PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP VO2MAX ATLET HOKI TEN ELEVEN HOCKEY CLUB

SKRIPSI

Saka Radja Djihad Achriansjah
185900138

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS ILMU PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022

PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP VO2MAX ATLET HOKI TEN ELEVEN HOCKEY CLUB

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani

Saka Radja Djihad Achrianjah

185900138

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh	:Saka Radja Djihad Achriansjah
NIM	:185900138
Judul Skripsi	: Pengaruh Latihan Interval Terhadap VO2Max Atlet Hoki Ten Eleven Hockey Club

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui
Pembimbing,

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

Surabaya, 24 Juli 2021
Kaprodi Pendidikan Jasmani

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

iii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Saka Radja Djihad Achriansjah telah dipertahankan di depan Dewan penguji pada tanggal 21 Februari 2022

Dewan Penguji

No	Dewan Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	Achmad Nuryadi S.Pd., M.Pd.	Ketua	
2	Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.	Anggota	
3	Ramadhany Hananto Puriana S.Pd., M.Pd	Anggota	

Mengesahkan
Dekan FPP

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.
NIDN 0009026702

Mengetahui
Ketua Program Studi

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

iv

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **Saka Radja Djihad Achriansjah**

NIM : **185900138**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani**

Fakultas : **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 di kemudian 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, 25 januari 2022

Yang membuat pernyataan,

Saka Rad

v

ABSTRAK

Achriansjah, Saka Radja D. 2022. Pengaruh Latihan Interval Terhadap VO2Max Atlet Hoki Ten Eleven Hockey Club. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Achmad Nuryadi S.Pd.,M.Pd.

Kata Kunci : Latihan Interval, Latihan Fisik

Latihan Interval merupakan modal awal bagi para atlet untuk membentuk atau memperoleh kondisi fisik yang sempurna agar para atlet tidak mudah kelelahan baik itu saat latihan teknik maupun saat pertandingan. Adapun cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik agar tidak mudah kelelahan yaitu dengan menggunakan metode latihan interval. Mengetahui pengaruh latihan interval terhadap VO2Max atlet hoki Ten Eleven Hockey Club merupakan tujuan dilakukannya penelitian ini. Dalam penelitian ini menggunakan 10 atlet putra sebagai sampel yang telah ditentukan berdasarkan teknik sampel eksperimen.

Metode penelitian yang digunakan yaitu *beep test* dimana uji t merupakan teknik analisis datanya. Hasil uji yang dihasilkan pada penelitian ini menjelaskan bahwa pada saat pre-test terdapat pada level beep test 7-8 atau dalam kategori kurang. Sedangkan pada saat post-test berada pada level beep test 9-11 yang artinya baik. Dengan uji t menghasilkan 0,234 > 0,05 yang artinya latihan interval kurang adanya pengaruh signifikan terhadap peningkatan kondisi fisik di Ten Eleven Hockey Club.

ABSTRACT

Achriansjah, Saka Radja D. 2022. *The Effect of Interval Training on VO2Max of Ten Eleven Hockey Club Hockey Athletes. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor* Achmad Nuryadi S.Pd.,M.Pd.

Keyword : Interval Training, Physical Training

Interval training is the initial capital for athletes to form or obtain perfect physical condition so that athletes do not get tired easily both during technical training and during matches. The way that can be used to improve physical condition so as not to get tired easily is by using the interval training method. Knowing the effect of interval training on the VO2Max of the Ten Eleven Hockey Club hockey athletes is the purpose of this study. In this study, 10 male athletes were used as samples that had been determined based on the experimental sample technique.

The research method used is the beep test where the t test is a data analysis technique. The test results produced in this study explained that at the time of the pre-test there were at the beep test level 7-8 or in the less category. Meanwhile, the post-test was at the 9-11 beep test level, which means good. The t-test results in 0.234 > 0.05, which means that interval training does not have a significant effect on improving physical condition at the Ten Eleven Hockey Club.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadirat Allah SWT dan karunia yang melimpah, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas proposal ini dengan judul "Pengaruh Latihan Interval Terhadap VO2Max Atlet Hoki Ten Eleven Hockey Club"

Terwujudnya tugas proposal ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing penulis, baik tenaga, ide-ide, maupun pemikiran. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Dalam menyusun laporan tugas proposal ini tidak lepas dari adanya kekurangan karena keterbatasan kemampuan, pengalaman, dan waktu yang dimiliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi tercapainya kesempurnaan penulisan tugas proposal ini. Akhir kata, dengan segala kerendahan hati yang tulus, semoga tugas ini dapat membantu dan memberikan manfaat bagi siapapun.

Surabaya, 25 Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....iii
HALAMAN PENGESAHAN.....iv
ABSTRAK.....v
***ABSTRACT*.....vi**
KATA PENGANTAR.....vii
DAFTAR ISI.....ix
BAB I PENDAHULUAN.....1
- **A. Latar Belakang.....1**
- **B. Batasan Masalah.....4**
- **C. Rumusan Masalah.....4**
- **D. Tujuan Penelitian.....5**
- **E. Manfaat Penelitian.....5**

BAB II PEMBAHASAN.....6
- **A. Kajian Teori.....6**
- **B. Penelitian Yang Relavan.....17**
- **C. Kerangka Konseptual.....17**
- **D. Hipotesis Penelitian.....18**

BAB III METODE PENELITIAN.....20
- **A. Metode Penelitian.....20**
- **B. Desain Penelitian.....21**
- **C. Populasi Penelitian.....22**
- **D. Sampel Penelitian.....22**
- **E. Variabel Penelitian.....23**
- **F. Instrumen Penelitian.....23**
- **G. Teknik Pengumpulan Data.....23**
- **H. Teknik Analisis Data.....29**

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....31
- **A. Deskripsi Data Variabel Penelitian.....31**
- **B. Hasil Penelitian.....32**
- **C. Pembahasan.....36**

BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....38
A. Simpulan.....38
B. Saran.....39

DAFTAR PUSTAKA.....40