kolmogorov Smirnov Test Interval</i> <i>Training</i> 1:2.....	28
Tabel 4.6 Uji <i>Normalitas Kolmogorov Smirnov Test</i> Kelompok Kontrol.....	29
Tabel 4.7 Uji <i>Homogenitas Interval Training</i> 1:1 .....	30
Tabel 4.8 Uji <i>Homogenitas Interval Training</i> 1:2.....	30
Tabel 4.9 Uji <i>Homogenitas</i> Kelompok Kontrol .....	31
Tabel 4.10 Uji <i>Paired Test Interval Training</i> 1:1.....	31
Tabel 4.11 Uji <i>Paired Test Interval Training</i> 1:2.....	32
Tabel 4.12 Uji <i>Paired Tesst</i> Kelompok Kontrol.....	32

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 <i>Interval Training</i> 1:1 dan 1:2.....	9
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual.....	12
Gambar 3,3 Norma <i>Bleep Test</i> .....	19
Gambar 3.4 Bentuk Pelaksanaan <i>Bleep Test</i> .....	19
Gambar 3.5 Formulir Pencatatan <i>Bleep Test</i> .....	20

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	43
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian.....	44
Lampiran 3 Dokumentasi 1 Adaptasi Fisiologi.....	45
Lampiran 4 Dokumentasi 2 Adaptasi Fisiologi.....	45
Lampiran 5 Dokumentasi 3 <i>Pre Test</i> .....	46
Lampiran 6 Dokumentasi 4 <i>Treatment</i> .....	46
Lampiran 7 Dokumentasi 5 <i>Treatment</i> .....	47
Lampiran 8 Dokumentasi 6 <i>Treatment</i> .....	47
Lampiran 9 Dokumentasi 7 <i>Treatment</i> .....	48
Lampiran 10 Dokumentasi 8 <i>Post Test</i> .....	48
Lampiran 11 Dokumentasi 9 <i>Post Test</i> .....	49
Lampiran 12 Dokumentasi 10 Foto Bersama.....	49