

**PERBANDINGAN LATIHAN DAYA TAHAN AEROBIK  
INTERVAL UMUM DAN KHUSUS TERHADAP  
PENINGKATAN VO<sub>2</sub>MAX PADA ANGGOTA  
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
DI SMPN 271 JAKARTA BARAT**



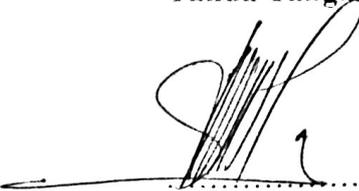
*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**MUHAMMAD IQBAL  
1603619026**

**Skripsi ini Disusun sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
APRIL, 2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		15/8 2023
Hermanto, M.Pd NIP. 197803102005011002		
<b>Pembimbing II</b>		18/8 2023
Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd NIDN. 0018109006		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes NIP. 197409062001121002	Ketua		16/8 2023
2. Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Kes., AIFO NIP. 198509252015041003	Sekertaris		14/8 2023
3. Hermanto, M.Pd NIP. 197803102005011002	Anggota		15/8 2023
4. Nadya Dwi Oktafiranda. S.Or., M.Pd NIDN. 0018109006	Anggota		18/8 2023
5. Sri Indah Ihsani, St. M.Or NIP. 199202162022032000	Anggota		16/8 2023

Tanggal Lulus : .....

**PERBANDINGAN LATIHAN DAYA TAHAN AEROBIK INTERVAL  
UMUM DAN KHUSUS TERHADAP PENINGKATAN VO<sub>2</sub>MAX PADA  
ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMPN 271  
JAKARTA BARAT**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan daya tahan aerobik interval umum dan khusus terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>max anggota ekstrakurikuler bola basket SMPN 271 Jakarta Barat. Aerobik interval umum adalah metode latihan aerobik interval yang tidak mengarah pada salah satu cabang olahraga, sedangkan aerobik interval khusus mengarah pada salah satu cabang olahraga. Jumlah populasi pada penelitian ini berjumlah 30 orang dan 20 orang diantaranya yang menjadi sampel. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif komparatif. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan sistem *Pre-test* dan *Post-test Design Group*. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji prasyarat dan uji hipotesis, uji prasyarat menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas, sedangkan uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai VO<sub>2</sub>max *pre-test* dan *post-test* masing-masing kelompok mengalami perubahan yang signifikan ( $p\text{-value} > 0,05$ ). Selain itu, tidak terjadi perbandingan VO<sub>2</sub>max yang signifikan antara kelompok umum putra dengan kelompok khusus putra ( $p > 0,05$ ), sedangkan kelompok umum putri dengan kelompok khusus putri terjadi perbandingan VO<sub>2</sub>max yang signifikan ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan daya tahan aerobik interval umum maupun khusus terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>max pada anggota ekstrakurikuler bola basket di SMPN 271 Jakarta Barat.

**Kata Kunci:** VO<sub>2</sub>max, Latihan Daya Tahan, Aerobik Interval, Bola Basket

**COMPARISON OF GENERAL AND SPECIFIC INTERVAL AEROBIC  
ENDURANCE TRAINING ON INCREASING VO<sub>2</sub>MAX IN BASKETBALL  
EXTRACURRICULAR MEMBERS AT SMPN 271 WEST JAKARTA**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of general and specific interval aerobic endurance training on increasing VO<sub>2</sub>max of basketball extracurricular members at SMPN 271 West Jakarta. General interval aerobics is an interval aerobic training method that does not lead to one sport, while special interval aerobics refers to one sport. The total population in this study amounted to 30 people and 20 of them were the samples. The method used in this research is comparative quantitative method. The sampling technique in this study used a purposive sampling technique. The sample was then divided into two groups using the Pre-test and Post-test Design Group system. Data analysis techniques in this study used prerequisite tests and hypothesis tests, prerequisite tests used normality tests and homogeneity tests, while hypothesis testing used paired sample t-test and independent sample t-test. The results of this study indicate that the pre-test and post-test VO<sub>2</sub>max values of each group experienced significant changes ( $p$ -value > 0.05). In addition, there was no significant VO<sub>2</sub>max comparison between the male general group and the male general group ( $p > 0.05$ ), while the female general group and the female only group had a significant VO<sub>2</sub>max comparison ( $p < 0.05$ ). The conclusion of this study shows that there is an effect of general and specific interval aerobic endurance training on increasing VO<sub>2</sub>max in basketball extracurricular members at SMPN 271 West Jakarta.*

**Keywords:** VO<sub>2</sub>max, Endurance Training, Interval Aerobics, Basketball

## **PERNYATAAN ORISINALITAS**

Dengan ini penulis menyatakan:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni adalah gagasan, rumusan, dan penelitian penulis sendiri tanpa bantuan dari orang lain, kecuali dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis 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 penulis buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh dari skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 1 April 2023  
Yang membuat pernyataan



Muhammad Iqbal  
NIM. 1603619026



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Muhammad Iqbal  
NIM : 1603619026  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Imu Keolahragaan  
Alamat email : iqbalmuh169@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 DAYA TAHAN AEROBIK INTERVAL UMUM DAN KHUSUS TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMPN 271 JAKARTA BARAT**

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, 23 Agustus 2023

Penulis

(Muhammad Iqbal)

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmatNya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes.** selaku Kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan, Bapak **Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd.** selaku penasehat akademik, Bapak **Hermanto, M.Pd.** dan Ibu **Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd.** selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, seluruh anggota **Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 271**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ayah saya Achmad Taba, Ibu saya Nurhaidah, dan keluarga saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, **dan seluruh teman-teman saya** yang sudah berjasa membantu dan mendukung saya dalam penulisan skripsi ini dari awal hingga selesai.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 1 April 2023

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAC</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Perumusan Masalah.....	3
E. Kegunaan Penelitian.....	4
<b>BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b> .....	<b>6</b>
A. Kerangka Teoretis .....	6
1. Volume Oksigen Maksimal ( $VO_{2max}$ ) .....	6
2. Latihan.....	9
3. Aerobik Interval Umum .....	11
4. Aerobik Interval Khusus.....	15
5. Ekstrakurikuler Bola Basket.....	15
B. Kerangka Berpikir .....	22
C. Hipotesis Penelitian.....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>25</b>
A. Tujuan Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
C. Metode Penelitian.....	26
D. Populasi dan Sampel .....	27

E. Teknik Pengumpulan Data .....	28
F. Instrumen Penelitian .....	28
G. Teknik Analisis Data .....	35
H. Hipotesis Statistika .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>39</b>
A. Deskripsi Data .....	39
B. Tujuan Penelitian.....	46
C. Pembahasan .....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>51</b>
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>

