

**PENGARUH *INTERVAL TRAINING PLUS* TERHADAP  
PENINGKATAN *ENDURANCE* DAN KEPERCAYAAN DIRI  
ATLET KOP KARATE UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



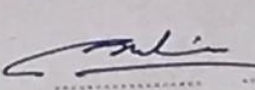
*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

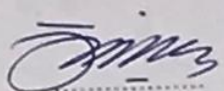
**Nanda Shalsyabila Putri  
1602620050**

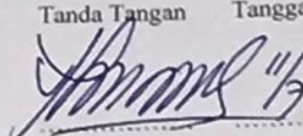
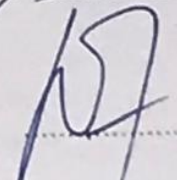
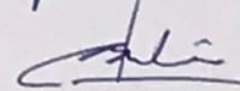
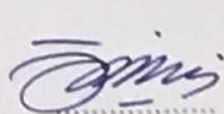
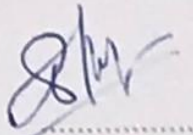
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2024**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Lita Mulia, S.Pd., M.Pd., NIP. 198612302024212001		15/2024 7

Pembimbing II Dr. Juriana, M.Si, Psikolog NIP. 197606242005012005		18/2024 7
---	--	--------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Iwan Hermawan, M.Pd NIP. 197505142001121001	Ketua		11/2024 7
2. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197205042005011002	Sekretaris		11/2024 7
3. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd. NIP. 198612302024212001	Anggota		15/2024 7
4. Dr. Juriana, M.Si, Psikolog NIP. 197606242005012005	Anggota		18/2024 7
5. Dr. Bayu Nugraha S.Pd., M.Pd NIP. 198112182010121002	Anggota		16/24 07

Tanggal Lulus :



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
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 : Nanda Shalsyabila Putri .....

NIM : 1602620050 .....

Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga / Pendidikan Kepelatihan Olahraga .....

Alamat email : nandashalsyabila@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 *INTERVAL TRAINING PLUS* TERHADAP PENINGKATAN *ENDURANCE* DAN  
KEPERCAYAAN DIRI ATLET KOP KARATE UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

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, 22 Juli 2024

Penulis

( Nanda Shalsyabila Putri )

## LEMBAR 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 lainnya.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dosen pembimbing
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali tulisan 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 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, 24 Juni 2024  
Yang membuat pernyataan,



Nanda Shalsyabila Putri  
No.Reg 1602620050

**PENGARUH *INTERVAL TRAINING PLUS* TERHADAP PENINGKATAN  
*ENDURANCE* DAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET KOP KARATE  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**ABSTRAK**

Latihan *interval plus* adalah latihan fisik yang melibatkan pengulangan periode aktivitas intensitas tinggi diselingi dengan periode pemulihan atau aktivitas intensitas rendah yang dikombinasikan dengan pemberian latihan mental berupa *self talk*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *interval training plus* memberi pengaruh terhadap daya tahan (*endurance*) dan kepercayaan diri atlet. sampel pada penelitian ini yaitu atlet Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta berjumlah 14 orang. Metode penelitian yaitu kuantitatif dengan uji hipotesis yaitu *t-test* dengan menggunakan instrumen pengumpulan data daya tahan melalui *beep test* untuk mengetahui VO<sub>2</sub>Max dan angket untuk menilai kepercayaan diri menggunakan *State Sport-Confidence Inventory* atau SSCI. Latihan *interval plus* diberikan sebanyak 16 kali pertemuan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Hasil pengujian variable daya tahan diperoleh nilai t hitung (5,555) > t table (2,093), nilai sig. 0,00 < 0,05. Hasil rata-rata peningkatan yaitu sebesar 1,75 atau setara 4,4% peningkatan, dapat diartikan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap daya tahan atau *endurance* atlet KOP Karate UNJ setelah diberikan latihan *interval plus*. Hasil pengujian variable kepercayaan diri diperoleh nilai t hitung (6,443) > t table (2,093), nilai sig. 0,00 < 0,05. Mean tersebut merupakan rata-rata peningkatan yaitu sebesar 15,70 atau setara 19,62%, maka dapat diartikan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap kepercayaan diri atlet KOP Karate UNJ setelah diberikan latihan *interval plus*.

**Kata Kunci :** Latihan *Interval plus* , Daya Tahan, Kepercayaan Diri.

**THE EFFECT OF INTERVAL TRAINING PLUS ON INCREASING  
ENDURANCE AND SELF-CONFIDENCE IN KOP KARATE ATHLETES,  
JAKARTA STATE UNIVERSITY**

**ABSTRACT**

*Plus interval training is physical training that involves repeating periods of high intensity activity interspersed with periods of recovery or low intensity activity combined with providing mental training in the form of self talk. This research aims to find out whether interval training plus has an influence on athletes' endurance and self-confidence. The sample in this study was the Jakarta State University Achievement Sports Club athletes totaling 14 people. The research method is quantitative with hypothesis testing, namely the t-test using endurance data collection instruments through the beep test to determine VO2Max and a questionnaire to assess self-confidence using the State Sport-Confidence Inventory or SSCI. Plus interval training was given in 16 meetings at the Faculty of Sports Science, Jakarta State University. The results of testing the endurance variable obtained a calculated t value (5.555) > t table (2.093), a sig value. 0.00 < 0.05. The average increase in results was 1.75 or the equivalent of a 4.4% increase, meaning that there was a significant increase in the endurance of KOP Karate UNJ athletes after being given plus interval training. The results of testing the self-confidence variable obtained a calculated t value (6.443) > t table (2.093), a sig value. 0.00 < 0.05. This mean is an average increase of 15.70 or the equivalent of 19.62%, so it can be interpreted that there is a significant increase in the self-confidence of UNJ KOP Karate athletes after being given plus interval training..*

**Keywords:** *Interval Training, Endurance, Self-Confidence.*

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur peneliti haturkan kepada Allah Subhana Wa Ta'ala atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Sholawat dan salam kepada Rasulullah Muhammad Shalallahu 'Alaihi Wasallam yang telah menjadi suri tauladan terbaik bagi peneliti. Terima kasih kepada keluarga saya terutama kedua orang tua saya. Cinta pertama saya Ayah Minal Saifudin dan pintu surga saya Ibunda Mardiana yang senantiasa memberikan segala kebutuhan, dukungan, Dan tidak lupa juga Adik saya Maulana Rivaldo atas semangat dan doa selama melakukan penelitian dan penulisan skripsi ini. Tidak lupa dukungan yang diberikan keluarga besar nenek rinah sejak kecil hingga saya bisa berprestasi dan sampai ke titik ini.

Keluarga besar Klub Olahraga Prestasi Karate yang telah menjadi rumah saya selama mulai perkuliahan ini, terima kasih kepada pelatih, senior, dan junior yang telah banyak memberikan pengalaman, support, bimbingan, dan menerima segala kurang dan lebih yang ada di diri saya. Terima kasih juga untuk teman-teman KARATE UNCH 20 yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan motivasi yang sangat berpengaruh pada penyusunan skripsi ini.

Bapak dan Ibu seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, terutama Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ilmu pengetahuan, mendidik, dan membimbing saya selama perkuliahan. Rasa hormat dan bangga, saya bisa berkesempatan diajarkan dan dibimbing oleh Bapak dan Ibu dosen. Terima kasih banyak dan semoga Bapak dan Ibu selalu dilimpahkan kesehatan, kemudahan, dan

dalam lindungan-Nya. Seluruh staf Akademik dan Tata Usaha Prodi, Fakultas, dan Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

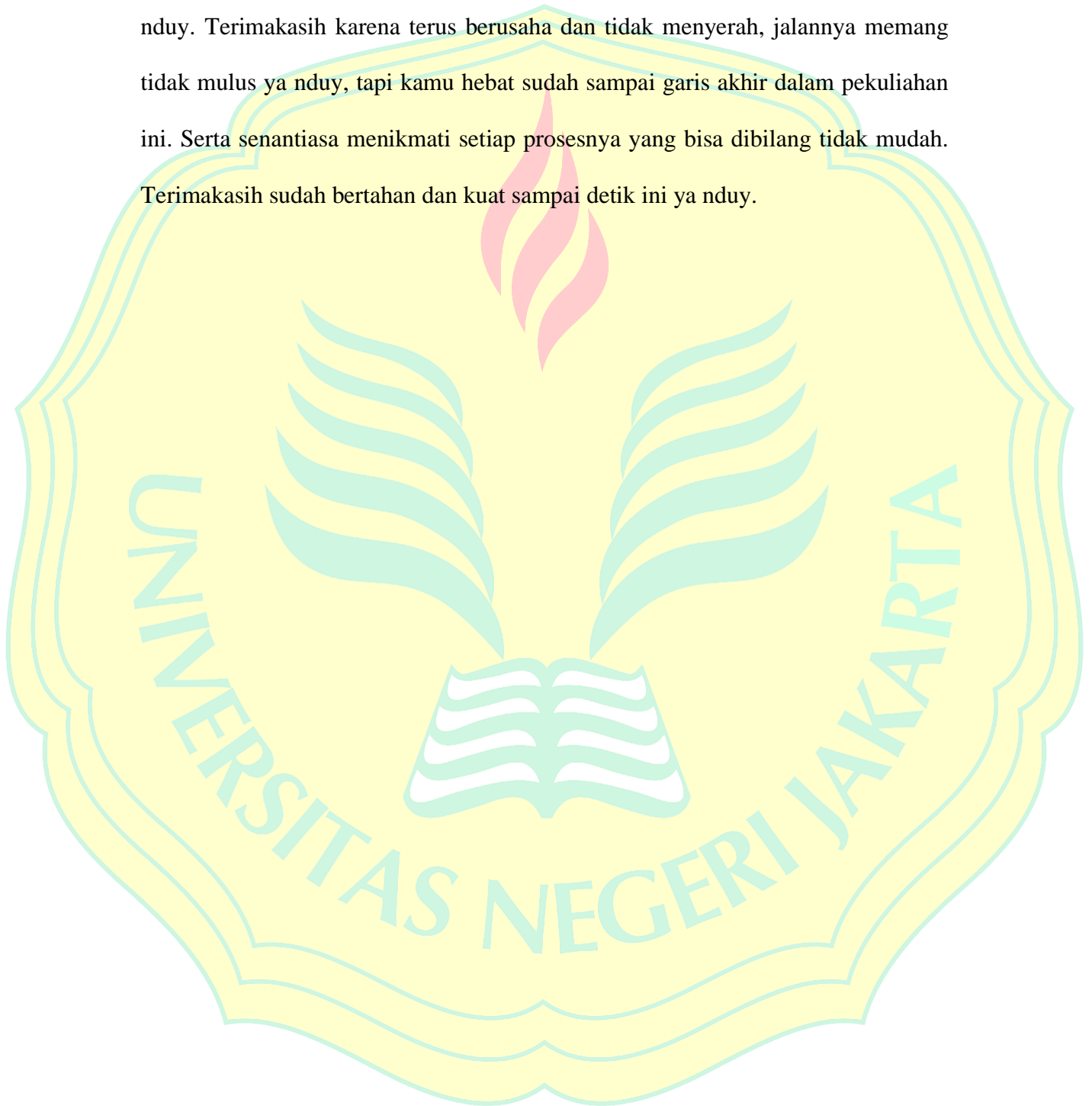
Terima kasih untuk teman kampus dan teman diluar kampus, Maghfira, Tsaabitah, Inge, Latifah, Ka Sonya, Ka Echa, Ka Sabil terima kasih sudah mengingatkan untuk selalu kuat dan jangan menyerah. Teruntuk Ka Febby, Ka Gesita, Ka Ranti, Ka Mina, Ka Sonya, Ka Echa, Ka Sabil. Terima kasih sudah berperan sebagai kakak yang selalu menasehati jika saya salah dan menemani saya serta selalu memeluk saya dikala saya menangis dan mempunyai masalah. Terima kasih kalian semua sudah menguatkan nduy sampai akhir penyusunan skripsi ini.

Teruntuk GOLDENSUMMIT dan PKO 2020 terima kasih banyak sudah menemani perkuliahan ini. Terima kasih kepada Frans, Rafly, Joel, Ocid, Enver, Pipiw, Yanuar, Fauzan, Dilus sudah menjadi teman yang amat sangat baik di masa perkuliahan dan yang selalu ada dikala saya nangis dan mempunyai masalah, baik itu masalah di diri sendiri maupun masalah di luar. Terima kasih atas support, dukungan yang tak terduga dan sudah meyakinkan untuk tetap bertahan sampai sekarang.

Teruntuk Mas Jawa pemilik NIM 1605620047 terima kasih banyak sudah sabar dan baik kepada saya. Semua support dan dukungannya, terimakasih sudah menemani dan mewarnai masa perkuliahan saya sampai akhir penyusunan skripsi ini selesai, walau banyak ngeselannya dan suka bikin emosi. Maaf karena sudah menghadapi mood saya yang susah di tebak tetapi punya 1001 cara buat mood saya balik lagi, dan terimakasih tidak pernah berperilaku dan berkata kasar kepada saya.



Nanda Shalsyabila Putri, ya! Diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah kamu mulai nduy. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, jalannya memang tidak mulus ya nduy, tapi kamu hebat sudah sampai garis akhir dalam perkuliahan ini. Serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan dan kuat sampai detik ini ya nduy.



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat Rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Interval Training Plus* terhadap peningkatan *endurance* dan kepercayaan diri KOP Karate Universitas Negeri Jakarta”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga 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 Dr. Hernawan, SE., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta yang banyak memberi kelancaran birokrasi yang di berikan, Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Ibu Lita Mulia, M.Pd selaku dosen pembimbing pertama, Ibu Dr. Juriana M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing kedua yang telah banyak membantu saya dalam penelitian ini, dan juga kepada Bapak Dr. Bayu Nugraha M.Pd selaku dosen pembimbing akademik selama menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta 23 Juni 2024

NSP

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	9
A. Deskripsi Konseptual.....	9
1. Hakikat <i>Interval Training Plus</i> .....	9
2. Hakikat <i>Endurance</i> .....	23
3. Hakikat Kepercayaan Diri .....	38
4. Hakikat Karate.....	55
B. Kerangka Berfikir.....	63
C. Pengajuan Hipotesis .....	65
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN</b> .....	66
A. Tujuan Penelitian.....	66
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	66
C. Metode Penelitian.....	66
D. Populasi dan Sampel .....	68
1. Populasi .....	68
2. Sampel.....	69
E. Teknik Pengumpulan Data .....	70
1. Instrumen Penelitian <i>Endurance</i> .....	70
3. Instrumen Penelitian Kepercayaan diri.....	73

F. Teknik Analisis Data .....	74
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>77</b>
A. Deskripsi Data .....	77
1. Data <i>Interval Training</i> dengan Daya Tahan (VO2Max) .....	77
2. Data Kepercayaan Diri .....	80
B. Pengujian Hipotesis .....	82
1. <i>Interval training plus</i> (X) dan Peningkatan <i>endurance</i> atau daya tahan (VO2Max) (Y1).....	82
2. <i>Interval training plus</i> (X) dan Kepercayaan diri (Y2).....	85
C. Pembahasan Hasil.....	88
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>90</b>
A. Kesimpulan.....	90
B. Saran .....	90
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>92</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>97</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>123</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
<b>Tabel 2. 1</b> Waktu terbaik 800m : 2 menit 20 detik .....	17
<b>Tabel 2. 2</b> Waktu terbaik 800m : 2 menit 20 detik .....	18
<b>Tabel 2. 3</b> Ciri-ciri sistem energi anaerobik.....	30
<b>Tabel 2. 4</b> Ringkasan Jumlah Pool.....	61
<b>Tabel 2. 5</b> Standar Penilaian Pertandingan Kata.....	62
<b>Tabel 2. 6</b> Daftar Kata Resmi .....	62
<b>Tabel 3. 1</b> Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri .....	73
<b>Tabel 4. 1</b> Tes Awal <i>Endurance</i> .....	78
<b>Tabel 4. 2</b> Tes Akhir <i>Endurance</i> .....	79
<b>Tabel 4. 3</b> Tes Awal Kepercayaan Diri.....	80
<b>Tabel 4. 4</b> Tes Akhir Kepercayaan Diri.....	81
<b>Tabel 4. 5</b> Uji Normalitas .....	83
<b>Tabel 4. 6</b> Uji Homogenitas .....	84
<b>Tabel 4. 7</b> Uji T <i>Endurance</i> .....	85
<b>Tabel 4. 8</b> Uji Normalitas Kepercayaan Diri .....	86
<b>Tabel 4. 9</b> Uji Homogenitas Kepercayaan Diri.....	87
<b>Tabel 4. 10</b> Uji Sampel Berpasangan.....	88

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
<b>Gambar 2. 1</b> Perencanaan Sumber Latihan.....	13
<b>Gambar 2. 2</b> Model Periodisasi untuk Pelatihan Daya Tahan Pasca-Pubertas ....	28
<b>Gambar 2. 3</b> Latihan daya tahan laktik .....	34
<b>Gambar 2. 5</b> Kurva Kondisi Kepercayaan Diri.....	54
<b>Gambar 2. 6</b> Gerakan Kihon .....	57
<b>Gambar 2. 7</b> Gerakan Kata .....	58
<b>Gambar 2. 8</b> Gerakan Kumite .....	58
<b>Gambar 3. 1</b> One group pretest-posttest design.....	67
<b>Gambar 3. 2</b> Desain Penelitian Paradigma Ganda Dengan Dua Variabel Dependen (Sugiyono, 2016).....	67
<b>Gambar 3. 3</b> Rumus Slovin.....	69
<b>Gambar 3. 4</b> contoh lembar pengukuran bleep test.....	71
<b>Gambar 4. 1</b> Histogram Tes Awal <i>Endurance</i> .....	78
<b>Gambar 4. 2</b> Histogram Tes Akhir <i>Endurance</i> .....	79
<b>Gambar 4. 3</b> Histogram Tes Awal Kepercayaan Diri .....	81
<b>Gambar 4. 4</b> Histogram Tes Akhir Kepercayaan Diri .....	82

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
<b>Lampiran 1.</b> Data Penelitian .....	97
<b>Lampiran 2.</b> Hasil Penelitian.....	99
<b>Lampiran 3.</b> Tabel T.....	106
<b>Lampiran 4.</b> Susunan Program Latihan.....	107
<b>Lampiran 5.</b> Daftar Hadir.....	112
<b>Lampiran 6.</b> Kuesioner Kepercayaan Diri.....	116
<b>Lampiran 7.</b> Dokumentasi pelaksanaan Bleep Test.....	119
<b>Lampiran 8.</b> Dokumentasi Pengisian Kuisisioner .....	120
<b>Lampiran 9.</b> Surat Izin Penelitian dari Universitas.....	121
<b>Lampiran 10.</b> Surat balasan dari KOP Karate UNJ.....	122

