

**PENGARUH METODE LATIHAN *CROSS COUNTRY* DAN INTERVAL EKSTENSIF  
TERHADAP PENINGKATAN VO<sub>2</sub>MAX PEMAIN SSB SIKABAU  
KABUPATEN DHARMASRAYA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana di  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta*



**ADI FIRMAN  
NPM: 1310013411228**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BUNG HATTA  
PADANG  
2018**

## ABSTRAK

### Adi Firman (2018) : Pengaruh Latihan *Cross country* dan Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan VO<sub>2</sub>Max Pemain Sikabau Dharmasraya

Ada beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan VO<sub>2</sub>Max, diantaranya melalui latihan *cross country* dan interval ekstensif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *cross country* dan interval ekstensif terhadap kemampuan VO<sub>2</sub>Max pemain Sikabau Dharmasraya.

Jenis penelitian adalah eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan populasi adalah pemain SSB Sikabau, berjumlah 20 orang dengan rentang usia 17-19 tahun. Penarikan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan cara *Total Sampling* yang berjumlah 20 orang, penentuan kelompok dengan teknik *matching*. *Instrument test* yang dipakai yaitu kemampuan VO<sub>2</sub>Max.

Pengujian persyaratan analisis menggunakan uji normalitas (*liliefors*) dan uji hipotesis dengan uji-t, pada taraf signifikan ( $\alpha=0.05$ ). Maka hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *cross country* terhadap kemampuan VO<sub>2</sub>Max pemain SSB Sikabau Dharmasraya, dengan hasil  $t_{hitung} (2,612) > t_{tabel} (1,812)$ . (2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara interval ekstensif terhadap kemampuan VO<sub>2</sub>Max pemain SSB Sikabau Dharmasraya, dengan hasil  $t_{hitung} (1,865) > t_{tabel} (1,812)$ . (3) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *cross country* dan interval ekstensif terhadap kemampuan VO<sub>2</sub>Max pemain SSB Sikabau Dharmasraya, dengan hasil  $t_{hitung} 0,118 < t_{tabel} 1,725$ .

**Kata kunci :** *Cross country*, interval ekstensif, VO<sub>2</sub>Max

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kepada Allah SWT, dengan segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Cross country dan Interval Estensif terhadap Peningkatan VO2Max pemain SSB Sikabau Kabupaten Dharmasraya”.

Skripsi ini adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta. Dalam penulisan dan penyelesaian skripsi ini, penulis telah berusaha semaksimal mungkin, sungguhpun demikian, penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini belum sempurna karena masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan disana-sini, untuk itu kritikan dan saran demi kesempurnaan proposal ini sangat penulis harapkan. Selama menyusun dan menyelesaikan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bantuan baik materi maupun moril dari berbagai pihak, sehingga proposal ini dapat diselesaikan. Disamping itu ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd sebagai pembimbing I
2. Apriyanti Rahmalia, S.Si., M.Pd sebagai pembimbing II
3. Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.
5. Bapak-bapak dan ibu-ibu Dosen serta staf pengajar di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta yang telah memberikan masukan dalam proposal ini.

6. Teman-teman prodi PJKR yang telah banyak membantu dan memberikan dorongan kepada penulis dalam menyusun proposal ini.
7. Kedua orang tua dan sanak saudara yang telah memberikan kesempatan dan dorongan bagi penulis dalam proses pendidikan.
8. Kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan motivasi.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga segala bantuan, bimbingan dan dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal baik dan mendapat balasan dari Allah SWT.

Padang, Agustus 2018

**Penulis**

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	9
B. Penelitian Yang Relevan.....	16
C. Kerangka Konseptual.....	18
D. Hipotesis Penelitian.....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Rancangan Penelitian.....	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
D. Populasi dan Sampel .....	27

E. Defenisi Operasional.....	28
F. Identifikasi Variabel.....	29
G. Jenis dan Sumber Data.....	29
H. Penyusunan Jadwal Latihan.....	29
I. Teknik Pengumpulan Data.....	30
J. Instrumen Penelitian.....	30
K. Teknik Analisa Data.....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	34
B. Pengujian persyaratan Analisis.....	36
C. Pengujian Hipotesis.....	37
D. Hasil Penelitian.....	38
E. Pembahasan.....	40
F. Keterbatasan Penelitian.....	42
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Jadwal hari dan jam latihan.....	30
2. Deskripsi data penelitian.....	34
3. Tabulasi frekuensi <i>posttest</i> latihan <i>cross country</i> .....	34
4. Tabulasi frekuensi <i>posttest</i> latihan interval ekstensif.....	35
5. Ringkasan hasil uji normalitas.....	36
6. Tabel uji Homogenitas.....	37
7. Hasil Penelitian <i>cross country</i> .....	38
8. Hasil penelitian interval ekstensif.....	39
9. Hasil penelitian <i>cross country</i> dan interval ekstensif.....	39
10. Data rangking hasil pretest kemampuan VO <sub>2</sub> Max.....	46
11. Pembagian kelompok menggunakan <i>matching cross country</i> dan interval ekstensif.....	47
12. Analisis data mean dan standar deviasi.....	48
13. Uji normalitas <i>liliefors posttest</i> latihan <i>cross country</i> .....	49
14. Uji normalitas <i>liliefors posttest</i> latihan interval ekstensif.....	50
15. Uji homogenitas.....	51
16. Hipotesis pertama.....	52
17. Hipotesis kedua.....	54
18. Hipotesis ketiga.....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	25
2. Rancangan Penelitian.....	26
3. Track Lintasan Lari 2,4 km.....	32
4. Histogram data <i>posttest cross country</i> .....	35
5. Histogram data <i>posttest</i> latihan interval ekstensif.....	36
6. <i>Pretest</i> .....	58
7. Latihan <i>cross country</i> .....	58
8. Latihan interval ekstensif.....	59
9. <i>Posttest</i> .....	59
10. Photo bersama.....	60



## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

### Halaman

1. Data ranking hasil pretest kemampuan VO <sub>2</sub> Max.....	46
2. Pembagian kelompok latihan dengan teknik matching.....	47
3. Analisis data mean dan standar deviasi.....	48
4. Uji normalitas liliefors <i>posttest</i> latihan <i>cross country</i> dan interval ekstensif.....	49
5. Uji homogenitas.....	51
6. Pengujian hipotesis.....	52
7. Gambar penelitian.....	58