

**LAPORAN AKHIR PENELITIAN
PNBP FIK**



**PENGARUH LATIHAN INTERVAL 1:1 DAN 1:3 TERHADAP
PENINGKATAN DAYATAHAN KARDIOVASKULER DAN
KAPASITAS VITAL PARU PADA ATLET HOCKEY
SULAWESI SELATAN TAHAP PERSIAPAN UMUM
PON XX PAPUA**

Ketua/Anggota Tim

Dr. Syahrudin, M.Kes., NIDN. 0004016605

Dr. M. Sahib Saleh, M.Pd., NIDN. 0025116808

Drs. Muhammad Syahrul Saleh, M.Kes., NIDN. 0006126211

Abdur Rahman, S.Or., M.Pd., NIDN. 0031128004

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
OKTOBER 2020**

HALAMAN PENGESAHAN

- Judul Penelitian** : Pengaruh Latihan Interval 1:1 dan 1:3 Terhadap Peningkatan Dayatahan Kardiovaskuler dan Kapasitas Vital Paru Pada Atlet Hockey Sulsel Tahap Persiapan Umum PON XX Papua.
- Kode>Nama Rumpun Ilmu** : 762/Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
- Ketua Peneliti**
- a. Nama Lengkap : Dr. Syahrudin, M.Kes
 - b. NIDN : 0004016605
 - c. Jabatan Fungsional : Lektor Kepala
 - d. Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Olahraga
 - e. Nomor Hp : 081342018596
 - f. Alamat surel (Email) : syahrudin@unm.ac.id
- Anggota Peneliti (1)**
- a. Nama Lengkap : Dr. M. Sahib Saleh, M.Pd
 - b. NIDN/NIP : 0025116808
 - c. Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Makassar
- Anggota Peneliti (2)**
- a. Nama Lengkap : Drs. Muhammad Syahrul Saleh, M.Kes
 - b. NIDN : 0006126211
 - c. Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Makassar
- Anggota Peneliti (3)**
- b. Nama Lengkap : Abdul Rahman, S.Or., M.Pd
 - d. NIDN : 0031128004
 - e. Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Makassar
- Lama Penelitian Keseluruhan** : 1 Tahun
- Biaya Penelitian Keseluruhan** :
- Jumlah Mahasiswa yang dilibatkan** : 5 (lima) orang

Makassar, 25 – 2 - 2020

Ketua Peneliti,

Mengetahui
Dekan FIK UNM

Prof. Dr. Hj. Hasmyati., M.Kes
NIP. 196809051993932001

Dr. Syahrudin, M.Kes
NIP. 196601041990031003

Menyetujui
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Negeri Makassar

Prof. Dr. Ir. H. Bakhrani A. Rauf., M.T
NIP. 196110161988031006

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI	iii
RINGKASAN	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Permasalahan	1
B. Tujuan Khusus	3
C. Urgensi Penelitian	3
D. Temuan/Inovasi yang ditargetkan	4
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Daya Tahan Kardiovaskuler.....	5
B. Kapasitas Vital Paru	8
C. Latihan Interval	10
BAB III. METODE PENELITIAN	14
A. Jenis Penelitian	14
B. Gambaran Rancangan Penelitian	15
BAB IV. HASIL ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN ...	
A Hasil Analisis Data.....	
B. Pembahasan	
BAB V. KESIMPULAN dan SARAN	
A Kesimpulan	
B Saran	
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
1 Justifikasi Anggaran Penelitian.....	
2 Dukungan sarana dan prasarana	
3 Susunan Organisasi Tim Peneliti dan Pembagian Tugas	
4 Biodata Ketua dan Anggota	
5 Surat Pernyataan Ketua Peneliti	

RINGKASAN

Dayatahan kardiovaskuler dan kapasitas vital paru adalah faktor yang sangat memengaruhi prestasi seorang atlet terutama olahraga dengan sistem energi aerobik seperti permainan hockey. Karena itu, dayatahan kardiovaskuler dan kapasitas vital perlu ditingkatkan oleh para pelatih karena dengan kinerja tubuh yang sangat baik akan memberikan prestasi yang optimal. Untuk meningkatkan dayatahan kardio vaskuler dan kapasitas vital paru dapat diberikan latihan interval, baik interval 1:1 dan 1:3.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan latihan interval 1:1 dan 1:3 terhadap dayatahan kardio vaskuler dan kapasitas vital paru. Jenis penelitian ini adalah true experiment dengan variabel perlakuan adalah latihan interval 1:1 dan 1:3 sedangkan variabel respons adalah dayatahan kardiovaskuler dan kapasitas vital paru-paru. Sampel penelitian adalah atlet hockey Sulsel yang akan menghadapi PON XX Papua. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan dayatahan kardiovaskuler menggunakan bleep tes sedangkan pengukuran kapasitas vital paru-paru menggunakan spirometer. Setelah data pre dan posttest terkumpul, data dianalisis menggunakan statistik uji-t pada taraf signifikansi 95% dengan bantuan program SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Ada pengaruh yang signifikan latihan interval 1:1 terhadap daya tahan kardiovaskuler. 2) Ada pengaruh yang signifikan latihan interval 1:3 terhadap daya tahan kardiovaskuler, 3) Ada pengaruh yang signifikan latihan interval 1:1 terhadap kapasitas vital paru-paru, 4) Ada pengaruh yang signifikan latihan interval 1:3 terhadap kapasitas vital paru-paru, 5) Latihan interval 1:3 lebih baik meningkatkan daya tahan kardiovaskuler daripada latihan 1:1 dan 6) Latihan interval 1:3 lebih baik meningkatkan kapasitas vital paru-paru daripada latihan 1:1.