

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP
HASIL DAYA TAHAN ATLET BULU TANGKIS
PB. SERBAGUNA USIA 15 – 17 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



OLEH :

**FAIZAL OMARD
41182191170120**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP
HASIL DAYA TAHAN ATLET BULUTANGKIS
PB. SERBAGUNA USIA 15 – 17 TAHUN**

Oleh

Faizal Omard

41182191170120

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Aisya Kemala, M.Pd



Yudi Budianti, M.Pd
Dekan FKIP

Disahkan Oleh



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO
Ketua Program Studi PJKR

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP
HASIL DAYA TAHAN ATLET BULUTANGKIS
PB. SERBAGUNA USIA 15 – 17 TAHUN**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Faizal Omard 41182191170120

Telah Dipertahankan Didepan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Pada Hari Tanggal 9 Februari 2023

Dinyatakan Memenuhi Syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

(.....)

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

(.....)

Penguji I : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

(.....)

Penguji II : Mia Kusumawati, M.Pd

(.....)

Penguji III : Azi Faiz Ridlo, M.Pd

(.....)

Bekasi, 9 Februari 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45 Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Faizal Omard

NPM : 41182191170120

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain.

Saya siap menanggung risiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam hasil karya saya sendiri ini atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi yang saya buat.

Bekasi, 9 Februari 2023


Faizal Omard

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Sebuah langkah kecil termasuk bagian besar dalam perjalanan hidup” - Unknown

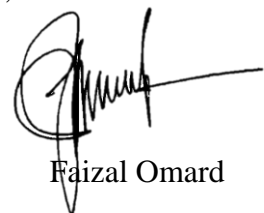
Skripsi ini dipersembahkan kepada:

- Orang Tua Bapak H. Bakrudin (Alm), Bapak Basuki Hidayat dan Ibu Eva Julvanah yang selalu mendo'akan, mendukung, dan memberi kasih sayangnya terhadap keluarga.
- Teman-teman Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi Angkatan 2017.
- Almamater Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut.

Peneliti berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan peneliti berharap skripsi ini menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Bekasi, 9 Februari 2023



Faizal Omard

KATA PENGANTAR

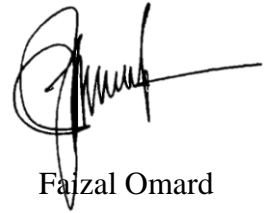
Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti sadar bahwa usaha dan perjuangan peneliti yang maksimal bukanlah perjuangan dari peneliti sendiri, karena tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak mustahil skripsi ini dapat dikerjakan sampai saat ini. Oleh sebab itu pada kesempatan ini pula peneliti mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs. MM., M.Pd selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima peneliti menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan, doa dan restu.
5. Untuk teman-teman seangkatan dan, senior dan semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Saya menyadari proposal skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesalahan. Peneliti mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan Proposal Skripsi ini dapat memberikan

manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Bekasi, 9 Februari 2023

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'F' followed by a series of vertical and horizontal strokes, ending in a long horizontal line extending to the right.

Faizal Omard

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
ABSTRAK	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional.....	6
BAB II.....	9
TINJAUAN TEORITIS	9
A. Hakikat Pengaruh.....	9
B. Hakikat Latihan.....	10
C. Hakikat <i>Interval Training</i>	24
D. Hakikat Daya Tahan.....	28
E. Hakikat Bulu Tangkis	30
F. Karakteristik Usia 15 – 17 Tahun	38
BAB III	40
PROSEDUR PENELITIAN.....	40
A. Metode Penelitian.....	40
B. Populasi dan Sampel	41
C. Waktu dan Tempat Penelitian	42
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	43
E. Prosedur Analisis Data.....	51

BAB IV	52
A. Deskripsi Data	52
B. Uji Normalitas	53
C. Uji Homogenitas	53
D. Pengujian Hipotesis.....	54
E. Diskusi Penemuan.....	55
BAB V.....	57
KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran – saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 American Grip.....	33
Gambar 2 Forehand Grip	34
Gambar 3 Backhand Grip.....	35
Gambar 4 Metode Penelitian.....	41
Gambar 5 Desain Penelitian.....	44
Gambar 6 Ilustrasi Pelaksanaan Bleep Test	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Prediksi Ambilan Oksigen Maksimal	46
Tabel 2 Penilaian Konsumsi Oksigen Maksimal	48
Tabel 3 Normal Konsumsi Oksigen Maksimal	49
Tabel 4 Perhitungan <i>Bleep Test</i> , Peningkatan dan Simpangan Baku.....	52
Tabel 5 Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 6 Hasil Uji Homogenitas.....	54
Tabel 7 Hasil Uji t.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Program Latihan	63
Lampiran 2 Program Latihan	64
Lampiran 3 Hasil Rekap Data Penelitian	78
Lampiran 4 Data Test Awal	79
Lampiran 5 Data Test Akhir	80
Lampiran 6 Data Peningkatan	81
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas Tes Awal	82
Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas Tes Akhir	83
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas Peningkatan	84
Lampiran 10 Hasil Uji Homogenitas	85
Lampiran 11 Hasil Perhitungan Hipotesis	86
Lampiran 12 Tabel Daftar F	87
Lampiran 13 Tabel Nilai Kritis L	88
Lampiran 14 Tabel Daftar G	89
Lampiran 15 Tabel Daftar I	90
Lampiran 16 Dokumentasi Kegiatan	92
Lampiran 17 Kartu Bimbingan	93
Lampiran 18 SK Penelitian	94

ABSTRAK

Faizal Omard, 41182191170120, Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Hasil Daya Tahan Atlet Bulu Tangkis PB. Serbaguna Usia 15 - 17 Tahun”. Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan , Universitas Islam “45” Bekasi.

Tujuan utama pada penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Hasil Daya Tahan Atlet Bulu tangkis PB. Serbaguna Usia 15 -17 Tahun. Penelitian ini dilaksanakan di area latihan PB. Serbaguna dari tanggal 07 November 2022 s/d 07 Desember 2022.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh atlet putra PB. Serbaguna yang berusia 15 – 17 Tahun, dengan total 14 orang. Dalam penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil latihan *Interval Training* terhadap hasil daya tahan atlet PB. Serbaguna, yakni dengan hasil $t_{hit} = 7,88 > t_{tab} = 3,56$.

Dengan demikian dapat disimpulkan latihan *Interval Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil daya tahan atlet bulu tangkis PB. Serbaguna. Analisis yang digunakan dalam data penelitian ini adalah Distribusi Z, Uji *Liliefors*, Distribusi F, dan Distribusi T.

Kata Kunci : Bulu Tangkis, *Interval Training*, Daya Tahan