

**PERBANDINGAN LATIHAN *INTERVAL TRAINING* DAN
CONTINUOUS TRAINING TERHADAP KAPASITAS *VO2MAX* ATLET
GAMA BASKETBALL CLUB**



**MARNALA SIBARANI
1604619019**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2023**

PERBANDINGAN LATIHAN *INTERVAL TRAINING* DAN *CONTINUOUS TRAINING* TERHADAP KAPASITAS *VO2MAX* ATLET GAMA *BASKETBALL CLUB*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah, 1) mengetahui peningkatan kapasitas *vo2max* setelah diberikan latihan *interval training*, 2) mengetahui peningkatan kapasitas *vo2max* setelah diberikan latihan *continuous training*, 3) mengetahui perbedaan peningkatan kapasitas *vo2max* setelah diberikan latihan *interval training* dan *continuous training*. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif komparatif dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest two group design*. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu dengan sampel sebanyak 30 atlet Gama *Basketball Club*. Pengumpulan data menggunakan instrumen *beep test*. Setelah diberikan latihan sebanyak 16 kali pertemuan selanjutnya data dianalisis menggunakan uji-t paired dan uji-t independent. Hasil penelitian 1) Kelompok *interval training* diperoleh $t_{hitung} 6,68 > t_{tabel} 2,145$, dengan df 14 dan taraf kepercayaan 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima terdapat peningkatan kapasitas *vo2max* setelah diberikan latihan *interval training*. 2) Kelompok *continuous training* diperoleh $t_{hitung} 2,55 > t_{tabel} 2,145$ H_0 dengan df 14 dan taraf kepercayaan 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat peningkatan kapasitas *vo2max* setelah diberikan latihan *continuous training*. 3) Tes akhir kelompok *interval training* dan *continuous training* diperoleh sebesar $t_{hitung} 0,62 < t_{tabel} 2,048$, dengan df 28 dan taraf kepercayaan 0,05 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak dengan demikian uji-t menyimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan *interval training* dan *continuous training*, namun berdasarkan rata rata tes akhir *interval training* 37,30 (ml/kg/min) dengan *continuous training* 36,34 (ml/kg/min) terdapat perbedaan bahwa rata-rata *interval training* lebih baik terhadap peningkatan kapasitas *vo2max* atlet Gama *Basketball Club*

Kata Kunci : *Interval Training, Continuous Training, VO2MAX,*

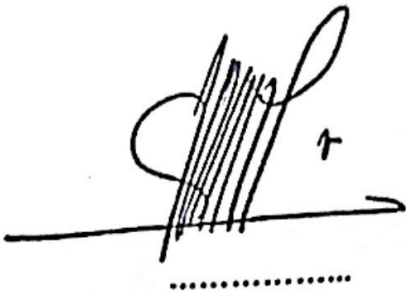
COMPARISON OF INTERVAL TRAINING AND CONTINUOUS TRAINING ON VO2MAX CAPACITY OF GAMA BASKETBALL ATHLETES

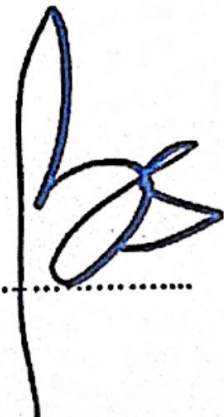
ABSTRACT

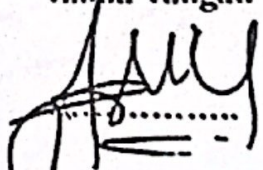
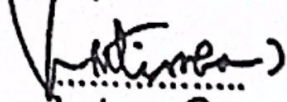
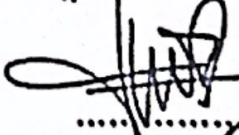

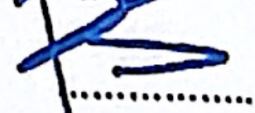
The aims of this study were, 1) to find out the increase in vo2max capacity after being given interval training, 2) to find out the increase in vo2max capacity after being given continuous training, 3) to find out the difference in increasing vo2max capacity after being given interval training and continuous training. This research is a type of comparative research using a pretest-posttest two group design. Sampling was carried out using purposive sampling technique, namely the total population, namely 30 male basketball athletes of Gama Basketball Club. Data collection uses a beep test instrument. After being given 16 training meetings, the data were analyzed using paired t-tests and independent t-tests. Research results 1) The interval training group obtained $t_{count} 6,68 > t_{table} 2,145$, with $df 14$ and a confidence level of 0.05 , then H_0 is rejected and H_1 is accepted there is an increase in vo2max capacity after being given interval training exercises. 2) The continuous training group obtained $t_{count} 2,55 > t_{table} 2,145$ H_0 with $df 14$ and a confidence level of 0.05 , then H_0 was rejected and H_1 was accepted so that it can be concluded that there is an increase in vo2max capacity after being given continuous training exercises. 3) The final test of the interval training and continuous training groups obtained $t_{count} 0,62 < t_{table} 2,048$, with $df 28$ and a confidence level of 0.05 then H_0 is accepted and H_1 is rejected this the t-test concludes that there is no significant difference from training interval training and continuous training, but based on the mean interval training final test of 37.30 (ml/kg/min) with continuous training of 36.34 (ml/kg/min) there is a difference that the average interval training is better for increasing the vo2max capacity of Gama Basketball Club athletes

Keywords : Interval Training, Continuous Training, VO2MAX,

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		11 / 8 2023
<u>Hermanto, M.Pd</u> NIP.197803102005011002

Pembimbing II		15 / 08 23
<u>Drs. Bambang Sutivono, M. Pd</u> NIP. 196410041992031001

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Abdul Gani, M. Pd NIP.197802172006041001	Ketua		14 / 08 23
2. Ferry Yohanes Wattimena, M. Pd NIP.198202022010121003	Sekretaris		11 / 08 / 23
3. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd NIP.198505042019032005	Anggota		15 / 08 23
4. Hermanto, M.Pd NIP.197803102005011002	Anggota		11 / 8 2023
5. Drs. Bambang Sutiyono, M. Pd NIP.196410041992031001	Anggota		15 / 08 23

Tanggal Lulus: 4-08-2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

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 di perguruan 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 ke tidak benaran 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, 4 Agustus 2023

Yang Membuat Pernyataan



Marnala Sibarani

No. Reg. 1604619019



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 : Marnala Sibarani
NIM : 1604619019
Fakultas/Prodi : F10 / KKO
Alamat email : marnala.sibarani@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 :

Perbandingan Latihan Interval Training dan Continuous
Training Terhadap Kapasitas VO2MAX Atlet Gana
Basketball Club

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, 18 Agustus 2023

Penulis

(Marnala Sibarani)
nama dan tanda tangan

DAFTAR ISI

HALAMAN

PERNYATAAN ORISINALITAS	i
LEMBAR PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat <i>VO2max</i>	7
2. Hakikat <i>Interval Training</i>	14
3. Hakikat <i>Continuous Training</i>	16
B. Kerangka Berpikir	17
C. Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Tujuan Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Metode Penelitian	22
D. Populasi dan Sampel	23
E. Teknik Pengumpulan Data	24
F. Teknik Analisis Data	26
G. Hipotesis Statistika	26
BAB IV HASIL PENELITIAN	28
A. Deskripsi Data	28
B. Pengajuan Hipotesis	33
C. Pembahasan Hasil Penelitian	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN-LAMPIRAN	41

DAFTAR GAMBAR

1. <i>Multistage Fitness Test (MFT)</i>	11
2. <i>Ergocycle test</i>	12
3. <i>Treadmill Test</i>	13
4. Norma penilaian <i>VO2Max</i>	14
5. <i>Interval Training Practice</i>	14
6. <i>Continuous Training Practice</i>	16
7. <i>Blanko Tes Beep</i>	24
8. <i>Grafik Histogram Tes Awal Kelompok Interval Training</i>	29
9. <i>Grafik Histogram Tes Akhir Kelompok Interval Training</i>	30
10. <i>Grafik Histogram Tes Awal Kelompok Continuous Training</i>	32
11. <i>Grafik Histogram Tes Akhir Kelompok Continuous Training</i>	33



DAFTAR TABEL

1. Kelebihan dan Kekurangan *Interval Training* dan *Continuous Training* 11
2. Distribusi Frekuensi Tes Awal *Beep Test* Kelompok *Interval Training* 29
3. Distribusi Frekuensi Tes Akhir *Beep Test* Kelompok *Interval Training* 30
4. Distribusi Frekuensi Tes Awal *Beep Test* Kelompok *Continuous Training* 32
5. Distribusi Frekuensi Tes Awal *Beep Test* Kelompok *Continuous Training* 33



DAFTAR LAMPIRAN

1. Tabel Penilaian <i>Vo2max</i>	50
2. T Tabel	53
3. Hasil Tes Awal Kelompok <i>Interval Training</i>	54
4. Hasil Tes Awal Kelompok <i>Continuous Training</i>	55
5. Hasil Tes Akhir Kelompok <i>Interval Training</i>	56
6. Hasil Tes Akhir Kelompok <i>Continuous Training</i>	57
7. Tabel Deskripsi Data pada Tes Awal Kelompok <i>Interval Training</i>	58
8. Tabel Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Interval Training</i>	59
9. Tabel Deskripsi Data Pada Tes Akhir Kelompok <i>Interval Training</i>	60
10. Tabel Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Interval Training</i>	61
11. Tabel Deskripsi Data pada Tes Awal Kelompok <i>Continuous Training</i>	62
12. Tabel Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Continuous Training</i>	63
13. Tabel Deskripsi Data pada Tes Akhir Kelompok <i>Continuous Training</i>	64
14. Tabel Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Continuous Training</i>	65
15. Tabel Perhitungan Uji-T <i>Paired Interval Training</i>	66
16. Tabel Perhitungan Uji-T <i>Paired Continuous Training</i>	67
17. Menghitung Uji-T <i>Independent</i>	70
18. Program Latihan	71
19. Surat Menyurat	73
20. Dokumentasi Penelitian	77

