

**PENGARUH PERBANDINGAN *INTERVAL TRAINING*
AEROBIC DAN *ANAEROBIC* TERHADAP KETERAMPILAN
MENYERANG KARATEKA DOJO PTI KOTA BEKASI**



YESAYA PARLINDUNGAN TRISNANTO PRIYAMBODO SITORUS

(6315160849)

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar

Sarjana Pendidikan

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS,2021**

**PENGARUH PERBANDINGAN *INTERVAL TRAINING AEROBIC* DAN
ANAEROBIC TERHADAP KETERAMPILAN MENYERANG KARATEKA
DOJO PTI KOTA BEKASI**

Abstrak.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik Pengaruh Perbandingan *Interval training Aerobic* dan *Anaerobic* Terhadap Keterampilan menyerang Karateka Dojo PTI Kota Bekasi. Penelitian ini merupakan penelitian perbandingan dengan metode eksperimen. Populasi penelitian ini adalah Karateka Dojo PTI Kota Bekasi. Ukuran sampel penelitian ini sebanyak 20 orang ditentukan dengan mengambil seluruh subyek responden/*Purposive Sampling*. Berdasarkan hasil penelitian diketahui Pengaruh Perbandingan *Interval training Aerobic* dan *Anaerobic* Terhadap Keterampilan menyerang Karateka Dojo PTI Kota Bekasi Berdasarkan hasil uji t pada pengaruh latihan interval *aerobi* tetap diperoleh nilai $t_{hitung} (0,91) > t_{tabel (df:9)} (0,692)$, dan nilai $p (0,377) <$ dari 0,5. Hasil tersebut dapat diartikan “ada pengaruh *Interval training Aerobic* Terhadap Keterampilan menyerang”. Dan Pada hasil *interval anaerobic* dengan sasaran bergerak diperoleh nilai $t_{hitung} (0,6927) > t_{tabel (df:9)} (1,682)$ dan nilai $p (0,00835) <$ dari 0,5. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan “ada pengaruh Latihan *Interval training Anaerobik* Terhadap Keterampilan menyerang”.

Kata Kunci : Perbandingan, Karateka, Serangan

THE EFFECT OF COMPARISON OF AEROBIC AND ANAEROBIC TRAINING INTERVALS ON ATTACKING SKILLS OF KARATEKA DOJO PTI BEKASI CITY



Abstract.

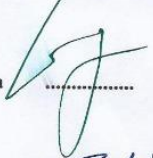
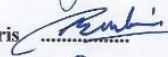
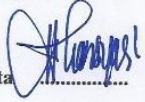
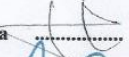
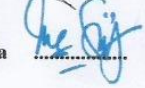
The purpose of this study was to find out how well the Effect of Comparison of Aerobic and Anaerobic Training Intervals on the Attacking Skills of Karateka Dojo PTI Bekasi City. This research is a comparative research with experimental method. The population of this research is Karateka Dojo PTI Bekasi City. The research sample size of 20 people was determined by taking all respondents' subjects/purposive sampling. Based on the results of the study, it is known that the Effect of Aerobic and Anaerobic Interval Exercises on the Skills of Attacking Karateka Dojo PTI Bekasi City. $(0.377) < 0.5$. These results can be interpreted as "there is an effect of Interval Aerobic training on attacking skills". And the results of the anaerobic interval with the target obtained tcount $(0.6927) > t_{table} (df: 9) (1.682)$ and p value $(0.00835) < 0.5$. Based on these results, it can be interpreted "there is an effect of Anaerobic Interval Training on Attacking Skills".

Keywords: Comparison, Karateka, Attack



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 196705081993031001		25-08-21
Pembimbing II <u>Drs. Endang Darajat, M.KM</u> NIP. 196806041994031002		23-08-21

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 197205042005011002	Ketua		26-08-21
2. <u>Lita Mulia, S.Pd, M.Pd</u> NIDK. 8970220021	Sekretaris		25-08-21
3. <u>Dr. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 196705081993031001	Anggota		25-08-21
4. <u>Drs. Endang Darajat, M.KM</u> NIP. 196806041994031002	Anggota		23-08-21
5. <u>Dr. Bambang Sujiono Soemoredjo, M.Pd</u> NIP. 195902251986031003	Anggota		23-08-21

Tanggal Lulus : Selasa, 17 Agustus 2021

PERNYATAAN ORSINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 21 Agustus 2021



Yesaya Parlindungan

NIM. 6315160849



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : YESAYA PARLINDUNGAN
NIM : 6315160849
Fakultas/Prodi : FIK / Pendidikan Keolahragaan
Alamat email : yparlindungan6998@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH PERBANDINGAN INTERVAL TRAINING
AEROBIC DAN ANAEROBIC TERHADAP DAYA TAWAN
KETERAMPILAN MENYERANG KARATEKA DOJO PTI KOTA BEKASI

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 20 Agustus 2021

Penulis

(YESAYA PARLINDUNGAN
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Segala puja hanya bagi Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Berkat limpahan karunia nikmatNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Perbandingan Interval Training Aerobik Terhadap Keterampilan Menyerang Karateka Dojo Pti Kota Bekasi” dengan lancar.

Dalam proses penyusunannya tak lepas dari bantuan, arahan dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti ucapkan banyak terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga sekaligus Dosen Pembimbing 1, **Bapak Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd** selaku Ketua Program Studi Kepeleatihan Olahraga, **Bapak Drs. Ending Darajat, M.KM** selaku Dosen Pembimbing II dan Bapak **Dr. Bambang Sudjiono, M.Pd** selaku Pembimbing Akademik, serta semua pihak yang telah membantu menyelesaikan karya ilmiah ini.

Demikian apa yang dapat peneliti sampaikan. penelitian ilmiah ini dapat bermanfaat untuk masyarakat umumnya, dan untuk peneliti khususnya.

Jakarta, Agustus 2021

YPTPS

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Hakikat <i>Interval training</i>	9
2. Hakikat Karate	12
3. Hakikat Daya Tahan.....	17
4. Deskripsi Teori.....	18
B. Kerangka Berpikir.....	31
C. Hipotesis.....	34
BAB III PEMBAHASAN.....	35
A. Desain Penelitian.....	27
B. Variable	28
C. Populasi.....	29
D. Instrument Penelitian	30
E. Teknik Pengumpulan Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	34
A. Deskripsi Data.....	34
B. Penguji Hipotesis	38

C. Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPULAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	45



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Kizami</i>	21
2. <i>Gyaku-zuki</i>	21
3. <i>Oizuki</i>	22
4. <i>Mawashi geri</i>	22
5. <i>Ura mawashi geri</i>	22
6. <i>Kekome geri</i>	23
7. <i>Nagashi uke- kizami</i>	23
8. <i>Nagashi uke- gyakuzuki</i>	23
9. <i>Nagashi uke-oizuki</i>	24
10. <i>Nagashi uke-kizami-urawashi</i>	24
11. <i>Nagashi uke-gyakuzuki-mawashi</i>	24
12. <i>Two Group Pre-test-Post-test Design</i>	31



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Karakteristik Latihan <i>Interval</i>	22
2. <i>Ordinal Pairing</i>	36
3. Deskriptif Statistik	40
4. Norma penilaian Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test aerobic</i>	42
5. Distribusi Frekuensi Data Post-Test <i>Aerobic</i>	43
6. Norma penilaian Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test aerobic</i>	44
7. Distribusi Frekuensi Data Pengaruh Latihan <i>Interval training</i> Anaerobik Terhadap Keterampilan menyerang Karateka Dojo PTI Kota Bekasi	45



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Makro Aerobik.....	58
2. Makro Anerobik.....	59
3. Program Latihan.....	60
4. Surat Validasi.....	67

