

**PENGARUH LATIHAN LARI INTERVAL TERHADAP DAYA
TAHAN AEROBIK PEMAIN SEPAKBOLA DI SEKOLAH
SEPAKBOLA GANDUS PUTRA**

KARYA AKHIR

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

Oleh:

PEDRO AMORY

201330009



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG**

2025

**PENGARUH LATIHAN LARI INTERVAL TERHADAP DAYA
TAHAN AEROBIK PEMAIN SEPAKBOLA DI SEKOLAH
SEPAKBOLA GANDUS PUTRA**

KARYA AKHIR

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

Oleh:

PEDRO AMORY

201330009



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lari Interval Terhadap Daya Tahan
Aerobik Pemain Sepakbola Di Sekolah Sepakbola
Gandus Putra

Nama : Pedro Amory

NIM : 201330009

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Menyetujui,
Pembimbing



Dr. M. Haris Satria, M.Pd.

NIDN 0292128891

Ketua

Program Studi

Pendidikan Olahraga



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.

NIDN 0216118801

Dekan

Fakultas Sosial Humaniora

Universitas Bina Darma



Nuzep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D.

NIDN:00120097607

22 Februari 2025

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

PENGARUH LATIHAN LARI INTERVAL TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK PEMAIN SEPAKBOLA DI SEKOLAH SEPAKBOLA GANDUS PUTRA

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Oleh :

Pedro Amory

201330009

Skripsi ini telah diujikan tanggal 22 Februari 2025 dan telah disempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi komisi penguji.

Komisi Penguji

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. M.Haris Satria, M.Pd

 11-04-2025

2. Dr. Arif Hidayat, M.Pd

 10-04-2025

3. Dr. Dewi Septaliza, M.Pd

 10-04-2025

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama: Pedro Amory

Nim: 201330009

Dengan in menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Dharma maupun diperguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahanTim Pembimbing;
3. Didalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan kedalam daftar rujukan;
4. Saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan plagiarism checker serta di unggah ke internet, sehingga dapat diunduh public secara daring;
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidak benaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 22 Februari 2025

Yang membuat pernyataan,



Pedro Amory

NIM. 201330009

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar”

(Qs. Ar-Ruum 60)

“Perjalananmu untuk menuju kesuksesan memang berat, tapi percayalah hadiah di depan sudah menantimu itu hasil dari jerih payah yang telah kau perbuat”

(Pedro Amory)

Puji syukur saya persembahkan kepada Allah SWT pencipta semesta alam. Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Ayahanda Ir.Mirwan orang yang berperan penting dalam hidup penulis tak lupa juga berterima kasih sudah menjadi ayah yang hebat yang selalu mendo'akan untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Almh. Atika Sulindra wanita yang hebat dan wanita yang sangat di cintai penulis wanita yang pernah memberikan pelajaran hidup serta menjadi alasan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Kakakku Bob Algadrie dan yang selalu mendoakan dan memberikan *support* untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Alm. Ruby Devara kakak penulis yang penulis sayangi dan menjadi salah satu alasan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Saya sendiri, terima kasih telah berjuang sejauh ini dan terima kasih sudah berjalan sejauh ini.
6. Semua keluarga yang sudah mendukung saya sampai saat ini.
7. Dan semua pihak secara langsung maupun tidak langsung atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan tugas akhir skripsi ini.

ABSTRAK

Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan di lapangan terbuka dengan menendang bola yang bertujuan memasukkan bola ke gawang. Sepakbola merupakan permainan olahraga yang memprioritaskan kemampuan daya tahan aerobik yang baik atau *VO2max* yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan lari interval terhadap peningkatan daya tahan aerobik pada pemain sepakbola di Sekolah Sepakbola Gandus Putra dan seberapa besar pengaruh latihan lari interval terhadap daya tahan aerobik pada pemain sepak bola Gandus Putra. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Desain penelitian yang digunakan adalah “*one groups pre-test-post-test design*” dengan jumlah 30 sampel. Penelitian dilaksanakan di lapangan tempat pemain sepakbola Gandus Putra latihan. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan menggunakan latihan lari interval berpengaruh untuk meningkatkan daya tahan pemain sepak bola Gandus Putra dan metode latihan lari interval berpengaruh dalam meningkatkan daya tahan aerobik pemain sepakbola Gandus Putra.

Kata Kunci: Olahraga, Sepakbola, Latihan Interval, Daya Tahan Aerobik

ABSTRACT

Sports involve all activities that integrate and systematically engage the mind, body, and soul to encourage, nurture, and develop physical, mental, social, and cultural potential. Soccer is a team sport played outdoors by kicking a ball with the goal of scoring it into the opponent's net. Football is a sport that emphasizes the need for good aerobic endurance or a high VO₂max. The purpose of this research is to determine whether there is an effect of interval running training on improving aerobic endurance in soccer players at Gandus Putra Football School and to assess how significant this effect is. This research is a quasi-experimental study. The research design used is a "one-group pre-test-post-test design" with a total of 30 samples. The study was conducted on the field where the Gandus Putra Football players practice. The treatment was administered 12 times over the course of 4 weeks, with a frequency of 3 sessions per week. The results showed that using interval running training had a significant impact on enhancing the endurance of Gandus Putra Football players, and the interval running training method positively influenced the improvement of aerobic endurance among Gandus Putra Football players.

Keywords: Sports, Football, Interval Training, Aerobic Endurance

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas segala imbalan rahmat dan berkat-nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Lari Interval Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola Gandus Putra" dapat disusun sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerja sama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd.,M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Nuzsep Almigo, S.Psi.,M.Si.,Ph.D. selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora yang memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dr. M. Haris Satria, M.Pd selaku dosen pembimbing yang banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan tugas akhir skripsi ini.
5. Dr. Bayu Hardiyono, M.Pd dan Dr. Dewi Septaliza, M.pd selaku tim penguji, yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain membutuhkannya.

Palembang, 22 Februari 2025

Penulis



Pedro Amory

Nim : 201330009

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Sepakbola	7
2. Macam-Macam Teknik Dasar Sepak Bola	9
3. Unsur-Unsur Kondisi Fisik Dalam Pemain Sepak Bola	10
4. Hakikat Latihan Lari Interval	15
5. Hakikat Daya Tahan Aerobik	16
6. Hakikat Latihan	21

6.1.	Pengertian Latihan.....	21
6.2.	Bentuk-Bentuk Latihan	21
6.3.	Manfaat Latihan	22
7.	Hakikat Latihan Fisik	22
7.1.	Pengertian Latihan Fisik.....	23
7.2.	Bentuk-Bentuk Latihan Fisik	23
8.	Hakikat Kebugaran Jasmani	24
B.	Kajian Penelitian Yang Relevan	24
C.	Kerangka berfikir	26
D.	Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		28
A.	Model Pengembangan.....	28
B.	Rancangan Penelitian.....	28
C.	Tempat Dan Waktu Penelitian	28
D.	Populasi Dan Sempel Penelitian	28
E.	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	29
F.	Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		34
A.	Deskripsi Penelitian	34
B.	Deskripsi Data Penelitian.....	34
1.	Penyajian data <i>pre-test</i>	34
2.	Penyajian Data <i>Post-Test</i>	36
C.	Uji Persyaratan Analisis.....	40
1.	Uji Normalitas Data.....	40
2.	Uji Homogenitas Data	40
3.	Uji Hipotesis.....	41

D. Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	27
Gambar 3.1 <i>One group pretesr-posttest</i>	28
Gambar 4.1 Histogram Distribusi skor Variabel Pre-test lari 12 menit.....	36
Gambar 4.2 Histogram distribusi skor Variabel Post-Test lari 12 menit.....	38



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Analisis kebutuhan	5
Tabel 3.1 Penilaian tes lari 12 menit	31
Tabel 4.1 Tabel Data Hasil Pre-Test	35
Tabel 4.2 Data Hasil Post-Test	37
Table 4.3 Deskripsi Data Statistik Pre-test dan Post-Test	39
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas	41
Tabel 4.6 Uji Hipotensi	42
Tabel 4.7 Uji Test	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kalender Penelitian	51
Lampiran 2 Program Latihan.....	52
Lampiran 3 Formulir Pengajuan Judul	55
Lampiran 4 Halaman Persetujuan Seminar Proposal	56
Lampiran 5 Lembar Konsultasi Seminar Proposal.....	57
Lampiran 6 Formulir Perbaikan Proposal	60
Lampiran 7 Surat Keputusan	61
Lampiran 8 Surat Keterangan Lulus Ujian Seminar Proposal	62
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian	63
Lampiran 10 ACC Seminar Hasil	64
Lampiran 11 Lembar Konsultasi Seminar Hasil	65
Lampiran 12 Surat Perbaikan Seminar Hasil	69
Lampiran 13 Surat Keterangan Lulus Seminar Hasil.....	70
Lampiran 14 Formulir Kelayakan Jilid	71
Lampiran 15 LoA (Letter of Acceptance)	72
Lampiran 16 Hasil Turnitin	73
Lampiran 17 Data Hasil Nilai Pre-Test.....	74
Lampiran 18 Data hasil Post-Test	75
Lampiran 19 Hasil Uji Normalitas	76
Lampiran 20 Hasil Uji Homogenitas Data	76
Lampiran 21 Hasil Uji Hipotesis	76
Lampiran 22 Hasil Uji Test	76
Lampiran 23 Deskripsi Data Statistik Pre-test dan Post-Test.....	77
Lampiran 24 Pengisian Angket Oleh Pelatih Dan Siswa	78
Lampiran 25 Pre-Test Lari 12 Menit.....	78
Lampiran 26 Perlakuan Latihan Lari Interval	79
Lampiran 27 Post-Test Lari 12 Menit	83
Lampiran 28 Daftar Riwayat Hidup.....	84