

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Menurut badriah, laelatul dalam bukunya (2011:70) “latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan vabang olahraga itu” Menurut Harsono, (2015:50)” latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”.

Dari pengertian diatas yang dikemukakan oleh beberapa ahli diatas, maka penulis dapat disimpulkan, latihan adalah suatu proses yang terencana secara sistematis, dilakukan secara sadar dan ada penambahan beban latihan yang dilakukan.

2.1.1.2. Tujuan latihan

Menurut mylsidayu, apta dan febi kurniawan, (2015:49):” tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih dan guruolahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet untuk mencapai puncak prestasi”. Dalam suatu latihan tentunya memiliki tujuan masing-masing, mulai dari latihan teknik, taktik, dan fisik. Latihan dilakukan tentunya untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga dan juga memerlukan waktu dan perencanaan yang tepat dan cermat.

Tujuan latihan menurut Harsono,(2015:39) “tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih oelh atlet secara seksama, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, latihan mental.

Dengan demikian, jika seorang atlet ingin mencapai suatu prestasi yang baik maka ke empat aspek yang di kemukakan oleh Harsono, harus bisa terpenuhi dan melakukannya dengan sungguh-sungguh ketika proses latihan berlangsung.

2.1.1.3. Prinsip-prinsip latihan

Prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung dalam menciptakan kualitas latihan yang baik. Prinsip-prinsip latihan menurut Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan, (2015:55-64): “prinsip kesiapan, prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih, prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan, prinsip latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, prinsip tidak berlebihan, dan prinsip sistematis”. Sedangkan prinsip-prinsip latihan menurut Harsono, (2015:51-89): ”prinsip beban lebih, prinsip spesialisasi, prinsip interpendensi, prinsip individualisasi, prinsip kembali asal, prinsip spesifik, prinsip pemulihan, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, penurunan beban, volume latihan, asas overkompensasi, penurunan beban, masa pulih asal, latihan rileksasi”.

Dari beberapa prinsip latihan yang dikemukakan oleh Harsono, Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan, penulis akan menjelaskan beberapa prinsip yang sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Prinsip-prinsip latihan tersebut sebagai berikut :

2.1.1.4. Prinsip Individualisasi

Dalam penerapan prinsip ini tentunya seorang pelatih perlu memperhatikan setiap individu yang akan dilatihnya, karena setiap individu tentunya memiliki perbedaan dan kesamaan baik secara fisiologis maupun psikologisnya. Begitupun dengan atlet, tentunya memiliki kemampuan, potensi dan karakteristik yang berbeda. Menurut Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan, (2015:57): “setiap atlet berbeda-beda sehingga beban latihan bagi setiap atlet tidak sama, hal ini dipengaruhi oleh faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, tingkat kebugaran, pengaruh lingkungan, rasa sakit, cedera dan motivasi”.

Dari pendapat diatas, seorang pelatih tentunya harus memahami setiap atletnya, karena teradpat perbedaan di setiap atletnya. Dengan penerapan prinsip individualisasi ini akan memudahkan seorang pelatih dalam memberikan latihan baik itu latihan fisik, taktik dan teknik agar tercapainya kualitas latihan yang baik.

2.1.1.4.1. Variasi Latihan

Dalam sebuah latihan tentunya diperlukan variasi latihan, jika tidak ada variasi latihan maka akan menimbulkan kebosanan pada atlet. Menurut Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan, (2015:62): “cara untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan, atau teman berlatih tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah”.

Dengan demikian seorang pelatih harus mampu berfikir kreatif dan mampu menerapkan variasi-variasi dalam latihan, untuk mencegah timbulnya kebosanan (*boredom*) yang terjadi pada atlet bahkan dapat menimbulkan rasa malas pada diri atlet tersebut untuk melakukan latihan.

2.1.1.4.2. Kualitas Latihan

Dalam prinsip ini tentunya kualitas latihan harus diperhatikan, disamping dari intensitas yang diberikan. Menurut Harsono, (2015:75), “Setiap latihan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Berlatih secara intensif saja belumlah cukup apabila latihan atau drill-drill tidak berbobot, berbobot dan berkualitas”. Setiap atlet harus merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatihnya harus memiliki manfaat bagi dirinya dan atlet tersebut harus menyadari bahwa hari itu dirinya telah belajar tentang suatu hal yang baru. Setiap atlet bisa saja berlatih keras sampai habis napas dan tenaga, tetapi isi latihannya tidak bermutu, maka prestasi pun akan sulit untuk diraih.

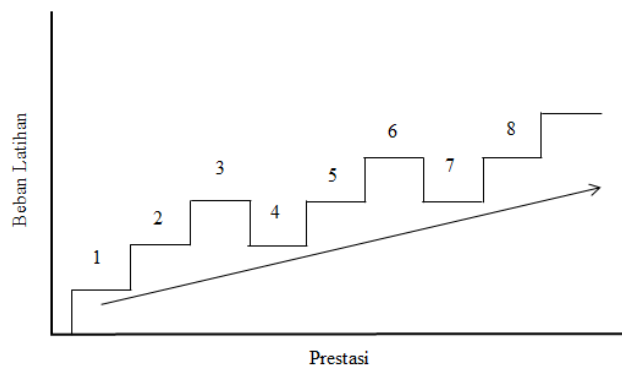
2.1.1.4.3. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Menurut Harsono, (2015:51), “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat”. Menurut Johansyah Lubis (Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan:2015: 60), menyatakan “*overload*

adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari meningkat, atau beban yang diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu”.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *overload* adalah penambahan beban latihan dengan cara diperbanyak, diperlama, dipercepat dan diperberat dalam setiap latihannya. Dengan penerapan prinsip ini dan dilakukan secara sistematis, atlet mampu dengan cepat untuk menyesuaikan diri semaksimal mungkin terhadap latihan berat yang diberikan.

Dalam mendesain latihan *overload*, pelatih disarankan untuk menerapkan sistem tangga (*the step type approach*) atau sering diistilahkan dengan *wave-like system* (sistem ombak). Berikut sistem tangga yang di desain oleh Bompa yang dikutip oleh Harsono, (2017:54)



Gambar 2.1 Penambahan beban latihan bertahap

Sumber : Harsono (2015:54)

Setiap garis *vertical* menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tahap tangga (*cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban turunkan (ini adalah yang disebut *unloading phase*), yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi.

Penambahan beban ini diberikan untuk meningkatkan kemampuan atlet agar dapat menyesuaikan dengan situasi saat pertandingan. Prestasi dapat tercapai apabila dalam latihan terdapat penambahan beban. Jika tidak terjadi penambahan beban

latihan, bahkan cenderung ringan dan sama seperti hari-hari sebelumnya, maka mustahil bagi atlet tersebut dapat meraih prestasi.

Maka dari keempat aspek tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan harus dilaksanakan secara menyeluruh pada semua aspek, agar berkontribusi secara maksimal dalam pencapaian prestasi, tetapi selain keempat aspek tersebut ada yang tidak kalah penting fungsinya yaitu prinsip-prinsip latihan yang harus diterapkan disetiap program latihan.

2.1.2. Sepak bola

Sepak bola merupakan olahraga beregu atau tim yang membutuhkan ketrampilan yang berhubungan dengan kesegaran jasmani yaitu kekuatan otot, kecepatan, kelenturan, ketangkasan, keseimbangan, dan koordinasi yang baik. Pemain sepakbola juga harus memperhatikan posisi pemain seperti seorang pemain gelandang (tengah) dan belakang tengah mempunyai jarak tempuh yang lebih tinggi dari pada pemain lainnya saat bertanding. Widyastuti (Anggitasari ,Elok Dwi:2018:2).

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer didunia, dengan jumlah yang dimainkan oleh 11 orang dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan, setiap pemain memiliki tugas dan peran yang sama yaitu harus mampu menyerang dan bertahan dengan baik. Martha (Ngolo, Hamid: 2018:2).

Menurut Herdiansyah, Wildan (Ohoirat ,Mukhlis Nur Abdul Gani 2018:2), keterampilan yang paling utama adalah menguasai teknik-teknik dasar sepak bola. Teknik tersebut, seperti mengumpan dan menerima (*passing and receving*), menembak (*shooting*), mengontrol bola dengan berbagai anggota badan, melindungi bola dan menggiring bola (*dribbling*). Ketiga kita mebutuhkan kerja sama (*teamwork*).

Permainan sepak bola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain sepak bola. Menurut Yasruddin, (Ngolo, Hamid :2018:2) teknik dasar bermain sepak bola antara lain mengumpan

(*passing*), menggiring (*dribbling*), *shooting*, menyundul bola (*heading*), teknik melempar bola (*throw in*).

2.1.2.1. *Passing*

Passing merupakan salah satu cara memberikan/mengoper bola kepada teman satu tim dengan kaki bagian luar, punggung kaki, dan bisa juga dengan kaki bagian dalam operan ini banyak sekali dimanfaatkan oleh para pemain apa lagi dengan seorang pemain penyerang atau bisa juga pemain galandang penyerang. Olehnya untuk itu *passing* yang baik sangat dibutuhkan oleh para pemain karena dengan menguasai tehnik ini akan mempermudah pemain depan atau striker untuk mencetak gol digawang lawan Sucipto (ngolo, hamid 2018:3). Ketepatan/*accuracy* dalam menendang tidak hanya digunakan untuk *passing* kepada rekan satu tim saja, ketepatan menendang juga dapat digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan.

2.1.2.2. Menggiring Bola (*dribbling*)

Menurut Soekatamsi, (Saputra ,Muhammad Randi Eka:2019:2) *Dribbling* adalah memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain dengan menggunakan bagian kaki tertentu. Misalnya, menggunakan kaki bagian dalam maupun menggunakan kaki bagian luar dan menggunakan kaki bagian kura-kura kaki. *Dribbling* menggunakan kaki bagian dalam adalah menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam.

2.1.2.3. *Shooting* ke gawang

Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan, atau mencetak gol, untuk memenangkan pertandingan.

Menembak bola atau *shooting* bola adalah salah satu teknik yang terdapat pada permainan sepak bola. Gerak dasar menembak bola atau *shooting* bukan merupakan gerakan yang mudah. Hal ini disebabkan karena pada waktu melakukan gerakan tersebut pemain harus mempunyai penguasaan teknik dasar menembak bola atau *shooting* dengan baik dalam arti pemain dapat melakukan gerak dasar menembak bola atau *shooting* dengan baik dan benar Sofyan, (Saputra ,Roberto Benny 2018: 1).

Oleh karena itu maka perlu upaya untuk meningkatkan penguasaan gerak dasar menembak bola atau *shooting* dan pembelajaran secara baik dan benar salah satunya dengan melalui latihan.

2.1.2.4. *Heading* (Menyundul bola)

Selain menggunakan kaki, pemain bola juga sering menggunakan kepalanya untuk mengumpan maupun memasukkan bola ke alam gawang lawan yaitu *heading*. *Heading* adalah cara untuk menguasai bola, mengumpan kepada rekan setim dan untuk mencetak gol dengan menggunakan kepala, Mulyono, Muhammad Asriady (Ginting, Samuel Surantha 2019:2). *Heading* sering dilakukan pemain saat bola berada diudara, tetapi heading dapat juga dilakukan saat bola berada di bawah (*drive heading*). Teknik *heading* memerlukan latihan rutin karena tidak mudah melakukannya. Pemain harus menjaga keseimbangan, ketepatan waktu, dan kecermatan dalam membaca arah sehingga bola bisa disundul dengan baik dan sempurna.

Sepak bola dapat diartikan bahwa permainan yang membutuhkan kerja sama tim dalam waktu 90 menit, dan oleh karena itu atlet sepak bola harus memiliki kondisi fisik yang kuat agar dapat bertanding dalam waktu 2x45 menit.

2.1.3. *Interval Training*

Interval training adalah suatu sistem latihan yang di selingi dengan *interval-interval* yang berupa masa-masa istirahat. Jadi, pelaksanaannya misalnya lari adalah: lari-istirahat-lari-istirahat dan seterusnya menurut Bompa, (Harsono 2018:22). *Interval training* adalah cara latihan yang penting dimasuka dalam program latihan keseluruhan. *Interval training* sangat dianjurkan pelatih-pelatih terkenal oleh karena memang hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina atlet. Bentuk latihan dalam *interval training* dapat berupa lari (*interval training*) atau renang (*interval swimming*). *Interval training* dapat pula diterapkan dalam *weight training*, *circuit training*, dan lain-lain. Ada beberapa faktor yang harus dipatuhi dalam menyusun *interval training*, yaitu lamanya latihan, beban atau intensitas

latihan, ulangan (*repetition*) melakukan latihan dan masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repetisi latihan.

2.1.3.1. Hakikat *interval training*

Istilah *interval training* tidak perlu mengacu kepada suatu metode latihan tertentu. *Training* ini mengacu kepada suatu pelaksanaan latihan yang dilakukan dengan rest intervals atau istirahat disetiap repetisi atau ulangan latihannya atau larinya. Pada hakikatnya dulu *interval training* merupakan latihan yang khusus untuk mengembangkan daya tahan. Karena itu, jarak yang harus ditempuh biasanya jauh dan orang larinya tidak terlalu cepat (*slow pace*). Dulu menurut Bompa, (Harsono 2018:23) jaraknya bisa sejauh 4-6 km per repetisi yang ditempuh dalam 8 sampai 15 menit.

2.1.3.2. Bentuk latihan *interval*

Sejak pertama kali dikembangkan oleh Gerschler dan Reindell pada tahun 1930-an Rushal dan Pyke, (Harsono 2018:23) berbagai modifikasi kemudian dikembangkan oleh para ahli. Akan tetapi secara mendasar, ada dua bentuk *interval training*, yaitu:

2.1.3.3. Yang larinya lambat akan tetapi dengan jarak tempuh yang jauh.

2.1.3.4. Yang larinya cepat akan tetapi dengan jarak yang pendek

Contoh *interval training* lambat dengan jarak tempuh yang jauh:

- Jarak lari : 600 m atau 800 m.
- Intensitas : kira-kira 70% dari kemampuan maksimal.
- Ulangan lari : 8-12 repetisi.
- Istirahat (*interval*): sampai d.n 120-130/menit atau sekitar 2-3 menit.

Contoh *interval training* cepat dengan jarak pendek:

- Jarak lari : ditempuh dalam waktu 10 sampai 30 detik.
- Intensitas : kira-kira 80-90% maksimal.
- Ulangan lari : 10-15 kali
- Istirahat (*interval*) : sampai d.n 120-130/menit atau sekitar 2-3 menit.

Tentunya kita dapat menyusun latihan (*work out*) yang lebih ringan atau yang lebih berat, tergantung dari kondisi atlet tersebut. Misalnya, intensitas atau repetisinya bisa ditambah atau dikurangi.

Pentingnya istirahat. Perlu ditekankan disini bahwa interval atau istirahat yang cukup diantara setiap repetisi adalah sangat penting artinya, karena menurut Dietrich (Harsono 2018:24) “*the art of resting*” sama pentingnya dengan “*the art of training*”. Artinya istirahat sama penting dengan latihan. Istirahat ini haruslah merupakan istirahat yang aktif dan bukan istirahat yang pasif, misalnya bisa berupa jalan, *relaxed jogging*, melakukan bentuk-bentuk latihan senam kelentukan, peregangan. Joging secara relax adalah cara baik untuk pemulihan atau *recovery* yang cepat dan efektif. Joging ini akan memasase darah kita lebih cepat ke jantung daripada istirahat yang pasif atau *passive rest*. Yang dimaksud istilah *passive rest* adalah misalnya duduk-duduk atau tiduran dilapangan. Tipe latihan *interval*. Menurut Rushall & Payke (Harsono 2018:24), tiga tipe latihan *interval* ialah:

2.1.3.5. *Long interval training* yang jarak larinya jauh. Karakteristiknya ialah:

- Lamanya latihan (lari) : 2-5 menit.
- Intensitas : 85% dari maksimal.
- Repetisi : 3-12 kali (atau sesuai kemampuan atlet).
- Istirahat : 2-8 menit (atau sampai d.n. antara 130- 140/menit).

2.1.3.6. *Intermediate interval training*. Tipe latihan ini berbeda dengan latihan *interval* jarak jauh, yaitu lamanya latihan/lari lebih singkat, namun intensitasnya lebih tinggi. Karena itu, dalam latihan ini bisa muncul energi anaerobik dibandingkan dengan *long interval training*. Karena itu pula bentuk latihan ini kadang-kadang disebut juga “*lacticacid tolerance training*.” Latihan ini cocok untuk cabor yang sistem energinya aerobik dan anaerobik.

Karakteristik *intermediate interval training* ialah sebagai berikut:

- Lamanya latihan (lari) : 30 detik sampai 2 menit.
- Intensitas : 90-95% maksimal.
- Repetis : 3-12 kali.

- Istirahat : 2-6 menit.

2.1.3.7. *Short interval training*. Tipe latihan ini dalam latihan beban (*weight training*) bisa khusus didesain untuk “*generate levels of muscular power*” (membantu meningkatkan power). Latihannya sangat singkat, untuk memungkinkan intensitasnya yang tinggi. Istirahatnya k\lebih lama daripada lamanya latihan (ratio kerja: istirahat adalah 1:3 sampai 1:5). Dalam latihan lari latihan ini disebut juga “*spurt training*”(spurt = lari cepat). Latihan ini penting untuk cabor permainan yang atlet-atletnya sering kali sprint untuk jarak pendek, seperti basket, sepak bola, hoki, tenis, bulutangkis, softball. Meskipun yang dominan adalah daya tahan anaerobik (khususnya sumber energi *alactacid*), namun tetap akan terjadi adaptasi aerobik.

Karakteristik latihan *interval* pendek ialah sebagai berikut:

- Lamanya latihan : 5-30 detik.
- Repetisi : 5-20 kali.
- Intensitas : 95%.
- Istirahat : 15-150 detik.

2.1.4. Daya Tahan Kardiorespiratori

Daya tahan kardiorespiratori adalah kemampuan paru, jantung, dan pembuluh darah untuk menyampaikan sejumlah oksigen dan zat-zat gizi kepada sel-sel untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu yang lama Hairy Junusul (Anas ,Muhammad Azwar 2019: 2). Daya tahan kardiorespiratori adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktifitas dalam waktu yang lama.

Menurut Lutan ,Rusli (Nur, Masjumi 2019:5) secara teknis cardio (jantung), vascular (pembuluh darah), respirasi (paru-paru dan ventilasi), dan aerobic (bekerja dengan oksigen) memang berbeda tapi istilah ini berkaitan satu sama lain. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan kardiorespiratori.

Depdiknas (Anas ,Muhammad Azwar 2019:6) faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung dan paru-paru adalah sebagai berikut:

2.1.4.1. Keturunan (*genetik*)

Didasarkan pada hasil penelitian bahwa, kemampuan mengambil oksigen per menit dipengaruhi oleh faktor genetik, khususnya jenis serabut otot dan kadar Hb. Serabut otot yang dominan untuk mewujudkan kerja daya tahan adalah jenis *slow twitch fiber* (jenis serabut otot lambat atau jenis serabut otot merah).

2.1.4.2. Usia

Mulai anak-anak sampai sekitar usia 20 tahun, daya tahan kardiorespiratorinya meningkat dan mencapai maksimal, pada usia 20-30 tahun pada orang yang terlatih, penurunan daya tahan kardiorespiratori setelah usia 30 tahun hanya menurun sekitar 20-30.

2.1.4.3. Jenis kelamin

Sampai usia pubertas tidak ada perbedaan antara laki-laki dan wanita, setelah usia itu wanita lebih rendah sekitar 15-20% dari laki-laki. Perbedaan ini terletak pada *maximal muscular power* otot yang berhubungan dengan luas permukaan tubuh, kapasitas paru, dan sekresi hormon testoteron.

2.1.4.4. Aktivitas fisik

Istirahat ditempat tidur selama tiga minggu akan menurunkan daya tahan kardiorespiratori sebanyak 17-27%. Efek latihan aerobik selama delapan minggu akan meningkatkan sebanyak 62% dari keadaan istirahat atau sekitar 18% bila tidak melakukan istirahat.

Jadi dapat disimpulkan, daya tahan kardiorespiratori dapat dipengaruhi oleh latihan aktivitas fisik. Karena permainan sepakbola sangat membutuhkan kondisi fisik daya tahan kardiorespiratori yang baik, dan daya tahan kardiorespiratori bisa ditingkatkan dengan aktivitas fisik.

2.2. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang pernah dilakukan oleh ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Ahmad Fariyani Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi angkatan 2014/2015. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Fariyani

bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai ”pengaruh latihan futsal terhadap daya tahan kardiorespiratori pada anggota ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2017/2018”.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengetahui informasi mengenai “pengaruh latihan *interval training* terhadap daya tahan kardiorespiratori ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Banjarsari Tahun Ajaran 2019/2020”.

Penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian yang Ahmad Fariyani lakukan memiliki persamaan dan perbedaan. Persamaannya terdapat pada variabel devenden/terikat yaitu kondisi fisik (daya tahan kardiorespiratori), perbedaannya terdapat dalam variable indeviden/bebas yaitu ahmad fariyani menggunakan permainan futsal, sedangkan penulis menggunakan interval training dalam permainan sepakbola sebagai sarana meningkatkan komponen kondisi fisik.

2.3. Kerangka Konseptual

Interval training adalah suatu system latihan yang diselangi dengan interval-interval yang berupa masa istirahat. Menurut Bompa, (Harsono 2018:22). *Interval training* adalah cara latihan yang penting dimasukan dalam program latihan keseluruhan. Latihan interval ini juga sangat berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan kardiorespiratori. Menurut Hairy Junusul (Anas ,Muhammad Azwar 2019: 2). Daya tahan kardiorespiratori adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktifitas dalam waktu yang lama. Maka disini penulis mengajukan beberapa anggapan dasar penelitian berdasarkan kajian teori yang dibahas sebagai berikut:

- 2.3.1. Latihan yang terprogram yang dilakukan sesuai dengan konsep latihan interval akan meningkatkan kualitas daya tahan kardiorespiratori.
- 2.3.2. Ditinjau dari sistem kerja sama permainan sepak bola masuk kedalam sekunder yang didalamnya terdapat kualitas daya tahan kardiorespiratori.

2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis menurut Arikunto, Suharsimi, (2013:110) adalah : “suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data-data yang terkumpul”. Berdasarkan penjelasan diatas, maka penulis merumuskan hipotesis sebagai berikut: “latihan interval berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan kardiorespiratori ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Banjarsari.