

**METODE LATIHAN *SHORT INTERVAL TRAINING* DAN
LONG INTERVAL TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK
ATLET U-14 SEKOLAH SEPAK BOLA OKU TIMUR**



TESIS

DWI SEVA PRASTIO

222330004

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI – S2
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG**

2025

**METODE LATIHAN *SHORT INTERVAL TRAINING* DAN
LONG INTERVAL TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK
ATLET U-14 SEKOLAH SEPAK BOLA OKU TIMUR**



**Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar**

MAGISTER PENDIDIKAN

DWI SEVA PRASTIO

222330004

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI – S2
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG**

2025

Halaman Pengesahan Pembimbing Tesis

Judul Tesis: METODE LATIHAN *SHORT INTERVAL TRAINING* DAN *LONG TRAINING* TERDAHAP DAYA TAHAN *AEROBIK* ATLET U-14 SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) OKU TIMUR

Oleh DWI SEVA PRASTIO, NIM 222330004, Tesis ini telah disetujui dan disahkan oleh Tim Penguji Program Studi Pendidikan Jasmani – S2, Program Pascasarjana Universitas Bina Darma pada DWI SEVA PRASTIO dan telah dinyatakan LULUS.

Palembang, 17 April 2025
Mengetahui,
Program Studi Pendidikan Jasmani – S2
Universitas Bina Darma
Ketua,


.....
Dr. Aprizal Fikri, M.Pd.

Pembimbing,


.....
Dr. Aprizal Fikri, M.Pd

Halaman Pengesahan Penguji Tesis

Judul Tesis: METODE LATIHAN *SHORT INTERVAL TRAINING* DAN *LONG TRAINING* TERDAHAP DAYA TAHAN *AEROBIK* ATLET U-14 SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) OKU TIMUR

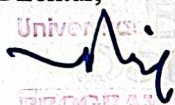
Oleh DWI SEVA PRASTIO, NIM 222330004, Tesis ini telah disetujui dan disahkan oleh Tim Penguji Program Studi Pendidikan Jasmani – S2, Program Pascasarjana Universitas Bina Darma pada DWI SEVA PRASTIO dan telah dinyatakan LULUS.

Palembang, 17 April 2025

Mengetahui,

Program Pascasarjana
Universitas Bina Darma

Direktur,


UNIVERSITAS BINA DARMA
PROGRAM PASCASARJANA

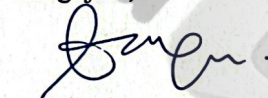
.....
Prof. Dr. Ir. Achmad Syarifudin, M.Sc.

Penguji I,



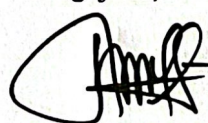
.....
Dr. Aprizal Fikri, M.Pd

Penguji II,



.....
Dr. Bayu Hardiyono, M.Pd

Penguji III,



.....
Dr. Muslimin, M.Pd

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : DWI SEVA PRASTIO

NIM : 222330004

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis Saya (Tesis, Skripsi, Tugas Akhir) ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik (Magister, Sarjana, dan Ahli Madya) di Universitas Bina Darma;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri dengan arahan tim pembimbing;
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar pustaka;
4. Karena yakin dengan keaslian karya tulis ini, Saya menyatakan bersedia Tesis/Skripsi/Tugas Akhir, yang Saya hasilkan di unggah ke internet;
5. Surat Pernyataan ini Saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terdapat penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi dengan aturan yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 17 April 2025
Yang Membuat Pernyataan,



DWI SEVA PRASTIO
NIM: 222330004

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan Short Interval Training (SIT) dan Long Interval Training (LIT) terhadap peningkatan daya tahan aerobik atlet U-14 di Sekolah Sepak Bola (SSB) OKU Timur. Jenis penelitian dipakai kuantitatif yaitu dengan pendekatan eksperimen two grup pretest-posttest. Adapun sampel pada penelitian ini atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) OKU Timuir usia 14 tahun berjumlah 30 orang. Prosedur penelitian ini di bagi dua kelompok dengan kelompok A (short interval training) 15 orang dan kelompok B (long interval training) 15 orang. Instrumen penelitian menggunakan bleep test. Hasil analisis data menunjukkan bahwa diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,955 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan rata-rata metode Latihan Short Interval Training (SIT) dengan metode Long Interval Training (LIT). Berdasarkan hasil analisis uji t-test diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,955. sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil latihan menggunakan metode Short Interval Training (SIT) dan metode Long Interval Training (LIT). Dengan demikian, kedua metode latihan tersebut menunjukkan efektivitas yang relatif setara dalam meningkatkan aspek yang diteliti pada subjek penelitian.

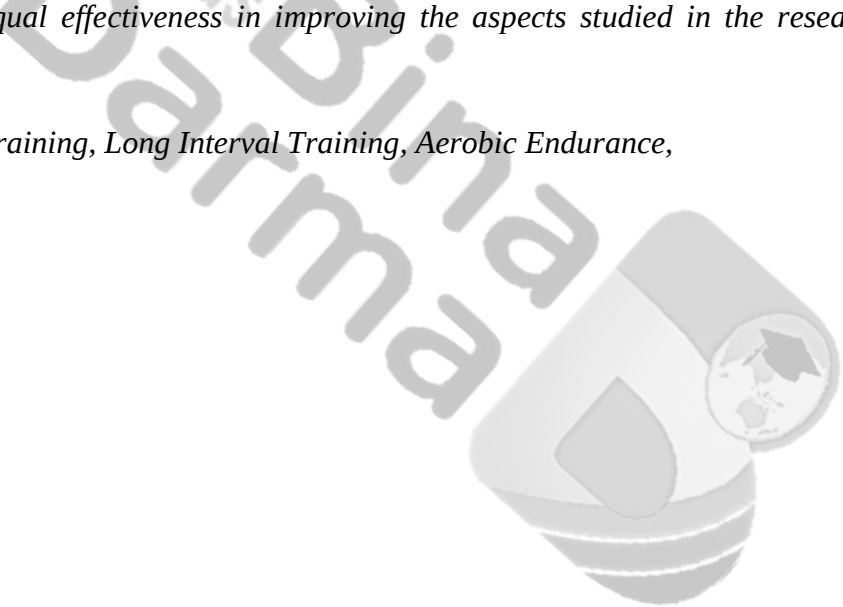
Kata Kunci: *Short Interval Training, Long interval Training*, Daya Tahan Aerobik, Atlet U-14



ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Short Interval Training (SIT) and Long Interval Training (LIT) training methods on increasing aerobic endurance of U-14 athletes at the East OKU Football School (SSB). The type of research used is quantitative, namely with a two-group pretest-posttest experimental approach. The sample in this study was 30 East OKU Football School (SSB) athletes aged 14 years. The research procedure was divided into two groups with group A (short interval training) 15 people and group B (long interval training) 15 people. The research instrument used the bleep test. The results of the data analysis showed that the Sig. (2-tailed) value was $0.955 > 0.05$. So it can be concluded that there is no difference in the average of the Short Interval Training (SIT) method and the Long Interval Training (LIT) method. Based on the results of the t-test analysis, a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.955 was obtained. so it can be concluded that there is no significant difference between the results of training using the Short Interval Training (SIT) method and the Long Interval Training (LIT) method. Thus, both training methods show relatively equal effectiveness in improving the aspects studied in the research subjects.

Keywords: Short Interval Training, Long Interval Training, Aerobic Endurance,
U-14 athlete



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Bukan tentang seberapa kuat saya berlari, tapi seberapa kuat saya bertahan dan membawa manfaat.”

Persembahan

Tesis ini kupersembahkan teruntuk:

1. **Kedua orang tua tercinta**, bapak Wakimin, S.Pd., MM dan ibu Eli Hartati yang selalu menjadi sumber doa, semangat, dan inspirasi dalam setiap langkah perjuangan.
2. Istri drg.Dwi Mayang Sari dan anakku Azkia Nafisah Azzahra yang selalu memberikan dukungan, semangat dan selalu mengisi hari-hariku dengan canda tawa dan kasih sayangnya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul pengaruh latihan short interval training dan long interval training terhadap daya tahan atlet SSB OKU Timur sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister pada Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Bina Darma.

Penyusunan tesis ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Aprizal Fikri, M.Pd. selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam proses penyusunan tesis ini.
2. Ketua Program Studi Dr. Aprizal Fikri, M.Pd beserta seluruh dosen dan staf yang telah memberikan ilmu serta dukungan selama masa studi penulis.
3. Orang tua dan keluarga tercinta, yang senantiasa memberikan doa, semangat, dan kasih sayang yang tak ternilai selama penulis menjalani studi.
4. Teman-teman seperjuangan, yang telah memberikan dukungan moral, berbagi pengalaman, dan saling membantu dalam proses akademik.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan di masa mendatang. Semoga tesis ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Pendidikan Jasmani, serta dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

Palembang, 07 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii

BAB I PENDAHULUAN

1.1. .Latar Belakang	1
1.2. .Identifikasi Masalah	5
1.3. ..Perumusan Masalah.....	5
1.4 ..Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

21 . Kerangka Teoritis.....	7
2.1.1 Sepakbola.....	7
2.1.2 <i>Short Interval Training</i>	10
2.1.3 <i>Long Interval Training</i>	11
2.1.4 Daya Tahan	12
2.1.5 Karakteristik Atlet U-14	18
22 . Kerangka Berpikir.....	19
23 . Hipotesis Penelitian	20

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	21
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
3.3 .Variabel Penelitian	22

3.4 .Teknik dan Instrumen Pengumpulan data	22
3.5 .Teknik Analisis Data	23

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian	25
4.2 Pembahasan	29

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan	32
5.2 Saran	33

DAFTAR PUSTAKA.....	34
----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 bagan kerangka berpikir	12



DAFTAR TABEL

	Halaman
Gambar 3.1 norma blepp test.....	23

