

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia beserta rahmat-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Pengaruh *Running Workout* dengan Metode *High Intensity Interval Training* (HIIT) terhadap Peningkatan Stamina (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMK Negeri 7 Kabupaten Garut Tahun Ajaran 2020/2021)”.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani dalam Tugas Akhir. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang mendukung dari berbagai pihak sangat diharapkan guna menyempurnakan di masa akan datang. Semoga semua peneliti uraikan dalam skripsi ini dapat menjadi inspirasi dan ide untuk melakukan penelitian lebih lanjut ke arah kesempurnaan di masa yang akan datang dan memberi manfaat terhadap perkembangan dan kemajuan pendidikan.

Tasikmalaya, Juli 2021  
Penyusun

Fikri Holilulloh Akbar Putra  
172191146

## UCAPAN TERIMA KASIH

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari berbagai bantuan baik moril maupun materi karena itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya, terutama kepada:

1. Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. 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. Nuriska Subekti, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan Endah Listyasari, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulis skripsi, hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.
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. Erdi Ridwan, S.Pd., M.Pd., selaku Kepala SMK Negeri 7 Garut yang telah memberi izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Ayahanda Holil Nandang dan Ibunda Karmini tercinta yang tiada henti mencurahkan kasih sayang, memberikan dorongan doa, semangat dan bantuan moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2017 Jurusan Pendidikan Jasmani, yang selalu ada pada saat susah senang bersama, dan selalu berikan yang terindah untuk persahabatan! Kalian adalah yang terbaik.
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga segala kebaikan, petunjuk, bantuan, serta bimbingan yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT yang berlipat ganda. Amin.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Definisi Operasional.....	6
1.4 Tujuan Penelitian .....	7
1.5 Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORETIS</b>	
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.1.1 Konsep Latihan .....	8
2.1.1.1 Pengertian Latihan .....	8
2.1.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan .....	9
2.1.1.3 Prinsip Latihan .....	11
2.1.1.3.1 Beban Lebih ( <i>Over Load</i> ) .....	11
2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi .....	12
2.1.1.3.3 Kualitas Latihan .....	13
2.1.1.4 Komponen Latihan .....	14
2.1.1.4.1 Intensitas Latihan .....	14
2.1.1.4.2 Volume Latihan .....	16



	Halaman
4.1.2.2 Hasil Pengujian Homogenitas Data .....	43
4.1.2.3 Pengujian Hipotesis .....	43
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	44
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	46
5.2 Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga .....	12
Gambar 2.2 Latihan <i>Running Workout</i> dengan Metode <i>High Intensity Interval Training (HIIT)</i> .....	29
Gambar 3.1 Desain Eksperimen.....	33
Gambar 3.2 Pelaksanaan <i>Beep Test</i> .....	37

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Intensitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan .....	15
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Awal ( <i>Beep Test</i> ) .....	41
Tabel 4.2 Data Hasil Tes Akhir ( <i>Beep Test</i> ) .....	42
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Tiap-tiap Tes .....	42
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Normalitas Data .....	43
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas Data .....	43
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Hipotesis .....	44



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal.....	50
Lampiran 2. Data Hasil Tes Akhir .....	51
Lampiran 3. Program Latihan .....	52
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varias Tes Awal.....	54
Lampiran 5. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir .....	55
Lampiran 6. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis .....	56
Lampiran 7. Tabel Distribusi Normal .....	57
Lampiran 8. Lampiran 8. Tabel Distribusi <i>Chi Kuadrat</i> $\chi^2$ .....	58
Lampiran 9. Tabel Distribusi F .....	59
Lampiran 10. Tabel Distribusi t .....	61
Lampiran 11. SK Bimbingan .....	62
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	63
Lampiran 13. Pernyataan Melaksanakan Penelitian .....	64
Lampiran 14. Dokumentasi Sampel .....	65
Lampiran 15. Riwayat Hidup Penulis.....	68