

**UPAYA MENINGKATKAN DAYA TAHAN  
KARDIOVASCULAR MENGGUNAKAN METODE LATIHAN  
INTERVAL PADA SISWA EKSTRAKURIKULER KARATE DI  
SMAN 1 RANGKASBITUNG**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**ERNA MARLIANA**

**1601620031**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN (FIK)  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2024**

# **UPAYA MENINGKATKAN DAYA TAHAN KARDIOVASCULAR MENGGUNAKAN METODE LATIHAN INTERVAL PADA SISWA EKSTRAKURIKULER KARATE DI SMAN 1 RANGKASBITUNG**

## **ABSTRAK**

Tujuan Penelitian kali ini yaitu upaya meningkatkan daya tahan pada siswa ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Rangkasbitung dengan menggunakan metode latihan interval. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan (*Action Research*) yang berorientasi untuk mengetahui peningkatan daya tahan kardiovacular menggunakan latihan interval. Dalam penelitian ini menjadi subjek adalah siswa/i Ekstrakurikuler karate SMAN 1 Rangkasbitung yang berjumlah 12 orang. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan untuk siswa yaitu yang semula kategori sangat baik 0.0% menjadi 33%, kategori baik sekali 0.0% menjadi 50%, kategori baik 17% menjadi 0.0%, kurang baik 42% menjadi 0.0% dan kategori sangat kurang 42% menjadi 0.0%. Dapat disimpulkan bahwa “Terdapat peningkatan terhadap upaya meningkatkan daya tahan pada siswa ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Rangkasbitung menggunakan metode latihan interval” Hasil persentase siklus 1 sudah memenuhi kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan.

Kata Kunci: *Action Research*, Daya Tahan, Karate, Latihan Interval

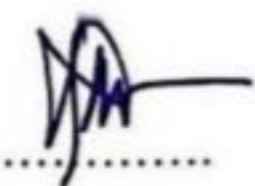

***EFFORTS TO IMPROVE CARDIOVASCULAR ENDURANCE  
USING INTERVAL TRAINING METHODS FOR KARATE  
EXTRACURRICULAR STUDENTS AT SMAN 1  
RANGKASBITUNG***

***ABSTRACT***

*The purpose of this research was to improve the endurance of karate extracurricular students at SMAN 1 Rangkasbitung by using the interval training method. The type of research used is action research which is oriented to find out the improvement of cardiovascular endurance using interval training. In this study the subjects were karate extracurricular students of SMAN 1 Rangkasbitung which amounted to 12 people. The results in this study showed that there was an increase for students, which was originally a very good category 0.0% to 33%, a very good category 0.0% to 50%, a good category 17% to 0.0%, less good 42% to 0.0% and a very poor category 42% to 0.0%. It can be concluded that "There is an increase in efforts to increase endurance in karate extracurricular students at SMAN 1 Rangkasbitung using the interval training method" The percentage results of cycle 1 have met the predetermined success criteria.*

*Keyword: Action Research, Endurance, Karate, Interval training*

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> Dr. Sujarwo, M.Pd NIP. 197604252003121001	 .....	08/07-2024 .....
<b>Pembimbing II</b> Dwi Indra Kurniawan, M.Pd NIP. 8916950022	 .....	09/07-2024 .....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd NIP. 198601252020121003	Ketua	 .....	08/07-2024 .....
2. Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd NIP. 197510092005011002	Sekretaris	 .....	08/07-2024 .....
3. Dr.Sujarwo, M.Pd NIP. 197604252003121001	Anggota	 .....	08/07-2024 .....
4. Dwi Indra Kurniawan, M.Pd NIP. 8916950022	Anggota	 .....	09/07-2024 .....
5. Eko Prabowo, M.Pd NIP. 198604172020121012	Anggota	 .....	09/07-2024 .....

Tanggal Lulus: 02 Juli 2024

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan sebelumnya 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 dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dituliskan atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan di cantumkan 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.

Lebak, 22 Juni 2024  
Yang membuat pernyataan,



Erna Marlina

1601620031



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 : Erna Marlina  
NIM : 1601620031  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani  
Alamat email : [ernamarlina64@gmail.com](mailto:ernamarlina64@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 :

**“ UPAYA MENINGKATKAN DAYA TAHAN KARDIOVASCULAR  
MENGUNAKAN METODE LATIHAN INTERVAL PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER KARATE DI SMAN 1 RANGKASBITUNG ”**

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 Juli 2024  
Penulis

( Erna Marlina )

## KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan penulis kesehatan dan kesempatan sehingga penyusunan skripsi yang berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN DAYA TAHAN KARDIOVASCULAR MENGGUNAKAN METODE LATIHAN INTERVAL PADA SISWA EKSTRAKURIKULER KARATE DI SMAN 1 RANGKASBITUNG”** ini dapat diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan di Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Penulis telah melewati proses yang panjang untuk menyelesaikan skripsi ini. Banyak kendala dalam proses penyusunannya, namun berkat pertolongan Tuhan, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tanpa segala dorongan, kesabaran, kerja keras dan doa, tidak mungkin penulis melewati berbagai tahapan karir akademik penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Maka dari itu, dengan penuh kerendahan hati, mengucapkan Terima Kasih kepada ibunda Yuliasri dan Ayahanda Akun Kurniadi yang telah membesarkan dan mendidik penulis dengan penuh kasih sayang dan membawa ke jenjang ini dengan ketekunannya, Bapak **Dr. Hernawan, SE., MPd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd** selaku pembimbing akademik penulis, Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** selaku koordinator program studi ilmu keolahragaan, Bapak **Dr. Sujarwo, M.Pd** selaku pembimbing I dan Bapak **Dwi Indra Kurniawan, M.Pd** selaku Pembimbing II, yang bersedia meluangkan waktu untuk memberikan saran dan bimbingan sampai penulisan skripsi ini selesai. Ibunda penulis yang selalu memberikan kekuatan, doa restu bimbingan serta dorongan untuk penulis agar penulis tidak menyerah dalam menyelesaikan pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan perkuliahan ini dari tahun 2020 hingga semester akhir ini. Semoga penelitian skripsi yang saya lakukan dapat berguna dan bermanfaat untuk banyak kalangan yang membaca.

Penyelesain skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, ibu saya tercinta (Yuliasri) Ayah saya (Akun Kuniadi) dan Alm. Nenek saya tecinta (Sari subartini) yang pada saat ini tidak sempat melihat saya menjadi seorang sarjana. Saya sangat berterima kasih kepada mereka, karena selalu sabar memberikan kasih sayang dan dukungan sampai akhirnya saya dapat menyelesaikan perkuliahan sampai dengan semester ini.

Terima kasih juga saya ucapkan kepada Bapak dosen, teruntuk Bapak Dr. Hernawan, SE., MPd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd selaku pembimbing akademik penulis, Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd selaku koordinator program studi Pendidikan Jasmani, Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Dwi Indra Kurniawan, M.Pd selaku Pembimbing II, yang bersedia meluangkan waktu untuk memberikan saran dan bimbingan sampai penulisan skripsi ini selesai.

Terima kasih saya ucapkan kepada teman-teman terdekat saya, teman-teman penulis sejak lama, Liani, Sakira, Vina, Rara, dan Sherly yang telah mengiringi langkah penulis dalam penulisan skripsi ini. Untuk teman-teman terdekat saya dikampus teman seperjuangan Lili, Savira, Irma, Maria, Diana, Veren, Ayu dan Amay yang telah menjadi tempat mengeluh, bercerita dan berbagi canda tawa ketika penulis jenuh pada detik-detik menyelesaikan skripsi. Tidak lupa juga penulis berterima kasih kepada Alm. Sari Suartini, Jennie, Lisa, Rose, dan Jiso yang telah menjadi penyemangat penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga berterima kasih kepada diri sendiri karena sudah ingin berjuang sejauh ini dan tidak



menyerah, meskipun banyak hal sulit yang telah dilalui selama berjalannya perkuliahan sejak awal semester hingga sampai pada titik ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan. yang selalu mendukung dan selalu ada disaat saya dalam kesulitan maupun disaat dalam kesenangan. Banyak sekali perjalanan yang mewarnai kisah saya di bangku kuliah di kampus terkuat di muka bumi yaitu Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.



## DAFTAR ISI

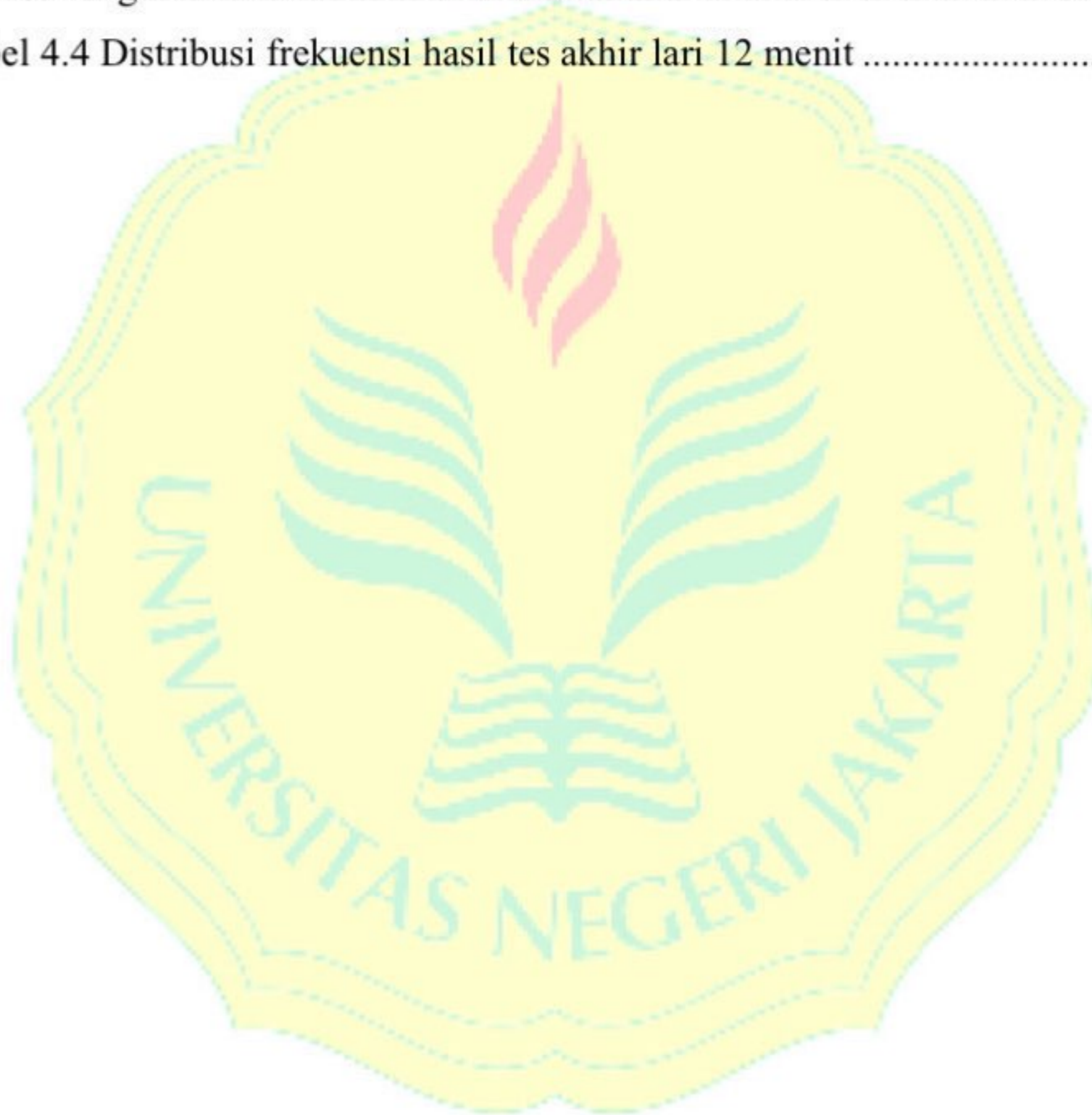
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Fokus Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Kegunaan hasil penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Konsep Penelitian Tindakan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Konsep Model Tindakan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Teoritik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Kerangka Berfikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Prosedur Penelitian Tindakan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Teknik Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Kisi-kisi Instrumen .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Jenis Instrument Yang Digunakan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Validasi instrumen.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

1. Deskripsi Awal .....**Error! Bookmark not defined.**  
2. Pelaksanaan Siklus 1 .....**Error! Bookmark not defined.**  
B. Pembahasan.....**Error! Bookmark not defined.**  
**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN** .....**Error! Bookmark not defined.**  
A. Kesimpulan .....**Error! Bookmark not defined.**  
B. Saran.....**Error! Bookmark not defined.**  
**DAFTAR PUSTAKA**.....**Error! Bookmark not defined.**  
**LAMPIRAN**.....**Error! Bookmark not defined.**



## DAFTAR TABEL

1. Tabel 4.1 Data Tes Awal Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Karate SMAN 1 Rangkasbitung.....	50
2. Tabel 4.2 Distribusi frekuensi hasil tes awal lari 12 menit.....	51
3. Tabel 4.3 Data Tes Akhir Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Karate SMAN 1 Rangkasbitung.....	54
4. Tabel 4.4 Distribusi frekuensi hasil tes akhir lari 12 menit.....	55



## DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1 Model Siklus Kurt Lewin.....	11
2. Gambar 3.1 Norma lari 12 menit untuk pria.....	47
3. Gambar 3.2 Norma lari 12 menit untuk wanita.....	48
4. Gambar 4.1 Diagram peningkatan daya tahan tes cooper 12 menit.....	56



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran Data hasil tes cooper siswa ekstrakurikuler karate SMAN 1 Rangkasbitung.....	61
2. Lampiran Program latihan interval 8 pertemuan .....	62
3. Lampiran Surat kesediaan dosen pembimbing .....	67
4. Lampiran Surat kesediaan dosen pembimbing .....	68
5. Lampiran Surat tugas dosen pembimbing.....	69
6. Lampiran Surat validasi instrument .....	70
7. Lampiran Surat validasi instrument .....	71
8. Lampiran Surat balasan penelitian sekolah.....	72
9. Lampiran Surat permohonan izin observasi .....	73
10. Lampiran Surat permohonan izin penelitian.....	74
11. Lampiran Dokumentasi latihan interval dan tes cooper 12 menit .....	75

