



**PERBANDINGAN LATIHAN *CONTINUOUS RUNNING* DAN
INTERVAL RUNNING TERHADAP TINGKAT DAYA TAHAN
ATLET KLUB KARATE UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**


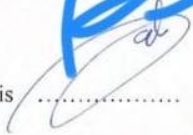





**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2024**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		19-7 2024
Lita Mulia, M.Pd NIP. 198612302024212001
Pembimbing II		22-7 2024
Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd NIP. 199211122023211022

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd NIP. 196203201987031002	Ketua		24-7 2024
2. Dadan Resmana, M.Or NIP. 198905092023211020	Sekretaris		19-7 2024
3. Lita Mulia, M.Pd NIP. 198612302024212001	Anggota		19-7 2024
4. Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd NIP. 199211122023211022	Anggota		22-7 2024
5. Dr. Mansur Jauhari, M.Si NIP. 197408152005011003	Anggota		18-7 2024

Tanggal Lulus : 10 JULI 2024

PERSETUJUAN PUBLIKASI



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 : Muhammad Rizaldi
NIM : 1604619034
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan / Keperawatan Kesehatan Olahraga
Alamat email : ask.rizaldi@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 Continuous Running dan Interval
Running Terhadap Tingkat Daya Tahan Atlet Keop
KARATE UNJ

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, 24 July 2024

Penulis

(Muhammad Rizaldi)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Makalah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelara kademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Makalah ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam Makalah 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 saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena Makalah ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 10 Juli 2024

Yang membuat pernyataan



Muhammad Rizaldi

No. Reg. 1604619034

PERBANDINGAN LATIHAN *CONTINUOUS RUNNING* DAN *INTERVAL RUNNING* TERHADAP TINGKAT DAYA TAHAN ATLET KLUB KARATE UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk 1) mengetahui peningkatan daya tahan (*vo2max*) setelah diberikan latihan *continuous running*, 2) mengetahui peningkatan daya tahan (*vo2max*) setelah diberikan latihan interval running, 3) mengetahui perbedaan peningkatan daya tahan (*vo2max*) setelah diberikan latihan *continuous* dan *interval*. Desain penelitian ini yaitu *Two Group Pretest-Posttest Design* yaitu rancangan eksperimen yang dilakukan dua kelompok dengan pembagian 10 orang di setiap kelompoknya. Kelompok tersebut yaitu kelompok *continuous running* dan kelompok *interval running*. Setelah dilakukan latihan selama 16 kali pertemuan dan Pengelolaan data analisis menggunakan uji-t paired dan uji t independent dengan hasil penelitian 1) Kelompok *continuous running* diperoleh diperoleh bahwa t hitung $3,47 > t \text{ table } 2,262$, dengan df 9 dan taraf kepercayaan 0,05, Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima terdapat peningkatan kapasitas *Vo2max* setelah diberikan latihan *continuous running*. 2) Kelompok Interval running diperoleh t hitung $5,021 > t \text{ table } 2,26$, Maka h_0 dengan df 9 taraf kepercayaan 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat peningkatan kapasitas *Vo2max* setelah diberikan latihan *interval running*. 3) Kelompok *continuous running* dan *interval running* diperoleh sebesar t hitung $1,31 < t \text{ table } 2,262$ berdasarkan (df) = 18 taraf signifikan 0,05. Maka H_0 diterima dan H_1 ditolak dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang (signifikan) dari latihan *continuous running* dan *interval running*.

Kata Kunci : *Continuous running*, *Interval running*, Daya tahan, *VO2Max*

COMPARISON OF CONTINUOUS RUNNING AND INTERVAL RUNNING ON THE ENDURANCE LEVEL OF JAKARTA STATE UNIVERSITY KARATE CLUB ATHLETES

ABSTRACT

This study aims to 1) determine the increase in endurance (vo2max) after being given continuous running, 2) determine the increase in endurance (vo2max) after being given interval running, 3) determine the difference in increase in endurance (vo2max) after being given continuous and interval running. The design of this research is Two Group Pretest-Posttest Design, namely an experimental design carried out in two groups with 10 people in each group. These groups are the continuous running group and the interval running group. After carrying out running for 16 meetings and analyzing data management using paired t-tests and independent t-tests with the research results of 1) Continuous running group, it was found that t count was $3.47 > t$ table 2.262, with df 9 and a confidence level of 0.05, So H_0 is rejected and H_1 is accepted, there is an increase in Vo_{2max} capacity after being given continuous running exercises. 2) The interval running group obtained t count $5.021 > t$ table 2.26. So h_0 with df 9 has a confidence level of 0.05, then H_0 is rejected and H_1 is accepted so it can be concluded that there is an increase in Vo_{2max} capacity after being given interval running exercises. 3) Continuous running and interval running groups obtained t count $1.31 < t$ table 2.262 based on $(df) = 18$ with a significance level of 0.05. So H_0 is accepted and H_1 is rejected, it can be concluded that there is no (significant) difference between continuous running and interval running.

Keywords: *Continuous Running, Interval running, Endurance, VO2Max*

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur peneliti haturkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Sholawat dan salam kepada Rasulullah Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam yang telah menjadi suri tauladan terbaik bagi peneliti. Terima kasih kepada keluarga saya terutama kedua orang tua saya, yang senantiasa memberikan segala kebutuhan, dukungan, semangat dan doa selama melakukan penelitian dan penulisan skripsi ini. Dukungan yang diberikan sejak kecil hingga saya bisa berprestasi dan sampai ke titik ini

Ibu **Lita Mulia, M. Pd** selaku dosen pembimbing pertama, bapak **Heru Miftakhudin, S. Or, M. Pd** selaku dosen pembimbing kedua yang telah banyak membantu saya dalam penelitian ini, serta bapak **Dr. Mansur Jauhari, M. Si** selaku dosen pembimbing akademik yang sejak menjadi mahasiswa baru mengarahkan saya dengan sangat baik. Terima kasih atas segalanya dan semoga Bapak dan Ibu selalu diberi kesehatan dan dalam lindungann Nya.

Bapak dan Ibu seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, terutama Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga yang telah memberikan ilmu pengetahuan, mendidik, dan membimbing peneliti selama perkuliahan. Rasa hormat dan bangga, peneliti 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

Keluarga besar Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta (KOP Karate UNJ) yang telah menjadi rumah pertama saya selama mulai perantauan ini, jauh dari keluarga dan menemukan keluarga baru di sini. Terima kasih banyak atas semua perhatian Pelatih, Senior, dan Junior yang telah banyak memberikan pelajaran, pengalaman, support, bimbingan, dan selalu menginspirasi saya, menerima segala kurang dan lebih yang ada diri saya.



KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi ~~Kecabangan~~ ~~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 **Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi ~~Kepelatihan~~ ~~Kecabangan~~ Olahraga Ibu **Lita Mulia, M. Pd** selaku dosen pembimbing pertama, Bapak **Heru Miftakhudin, S. Or, M. Pd** selaku dosen pembimbing kedua yang telah banyak membantu saya dalam penelitian ini, serta Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M. Si** selaku dosen pembimbing akademik selama menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta, pihak pengurus dan atlet Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Ayah dan Ibu dan seluruh keluarga saya yang telah memberikan dukungan material selama perkuliahan mulai dari kebutuhan kuliah hingga keperluan skripsi ini serta motivasi, semangat dan doa yang selalu diberikan.

Keluarga besar KOP Karate UNJ, yang telah banyak membantu saya dan

memberikan motivasi serta semangat dalam proses penyusunan skripsi ini serta seluruh Staf Akademik, Prodi dan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah banyak membantu dan memudahkan urusan administrasi peneliti. 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 10 Juli 2024

Muhammad Rizaldi



DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	7
A. Deskripsi Konseptual	7
B. Penelitian Relevan.....	33
C. Kerangka Berpikir	35
D. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Tujuan Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Metode Penelitian.....	40
D. Populasi dan Sampel	40
E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Teknik Pengumpulan Data	44
G. Teknik Analisis Data.....	44
H. Hipotesis Statistik	46

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	47
A. Deskripsi Data.....	47
B. Pengujian Hipotesis.....	51
C. Pembahasan Hasil Penelitian	52
BAB V PENUTUP.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	58
DAFTAR RIWAYAT	100



DAFTAR TABEL

	Halaman
1 Klasifikasi VO2max berdasarkan usia.....	21
2 Level setiap beep test.....	26
3 Klasifikasi Bentuk Latihan Interval Dengan Jarak Lebih Jauh.....	32
4 Klasifikasi Bentuk Latihan Interval Dengan Jarak Lebih Dekat.....	32
5 Kelebihan Dan Kekurangan Interval Running dan Continuous Running.....	33
6 Desain Penelitian.....	40
7 Tes Awal Continuous Running.....	48
8 Tes Akhir Continuous Running.....	48
9 Tes Awal Interval Running.....	50
10 Tes Akhir Interval Running.....	51



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1 Respons Siklus Superkompensasi Terhadap Sesi Pelatihan.	13
2 Jumlah Efek Pelatihan. (A) <i>Interval</i> yang Lama Antara Sesi Latihan Dan (B) <i>Interval</i> Pendek Antara Sesi Pelatihan.....	19
3 Histogram Tes Awal <i>Continuous running</i>	48
4 Histogram Tes Akhir <i>Continuous running</i>	49
5 Histogram Tes Awal <i>Interval running</i>	50
6 Histogram Tes Akhir <i>Interval running</i>	51



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1 Data Penelitian	47
2 Hasil Penelitian	57
3 T <i>Coefficient Shapiro - wilk</i>	78
4 T <i>Values Shapiro - wilk</i>	79
5 T Table	80
6 Program Latihan	81
7 Dokumentasi	84
8 Surat - Surat	85
9 Table Shuttle <i>Bleep Tes</i>	89

