

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL EKSTENSIF TERHADAP  
PENINGKATAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULER**

**(Eksperimen pada Klub Sepakbola IREMBA FC Kabupaten Bogor)**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh,  
**RIFKI WILDAN ZAMZAMI**  
**152191111**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SILIWANGI  
TASIKMALAYA  
2019**

**LEMBAR PENGESAHAN**

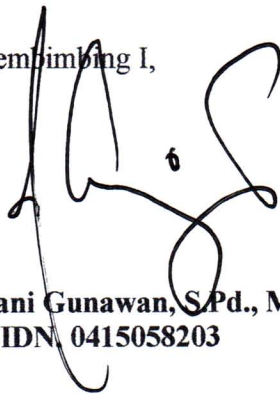
**PENGARUH LATIHAN INTERVAL EKSTENSIF TERHADAP  
PENINGKATAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULER**

**(Eksperimen pada Klub Sepakbola IREMBA FC Kabupaten Bogor)**

**RIFKI WILDAN ZAMZAMI  
152191111**

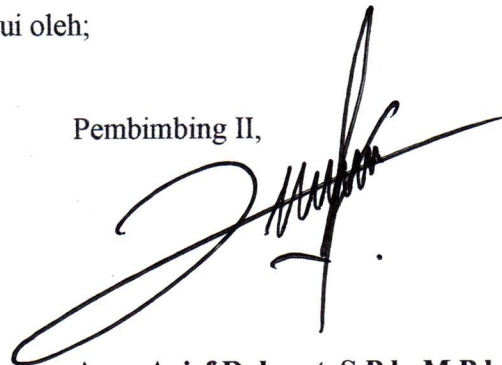
Disetujui oleh;

Pembimbing I,



**Sani Gunawan, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0415058203**

Pembimbing II,



**Agus Arief Rahmat, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0429098404**

Disahkan oleh;

Dekan FKIP  
Universitas Siliwangi,



**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.  
NIP. 196304091989111001**

Ketua Jurusan  
Pendidikan Jasmani,



**Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd.  
NIDN. 0415116301**

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“PENGARUH LATIHAN INTERVAL EKSTENSIF TERHDAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULER (Eksperimen pada Klub Sepakbola IREMBA FC Kabupaten Bogor)”**, beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Juli 2019  
Yang Membuat Pernyataan,



**RIFKI WILDAN ZAMZAMI**  
**NPM. 152191111**

# PENGARUH LATIHAN INTERVAL EKSTENSIF TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULER

Rifki Wildan Zamzami <sup>1)</sup>, Sani Gunawan <sup>2)</sup>, Agus Arief Rahmat <sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Siliwangi Tasikmalaya

<sup>2)</sup> Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Siliwangi Tasikmalaya

<sup>3)</sup> Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Siliwangi Tasikmalaya

email: [rifkiwild24@gmail.com](mailto:rifkiwild24@gmail.com) <sup>1)</sup>, [sanigunawan002@gmail.com](mailto:sanigunawan002@gmail.com) <sup>2)</sup>,  
[agusarifrahman@unsil.ac.id](mailto:agusarifrahman@unsil.ac.id) <sup>3)</sup>

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh latihan interval ekstensif terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler dalam permainan sepakbola pada Klub IREMBA FC Kabupaten Bogor. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Instrumen penelitian menggunakan tes 2,4 kilometer. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat ditemukan pengaruh yang signifikan latihan interval ekstensif terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler pada klub sepakbola IREMBA FC Kabupaten Bogor.

Kata kunci : **Latihan, interval ekstensif dan daya tahan kardiovaskuler**

---

## ABSTRACT

*The purpose of this study was to obtain information about the effects of extensive interval training on improving cardiovascular endurance in football games at the IREMBA FC Club in Bogor Regency. The research method used is the experimental method. The research instrument uses a 2,4 kilometer test. Based on the results of research, data processing, data analysis and hypothesis testing, it can be found a significant effect of extensive interval training on increasing cardiovascular endurance in the IREMBA FC football club, Bogor Regency.*

**Keywords: Exercises, extensive intervals and kardiovaskuler endurance**

## KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke Hadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan rencana yang ditentukan. Skripsi yang penulis susun ini berjudul **“Pengaruh Latihan Interval Ekstensif Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler”** (Eksperimen pada Klub Sepakbola IREMBA FC Kabupaten Bogor).

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun meskipun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat melemahkan semangat, namun atas dorongan, bimbingan, dan arahan dari para dosen pembimbing segala hambatan tersebut dapat penulis atasi. Untuk itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik moril maupun material selama penyusunan skripsi ini.

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Bapak Sani Gunawan, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Agus Arief Rahmat, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, pikiran dan pandangannya serta turut membantu pelaksanaan pengambilan data sampai data penelitian ini terhimpun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
5. Ayahanda Suparman dan Ibunda Siti Arum tercinta yang selalu memberikan doa restu, dorongan, dan bantuan moril maupun material.
6. Keluarga besar Atmajaya yang selalu memberikan dukungan dan dorongan baik berupa moral, material dalam penyusunan skripsi ini

7. Rekan-rekan mahasiswa sepejuangan, Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, dan semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan di sini satu per satu, yang telah membantu penulis baik berupa moril maupun material.
8. Seluruh Keluarga Besar RUSA BOGOR (Rumpun Mahasiswa Bogor Universitas Siiwangi) atas dorongan motivasi dan semangatnya kepada penulis agar menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat - sahabat SOBAT BOGOR, yang selalu memberikan motivasi dan lecutan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini agar penulis secepatnya memulai kehidupan yang baru.
10. Kepada semua pihak yang tidak penulis tuliskan satu persatu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga amal baik semua pihak mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT. sebagai amal saleh.

Tasikmalaya, Juli 2019

Penulis,

**RWZ**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH .....</b>	ii
<b>ABSTRAK .....</b>	iii
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	iv
<b>DAFTAR ISI.....</b>	vii
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	x
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Definisi Operasional .....	5
D. Tujuan Penelitian .....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORETIS</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Kebugaran Jasmani.....	8
a. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	8
b. Komponen Kebugaran Jasmani .....	9
2. Daya Tahan Kardiovaskuler .....	15
a. Pengertian Daya Tahan Kardiovaskuler .....	15



	Halaman
b. Manfaat Daya Tahan Kardiovaskuler .....	16
3. Pengertian Latihan .....	16
a. Tujuan Latihan .....	17
b. Prinsip – prinsip Latihan .....	18
c. Tahap – tahap Latihan.....	20
4. Latihan Interval Ekstensif .....	22
a. Ciri – ciri Interval Ekstensif .....	25
b. Mengembangkan Daya Tahan .....	26
c. Memonitor Latihan .....	27
5. Sepakbola .....	28
a. Pengertian Permainan Sepakbola .....	28
b. Komponen – komponen Permainan Sepakbola.....	29
c. Pentingnya Daya Tahan Kardiovaskuler Dalam Permainan Sepakbola .....	29
B. Penelitian yang Relevan .....	31
C. Anggapan Dasar .....	31
D. Hipotesis.....	33

### **BAB III PROSEDUR PENELITIAN**

A. Metode Penelitian.....	34
B. Variabel Penelitian .....	34
C. Teknik Pengumpulan Data .....	35
D. Instrumen Penelitian.....	36
E. Populasi dan Sampel .....	36

	Halaman
F. Desain Penelitian .....	38
G. Langkah – langkah Penelitian .....	39
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	39
I. Waktu dan Tempat Penelitian .....	43
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	44
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	45
1. Hasil Pengujian Normalitas Lelliefors.....	45
2. Hasil Penghitungan Homogenitas.....	46
C. Pengujian Hipotesis .....	47
D. Pembahasan Hasil penelitian.....	48
 <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	50
B. Saran .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>53</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS .....</b>	<b>78</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap .....	20
Gambar 2.2 Tahap Latihan dan Tahap Bagian ( <i>Sub-Phases</i> ) .....	21
Gambar 3.1 Contoh Hubungan Variabel Bebas - Terikat .....	35

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Metode Latihan Interval Ekstensif .....	23
Tabel 2.2 Karakteristik Latihan Interval Ekstensif .....	25
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok Eksperimen .....	44
Tabel 4.2 Data Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok Kontrol .....	44
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Kelompok Eksperimen .....	45
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Kelompok Kontrol .....	45
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Normalitas Lelliefors Kelompok Eksperimen.....	46
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Normalitas Lelliefors Kelompok Kontrol.....	46
Tabel 4.7 Hasil Pengujian Homogenitas Data Kelompok Eksperimen...	46
Tabel 4.8 Hasil Pengujian Homogenitas Data Kelompok Kontrol .....	47
Tabel 4.9 Hasil Pengujian Hipotesis Data Kelompok Eksperimen.....	47
Tabel 4.10 Hasil Pengujian Hipotesis Data Kelompok Kontrol .....	48