

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP DAYA TAHAN
KARDIOVASKULER ATLET OLAHRAGA BOLA VOLI DI
KLUB PINASTHIKA**

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menulis Skripsi Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Strarta Satu Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh:

ASTIA PUTRI RETNO

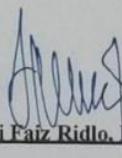
41182191180144

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN
DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI 2022**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah diterima oleh Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi, yang diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyusun skripsi, dengan judul: "Pengaruh Latihan Interval Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Atlet Olahraga Bola Voli di Klub Pinasthika"

Pembimbing



Azi Faiz Ridlo, M.Pd.

Mengetahui,

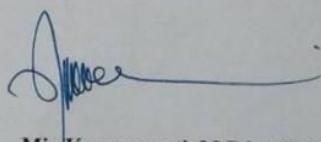
Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.

Disahkan Oleh

Ketua Program Studi PJKR



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP DAYA TAHAN
KARDIOVASKULER ATLETOLAH RAGA BOLA VOLI DI KLUB PINASTHIKA

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Astia Putri Retno

41182191180144

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 14 Juli 2022

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

Anggota : Bujang, Drs., M.Si

Anggota : Tatang Iskandar, M.Pd

Anggota : Aisyah Kemala, M.Pd

Bekasi, 14 Juli 2022

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Astia Putri Retno

NPM : 41182191180144

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan, Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas "45" Bekasi.

Menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul "*Pengaruh Latihan Interval Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Atlet Olahraga Bola Voli di klub Pinasthika*" ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakikatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dan pernyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi tersebut berupa pembatalan kelulusan/ kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kersadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 14 Juli 2022

Yang Membuat Pernyataan



Astia Putri Retno

ABSTRAK

Astia Putri Retno. Skripsi ini berjudul “PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP DAYA TAHAN KARDIOVASKULER ATLET OLAHRAGA BOLA VOLI DI KLUB PINASTHIKA”. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval terhadap daya tahan atlet olahraga bola voli klub Pinasthika. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one grup pretest posttest. Populasi ini dilakukan oleh atlet olahraga bola volly klub pinasthika. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik cluster random sampling dengan teknik tersebut maka jumlah sampel di dapat sebanyak 15 atlet di klub pinasthika.

Dalam hasil data yang diperoleh dari hasil tes daya tahan menggunakan latihan in- terval pada atlet klub pinasthika, menunjukan hasil rata-rata pretest 47 dan hasil posttest 57 dan selisih sebesar 10,5.

Penelitian ini menyimpulkan, berdasarkan analisis pengolahan data maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan tentang latihan interval ter- hadap daya tahan cardio atlet olahraga bola volly klub pinasthika.

Kata kunci: *Olahraga bola volly, Daya Tahan Kardiovaskuler, Interval*

ABSTRACT

Astia Putri Retno. This thesis is entitled "THE EFFECT OF INTERVAL TRAINING ON CARDIOVASCULAR ENDURANCE OF VOLLEYBALL ATHLETES IN THE PINASTHIKA CLUB". Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45" Bekasi.

This study aims to determine the effect of interval training on the endurance of Pinasthika club volleyball athletes. The method used is an experimental one- group pretest posttest design. This population is carried out by volleyball athletes from the Pinasthika club. Sampling using cluster random sampling technique with this technique, the number of samples obtained as many as 15 athletes in the pinas- thika club.

In the results of the data obtained from the results of endurance tests using interval training on pinasthika club athletes, the average results of the pretest were 47 and the posttest results were 57 and the difference was 10.5.

This study concludes, based on the analysis of data processing, it can be concluded that there is a significant influence on interval training on the endurance of pinas- thika club volleyball athletes.

Keywords: *Volleyball, Cardiovascular Endurance, Interval*

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rah- mat dan hidayah-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan Interval Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Atlet Olahraga Bola Voli di Klub Pinasthika”.

Penulisan skripsi ini di ajukan untuk memenuhi salah satu syarat mem- peroleh gelar sarjana untuk program studi PJKR Fakultas Keguruan dan Ilmu Pen- didikan Universitas Islam“45” Bekasi.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak sejak persiapan hingga tersusun nya skripsi ini. Oleh karena itu pada kesem- patan ini dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantumemberikan dorongan baik moral maupun spritual teru-tama kepada:

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pen- didikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Bapak Azi Faiz Ridlo, M.Pd selaku dosen pembimbing selama penulis melaksanakan proses bimbingan dan penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Domi Bustomi, M.Pd selaku pembimbing akademik.

5. Staf Dosen dan asisten Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah membekali penulisan dalam ilmu-ilmu yang bermanfaat selama penulisan naskah.
6. Bapak Jhon Brahmudya selaku pimpinan klub Pinasthika yang telah mengizinkan untuk diselenggarakan nya penelitian ini.
7. Atlet olahraga bola voli di klub Pinasthika yang telah membantu proses diselenggarakan nya penelitian ini.
8. Kepada kedua orang tua saya Bapak Risdiyanto dan Ibu Fitria Handa- yani Terimakasih atas segala kasih sayang yang diberikan dalam membesarkan dan membimbing penulis selama ini sehingga dapat terus berjuang dalam meraih mimpi dan cita-cita. Kesuksesan dan segala hal baik kedepan nya akan penulis dapatkan adalah untuk mereka berdua.
9. Terkhusus peneliti mengucapkan terimakasih kepada Dinda Dirani dan Muhammad Panji dengan penuh kesabaran dan pengorbanan membantu peneliti demi terselesaikannya skripsi ini sekaligus penasehat dalam memberikan motivasi dan dorongan saat berlangsung nya proses penulisan skripsi ini.
10. *Favorite authors* Salma Solihatus, Ega Nur Aprillia, Nanda Nur Amal- lia, Nita Heryanti, Hana Syarifah mereka adalah kacamata penulis untuk melihat indah nya berani bermimpi dan keajaiban dalam meraih nya.
11. Rekan – rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Khusus nya

Angkatan 2018 kelas E Terimakasih telah berbagi pengalaman nya dan berbagi suka maupun duka bersama peneliti selama mengikuti perkuliahan.

Akhirnya ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh staf pengajar dilingkungan FKIP Universitas Islam “45” Bekasi, serta semua pihak yang telah membantu dalam penulisan karya ilmiah ini, akhir kata penulis ucapkan semo- ga skripsi ini dapat bermanfaat bagi lembaga dan masyarakat untuk kepentingan olahraga bola voli di Indonesia khusus nya di klub Pinasthika.

Bekasi, 14 Juli 2022

Astia Putri Retno

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian	5
F. Definisi Operasional	5
G. Hipotesis.....	6
H. Anggapan Dasar	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	8
A. Hakikat Permainan Bola Voli.....	8
1. Tehnik Dasar Permainan Bola Voli.....	11

a. Teknik Passing	11
b. Teknik Servis	13
c. Tehnik Smash.....	14
d. Tehnik Blocking.....	16
2. Peraturan Permainan Bola Voli.....	16
3. Peraturan dalam penghitungan score	18
B. Hakikat daya Tahan (endurance).....	19
C. Hakikat Komponen Latihan	22
D. Hakikat Latihan Interval	24
a. Hardvard Step Test.....	27
b. Lari Fartlek 28	
E. Hakikat Prinsip-Prinsip Latihan	30
BAB III PROSEDSUR PENELITIAN	32
A. Metode Penelitian.....	32
B. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	32
C. Deskripsi Waktu Penelitian.....	32
D. Jenis Penelitian.....	33
E. Populasi dan Sampel	33
F. Desain dan Langkah-langkah Penelitian	35
G. Instrumen Penelitian	37
F. Pengolahan Data.....	40
BAB IV	43
HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA	43
A. Deskripsi Data.....	43
1. Uji Normalitas.....	43
B. Diskusi Penemuan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Simpulan.....	48

B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50
DAFTAR LAMPIRAN	52
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pasing Bawah.....	11
Gambar 2.2 Pasing Atas.....	12
Gambar 2.3 Servis Bawah.....	13
Gambar 2.4 Servis Atas.....	14
Gambar 2.5 Smash.....	14
Gambar 2.6 Block	16
Gambar 3.1 Desain Penelitian	35
Gambar 3.2 Langkah- Langkah Penelitian.....	36
Gambar 3.3 Harvard Step Test	38
Gambar 3.4 Fartlek	38
Gambar 3.5 Controlled Speed Polygon	39
Gambar 3.6 Passing On The Right.....	39
Gambar 4.1 Grafik Pretest, Posttest dan Peningkatan	46

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Perolehan Tes Awal dan Tes Akhir Harvard Step Test	43
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Dengan Menggunkan Uji Liliefors.....	44
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas.....	45
Tabel 4.4 Uji Hipotesis.....	45

