

**PENGARUH LATIHAN HIIT (*HIGH INTENSITY INTERVAL
TRAINING*) TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX PADA
ATLET EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMK
PGRI 15 JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Disusun Oleh :

**AZIS SAPUTRA WIJAYA
41182191190095**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

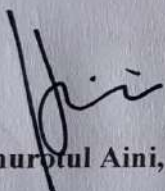
Pengaruh Latihan HIIT (*High Intensity Interval Training*) Terhadap Peningkatan
VO2Max Pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal Di SMK PGRI 15 Jakarta

Oleh

Azis Saputra Wijaya
41182191190095

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing


Dr. Khurotul Aini, M.Pd.

Tanggal 05 Februari 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA BEKASI




Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd.
NIK: 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

Pengaruh Latihan HIIT (*High Intensity Interval Training*) Terhadap Peningkatan
VO2Max Pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal Di SMK PGRI 15 Jakarta

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 5 Februari 2025
Dan Dinyatakan Memenuhi Syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.
Sekertaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.
Anggota : Dr. Giri Prayogo, M.Pd.
Anggota : Dr. Alfredo Do Carmo, M.Pd.
Anggota : Asep Setiawan, M.Pd.



Bekasi, 5 Februari 2025
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aziz Saputra Wijaya

NPM : 41182191190095

Progam studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa Skripsi dengan judul "*Pengaruh Latihan HIIT (High Intensity Interval Training)* Terhadap Peningkatan VO2Max Pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal Di SMK PGRI 15 Jakarta, beserta seluruh isinya benar karya saya dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dengan masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian dari karya saya ini.

Bekasi, 05 Februari 2025

Yang Membuat Pernyataan



Azis Saputra Wijaya
41182191190095

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Jika kamu tidak mengikuti apa yang ada di hatimu, kamu mungkin akan berakhir menghabiskan sisa waktumu dengan berharap pada yang sudah terlewat.

Persembahan :

Skripsi ini ku persembahkan untuk :

Kedua Orang Tua, Saudara, Orang

Tersayang serta teman- teman FKIP

Penjaskesrek angkatan 2019

ABSTRAK

Azis Saputra Wijaya, 41182191190095, Skripsi ini berjudul: “Pengaruh Latihan HIIT (*High Intensity Interval Training*) Terhadap Peningkatan VO2Max Pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal Di SMK PGRI 15 Jakarta”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan HIIT (*High Intensity Interval Training*) Terhadap Peningkatan VO2Max Pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal Di SMK PGRI 15 Jakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen melibatkan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat, variabel bebas yaitu Pengaruh Latihan HIIT (*High Intensity Interval Training*) dan variabel terikat yaitu Peningkatan VO2Max Pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal Di SMK PGRI 15 Jakarta. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 25 Orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive* yaitu teknik penentuan dengan pertimbangan tertentu. Kriteria yang digunakan oleh peneliti adalah peserta aktif Ekstrakurikuler Futsal Di SMK PGRI 15 Jakarta, berjenis kelamin laki-laki. Sampel yang akan digunakan oleh peneliti berjumlah 10 orang peserta.

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil perhitungan statistik terhadap uji hipotesis maka didapat hasil : Latihan HIIT (*High Intensity Interval Training*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Hasil VO2max Pada Atlet Futsal Ekstrakurikuler SMK PGRI 15 Jakarta. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengujian signifikansi yang menunjukkan hasil yaitu, yaitu $t_{hitung} (20,07 > t_{tabel} (1,71))$.

Kata Kunci : Pengaruh, Latihan HIIT (*High Intensity Interval Training*), VO2Max

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis sampaikan kehadiran Illahi Robbi, karena atas perkenan-Nyalah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir pembuatan skripsi ini walaupun hasilnya masih jauh dari harapan yang diinginkan.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNISMA BEKASI dan dalam Tugas Akhir ini penulis mengambil judul: “Pengaruh Latihan *HIIT (High Intensity Interval Training)* dan variabel terikat yaitu Peningkatan VO2Max Pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal Di SMK PGRI 15 Jakarta”.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyusun skripsi ini jauh dari sempurna, hal ini disebabkan terbatasnya hasil dan pengetahuan dalam penyusunan skripsi yang kami buat.

Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan perbaikan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd.,M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

4. Ibu Dr. Khurotul Aini, M.Pd., sebagai pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis.
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
6. Kepala Sekolah, Guru PJOK dan keluarga Besar SMK PGRI 15 Jakarta yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Keluarga besar angkatan 2019 yang selalu membantu dan mensupport dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
8. Rekan-rekan sesama mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

Semoga semua amal baiknya yang di berikan kepada penulis mendapat limpahan rahmat dan karunia dari Allah SWT, Amin ya robal alamin.

Akhirnya Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan olahraga.

Terima kasih Wassalamualaikum wr,wb.

Bekasi, 05 Februari 2025

Azis Saputra Wijaya

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAKSI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Operasional	8

BAB II TINJAUAN TEORITIS DAN PENELITIAN RELEVAN

A. Kajian Teori.....	9
B. Penelitian Relevan	35
C. Kerangka Berpikir	41
D. Anggapan Dasar dan Hipotesis	42

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian	44
B. Populasi dan Sampel	45

C. Waktu dan Tempat Penelitian	46
D. Desain dan Instrumen Penelitian	46
E. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	48
F. Program Latihan	54
 BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Deskripsi Data	59
B. Pengujian Hipotesis	61
C. Diskusi Penemuan	61
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	63
B. Saran-saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Norma <i>Bleep Test</i>	46
Tabel 3.2. Blanko <i>Bleep Test</i>	48
Tabel 3.3. Langkah-langkah dan Hasil Penelitian	50
Tabel 4.1. Hasil Penghitungan Rata-rata dan Simpangan Baku	59
Tabel 4.2. Hasil Penghitungan Normalitas Data Dari Tiap Distribusi	60
Tabel 4.3. Hasil Pengujian Homogenitas Data	60
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis Menggunakan Uji-t	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam	13
Gambar 2.2	<i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian luar	14
Gambar 2.3	Contoh <i>dribbling</i>	15
Gambar 2.4	Teknik <i>Shooting</i>	17
Gambar 3.1	Desain Penelitian	46
Gambar 3.2	Langkah-langkah Penelitian.....	48
Gambar 3.3	Contoh <i>Bleep Test</i>	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Validasi Ahli	68
Lampiran 2	Daftar Nama Sampel Penelitian	71
Lampiran 3	Tabel Tes Awal, Tes Akhir dan Peningkatan.....	72
Lampiran 4	Tabel Tes Awal	73
Lampiran 5	Tabel Tes Akhir	74
Lampiran 6	Tabel Peningkatan	75
Lampiran 7	Tabel Uji Normalitas Tes Awal	76
Lampiran 8	Tabel Uji Normalitas Tes Akhir	77
Lampiran 9	Tabel Uji Normalitas Peningkatan	78
Lampiran 10	Hasil Uji Homogenitas <i>Bleep test</i>	79
Lampiran 11	Hasil Uji Peningkatan	80
Lampiran 12	Program Latihan	81
Lampiran 13	Tabel Nilai Distribusi t	100
Lampiran 14	Tabel Nilai Kritis L	101
Lampiran 15	Tabel Nilai Distribusi Z	102
Lampiran 16	Tabel Uji F	103
Lampiran 17	Surat Permohonan Penelitian	104
Lampiran 18	Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	105
Lampiran 19	Daftar Frekwensi Pertemuan bimbingan	106
Lampiran 20	Surat Keputusan Pengangkatan Pembimbing	108
Lampiran 21	Dokumentasi / foto-foto Penelitian	109
Lampiran 21	Riwayat Hidup	132