

**PENGARUH METODE LATIHAN *INTERVAL EKSTENSIF* TERHADAP  
 KEMAMPUAN  $VO_2$  MAX SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) PUNCAK  
 ANDALASKABUPATEN KERINCI**

Elka Pianda , Didin Tohidin

Universitas Negeri Padang

[Elkapianda96@gmail.com](mailto:Elkapianda96@gmail.com)

**ABSTRACT**

The problem in this study is the still low ability of  $VO_2$  Max U-15 football school students at Andalas Peak Kerinci. The study aims to determine: Effect of Extensive Interval Training Methods on the ability of  $VO_2$  Max students of U-15 Football School in Andalas Peak Kerinci. The type of research is Quasi Experiment (*Quasy Experiment*). The population in this study were students of the Andalas Kerinci Peak football school, totaling 57 people with U-10, U-12, U-15 and U-15 groups totaling 13 people as Samples. Samples are taken through techniques *Purposive Sampling*. Instrument Research on the ability of  $VO_2$  Max, which is a series of tests applied are: *Bleeps Test*. Data analysis for testing the research hypothesis using the t-test with a significance level  $\alpha = 0.05$ . Based on the results of the research carried out it can be concluded that: There is a significant effect of training methods on *extensive interval* the ability of  $VO_2$  Max of the Andalas Peak U-15 Soccer school students in Kerinci, with **tcount > ttable (6.02 > 1.78)**, from the *mean pre test (31.77)* becomes the *mean post test (36.59)*.

Keywords: *Extensive Interval,  $VO_2$  Max*

**ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya Kemampuan  $VO_2$  Maks siswa sekolah sepakbola U-15 Puncak Andalas Kerinci. penelitian bertujuan untuk mengetahui : Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif Terhadap kemampuan  $VO_2$  Maks siswa sekolah Sepakbola U-15 Puncak Andalas Kerinci. Jenis penelitian adalah Eksperimen Semu (*Quasy Eksperimen*). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Puncak Andalas Kerinci yang berjumlah 57 orang dengan kelompok U-10, U-12, U-15 dan kelompok U-15 berjumlah 13 orang sebagai Sampel. Sampel diambil melalui teknik *Purposive Sampling*. Instrument Penelitian kemampuan  $VO_2$  Maks yaitu rangkaian tes yang diberlakukan adalah: *Bleeps Test*. Analisis data untuk pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Berdasarkan hasil penenlitan yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa : Terdapat pengaruh yang signifikan Metode latihan *interval ekstensif* Terhadap Kemampuan  $VO_2$  Max siswa sekolah Sepakbola U-15 Puncak Andalas Kerinci, dengan **thitung > tlabel (6.02 > 1.78)**, dari *mean pre-test (31.77)* menjadi *mean post test (36.59)*.

Kata Kunci : *Interval Ekstensif,  $VO_2$  Maks*



## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat dan jiwa sportif, selain itu, olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas.

Salah satu olahraga yang memiliki banyak penggemar dan digunakan untuk meningkatkan prestasi adalah sepakbola. Di semua sudut negeri ini, hampir semua orang menggemari sepakbola. Saat ini tidak hanya kaum adam yang menggemari sepakbola. Namun kaum hawa pun mulai mencintai olahraga ini. Bahkan sepakbola sudah dimainkan oleh perempuan dan pertandingan piala dunia untuk wanita pun sudah diselenggarakan. Hal ini membuktikan bahwa sepakbola digemari oleh semua kalangan.

Daya tahan (endurance) merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam sepakbola. Karena pengertian daya tahan adalah kesanggupan melakukan melaukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan berarti.

Daya tahan merupakan faktor fisik yang sangat penting, yang menentukan prestasi seorang atlet, karena daya tahan yang baik seorang atlet akan mampu menerapkan teknik dan taktik secara maksimal, sehingga dengan kemampuan daya tahan yang prima kesempatan untuk meraih prestasi akan lebih mudah. Faktor utama keberhasilan dalam latihan dan pertandingan olahraga dipengaruhi oleh tingkat kemampuan ketahanan olahragawan, jadi kemampuan ketahanan seseorang yang baik akan mampu melakukan pekerjaannya dengan maksimal. Ketahanan fisik yang baik adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan tingkat volume oksigen maksimal (*VO<sub>2</sub> Max*).

Untuk meningkatkan *VO<sub>2</sub>Max* program latihan harus dapat dilakukan secara cermat, sistematis, teratur dan selalu meningkat, mengikuti prinsip- prinsip serta metode latihan yang akurat agar tercapai tujuan yang

diharapkan. Oleh karena itu, setiap pemain atau tim sepakbola seharusnya memasukan metode latihan daya tahan aerobik.

Metoda latihan interval yaitu latihan dimana dalam kegiatannya diselingi oleh waktu-waktu istirahat. Prinsip latihan interval dituntut pergantian yang terencana antara fase pembebanan dan fase pemulihan dengan menggunakan istirahat pemulihan tidak sempurna atau tidak penuh. Metode latihan interval dibagi menjadi 2 yaitu metode latihan *interval intensif* dan metode latihan *interval Ekstensif*

Metode *interval ekstensif* adalah suatu metode latihan yang hampir sama dengan metode latihan interval intensif yang mana didalamnya sudah ditentukan mengenai intensitas, repetisi, jumlah set dan istirahatnya. Pada prinsipnya metode latihan interval ekstensif adalah salah satu metode latihan interval yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis dengan intensitas beban menengah, repetisi yang banyak, dan masa istirahat sedikit. Menurut Suharno dalam Muhammad Suhdy (1996) latihan *interval ekstensif* adalah bentuk latihan yang di gunakan untuk meningkatkan daya tahan aerobik (endurance).

Menurut Syafruddin, (1999:92) ciri-ciri metode interval ekstensif adalah intensitas beban sedang yaitu 60%-80%, jumlah/volume beban tinggi dan banyak ulangan yaitu 20-30 kali perseri, interval/istirahat tidak penuh yaitu 45-90 detik perseri. Dengan demikian di harapkan efek latihan yang ditimbulkan adalah peningkatan melawan kelelahan.

Berdasarkan observasi peneliti saat pemain Puncak Andalas mengikuti kejuaraan terlihat bahwa pemain Puncak Andalas hanya dapat bermain dengan baik di babak pertama, pada babak kedua mulai terlihat daya tahan aerobik pemain mulai menurun, hal itu mempengaruhi pada kerja sama tim, emosional serta mental saat menghadapi pertandingan.

Berdasarkan observasi tersebut peneliti menduga penyebab kurangnya daya tahan pemain puncak andalas adalah tidak tepatnya metode latihan yang diberikan pelatih sehingga hasil dari latihan tersebut tidak sesuai yang diharapkan. Berdasarkan dugaan tersebut peneliti sangat tertarik untuk

melakukan penelitian tentang metode latihan *interval ekstensif* daya tahan aerobik, dengan judul penelitian “Pengaruh Metode Latihan *Interval Ektensif* Terhadap Kemampuan *VO<sub>2</sub> Max* Siswa Sekolah Sepakbola Puncak Andalas Di Kabupaten Kerinci”.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Dalam penelitian ini tidak menggunakan kelompok control. Tujuannya adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dan akibat yang sifatnya untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel yang dikontrol (*independent variables and dependent variable*) (Sugiyono, 2011: 61).

Tempat penelitian dilaksanakan dilapangan sepakbola Bendung Air Timur, Kecamatan Kayu Aro, Kabupaten Kerinci. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November S/d Januari 2019. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:171) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Puncak Andalas Kabupaten Kerinci yang berjumlah 57 orang pemain.

Menurut Suharmi Arikunto (2010:174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik penarikan sampel dengan *carapurposive sampling*. Teknik pengambilan data ini berdasarkan pertimbangan karena keterbatasan waktu dan dana yang dimiliki penulis, dengan demikian sampel pada penelitian ini adalah siswa U-15 yang berjumlah 13 orang.

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *VO<sub>2</sub> Max* di ukur dengan *Bleep Test*.

**Tabel 2. Klasifikasi Vo2 Max Dengan Bleep Test**

No	Klasifikasi	Atlet	
		Putra	Putri
1	Tinggi	>53	>49
2	Bagus	43-52	38-48
3	Cukup	34-42	31-37
4	Sedang	25-33	24-30
5	Rendah	<24	<23

Sumber. *Manajemen Kebugaran, (Apri Agus, Sepriadi 2018:153)*



## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh metode latihan interval dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang berarti dengan menggunakan metode latihan *interval ekstensif* terhadap kemampuan VO<sub>2</sub> Maks siswa sekolah sepakbola U-15 Puncak Andalas Kerinci.

## **Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis memberikan saran untuk dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan VO<sub>2</sub> Maks pemain sepakbola, diantaranya :

1. Kepada pelatih dan guru, dalam upaya peningkatan kemampuan daya tahan secara efektif hendaknya menggunakan metode *interval ekstensif* secara terprogram karena metode ini merupakan salah satu cara meningkatkan kemampuan VO<sub>2</sub> Maks pemain.
2. Kepada pemain, dalam upaya menjaga dan meningkatkan kemampuan VO<sub>2</sub> Maks, diharapkan pemain mampu atau bisa melaksanakan latihan dengan menggunakan metode *interval ekstensif* secara mandiri.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Apriagus, Sepriadi, 2018. Manajemen Kebugaran. Padang : Sukabina Press
- Imam Sodikoen, Aryandie Adnan, Dkk, 2015. Silabus Dan *Handout* Statistik 2. Padang : FIK UNP
- Muhammad Suhdy, 2018. "Pengaruh Latihan Interval Intensif Dan Latihan Ekstensif Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub>max". Jurnal Gelanggang Olahraga (No.2 tahun 2018). Hlm. 1--10.
- Syafruddin, 1999. Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga. FIK UNP
- Suharsimi Arikunto, 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiyono, 2011. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta

