

# **THE EFFECT OF INTERVAL TRAINING ON THE ENDURANCE OF VOLLEY BALL PLAYERS OF WAHANA PUTRA PEKANBARU CLUB**

**Rika Evi Ani<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.P.d., M.Kes., AIFO<sup>2</sup>,  
Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd<sup>3</sup>**

E-mail: rikakepelatihan@gmail.com. Mr.Ramadi59@gmail.com., Nitawijayanti987@Gmail.com.

Phone Number: 081261797113

*SPORTS TRAINING EDUCATION  
FACULTY OF EDUCATION AND EDUCATIONAL SCIENCE  
UNIVERSITY OF RIAU*

**Abstrak :** *The problem raised in this research is "Training Interval Training on the Endurance of the Wahana Putra Pekanbaru Volley ball Player?" So that in the future athletes can perform and play much better and most importantly after research and find out if there is an increase in power hold the athlete in the game of volleyball in order to balance the opponent's game and achieve maximum results in the future. The form of this research is (using the one group pretest-posttest design approach) with the population of the Pekanbaru Wahana Putra Volleyball Club players. the data in this research are all populations of 8 people. The instrument carried out in this research was to use the Bleep Test, which aims to determine the effect of interval training exercises on the durability of the men's rides volleyball club pekanbaru. After that, the data was processed with statistics, to test normality using the lilifours test at a significant level of  $0.05\alpha$ . The hypothesis proposed is that there is an effect of the Interval Training exercise on the Endurance of Volleyball Players in Club Wahana Putra Pekanbaru. Based on the normal test analysis the data X produces Lhitung of 0.2188 and Ltable 0.285, meaning Lcount < Ltable. while the Y variable produces Lhitung of 0.1668 and Ltable of 0.285. This means Lcount < LTable. Based on the analysis of statistical data, there is an average variable X 30 and the mean score of Y variable is 33.12, then the data is normally distributed. Thus, there is the effect of Interval Training exercises on the Endurance of Volleyball Players of Wahana Putra Pekanbaru club.*

**Keywords:** *Interval training, endurance*

# “PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN PEMAIN BOLA VOLI CLUB WAHANA PUTRA PEKANBARU”

Rika Evi Ani<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.P.d., M.Kes., AIFO<sup>2</sup>,

Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd<sup>3</sup>

E-mail: rikakepelatihan@gmail.com. Mr.Ramadi59@gmail.com., Nitawijayanti987@Gmail.com.

Phone Number: 081261797113

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU

**Abstark** : Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Latihan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Pemain Bola Voli Club Wahana Putra Pekanbaru?” sehingga kedepannya atlet bisa tampil dan bermain jauh lebih baik lagi dan yang paling penting setelah dilakukan penelitian dan mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan daya tahan atlet dalam permainan bola voli agar bisa mengimbangi permainan lawan dan mencapai hasil yang maksimal kedepannya. Bentuk penelitian ini adalah (*dengan menggunakan pendekatan one group pretest-postest design*) dengan populasi pemain Bola voli Club Wahana Putra Pekanbaru. data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 8 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *Bleep Test*, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *interval training* terhadap daya tahan pemain bola voli club wahana putra pekanbaru. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas menggunakan uji lilifours pada taraf signifikan  $0,05\alpha$ . Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh latihan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Pemain Bola Voli Club Wahana Putra Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji kenormalan data X menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,2188 dan  $L_{tabel}$  0,285, berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . sedangkan variabel Y menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,1668 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,285. Ini berarti  $L_{hitung} < L_{Tabel}$ . Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata variabel X 30 dan rata-rata variabel Y sebesar 33,12, maka data tersebut berdistribusi normal. Dengan demikian, terdapat pengaruh latihan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Pemain Bola Voli Club Wahana Putra Pekanbaru.

**Kata Kunci:** Latihan interval training, Daya tahan

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk dari upaya manusia yang diarah dan dikembangkan untuk peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas. Sasaran Olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, tetapi juga untuk menumbuhkan rasa persatuan bangsa yang kokoh. Selain itu kegiatan Olahraga bisa membentuk perilaku, watak, keperibadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi. Kata olahraga sebetulnya berasal dari bahasa jawa yaitu “*olah*” dan “*rogo*”, yang berarti gerak badan. Tetapi dewasa ini olahraga diartikan dengan *sport*. Sebetulnya kata *sport* merupakan istilah yang diadopsi dari bahasa latin yang berasal dari kata *disportare*, memiliki arti bersenang-senang (berpoya-poya).

Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan dan tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masyarakat saja. Tetapi juga untuk mengharumkan nama bangsa di dunia Internasional melalui event-event atau pertandingan. Berarti hal ini menunjukkan olahraga memiliki peranan yang sangat penting dan tidak bisa diabaikan demi mewujudkan cita-cita pembangunan nasional. Sehubungan dengan hal itu Pemerintah Indonesia mengeluarkan Undang – Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 yang menjelaskan “Pembinaan dan Pembangunan Keolahragaan Nasional dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, selanjutnya dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran, meningkatkan prestasi, memberikan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global”.

Salah satu cabang olahraga yang dapat dimanfaatkan sebagai wahana untuk peningkatan kesegaran jasmani sekaligus untuk prestasi adalah olahraga bola voli. Permainan Bola Voli merupakan salah satu di antara banyak cabang olahraga yang populer di masyarakat. Hal ini terbukti bahwa Bola Voli banyak dimainkan disekolah-sekolah, di kantor-kantor maupun di kampung-kampung, sebagai kegiatan waktu senggang, permainan bola voli cocok untuk semua orang, karena mempunyai tujuan kebersamaan, tetapi dilain hal ingin menemukan keputusan-keputusan sendiri.

Dalam permainan Bola Voli ada empat aspek latihan yang harus di perhatikan dan di latih secara seksama olah atlet yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya. Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka semakin besar peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi.

Komponen-komponen kondisi fisik secara umum meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). (Sajoto, 1995:810). Adapun komponen-komponen kondisi fisik bola voli meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan dan koordinasi (Guntur Blume, 2004: 22). Salah satu komponen kondisi fisik yang paling penting dalam permainan Bola Voli yaitu daya tahan. Daya tahan adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya, dalam waktu yang cukup lama dengan tempo sedang sampai cepat, tanpa mengalami rasa kelelahan berat (Sajoto, 1995:121-122).

Selain faktor kondisi fisik adapun faktor pendukung lain yang harus dimiliki oleh seorang pemain bola voli yaitu kemampuan teknik. Di dalam buku Guntrur Blume latihan teknik mempunyai arti yang penting dalam permainan bola voli. Tanpa teknik yang baik taktik permainan tidak bias dikembangkan secara bervariasi. Adapun teknik-teknik dasar permainan bola voli meliputi teknik passing atas, teknik passing bawah, set-up/umpan, smesh, servis, dan blok (Engkos kosasih,1993:135).

Latihan daya tahan sangat penting bagi semua cabang olahraga termasuk didalamnya Bola Voli, karena BolaVoli merupakan permainan yang waktunya cukup lama sehingga membutuhkan daya tahan yang bagus pula. Selain itu jika daya tahan kurang baik maka atlet akan sulit bertahan dalam permainan yang panjang dan akibatnya atlet akan mengalami lelah yang tak berarti, dan akhirnya tidak akan mampu melakukan berbagai hal seperti bergerak dan bereaksi untuk menjelajahi setiap sudut lapangan selama latihan dan pertandingan, serta kesulitan melakukan gerakan-gerakan seperti mengambil bola ke depan, mengambil bola ke belakang, mengambil bola kesamping, melakukan pukulan smash, membendung, melakukan servis yang dapat menguntungkan pihak sendiri.

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan pada Club Bola Voli Wahana Putra Pekanbaru pada saat latihan dan pada saat pertandingan, penulis melihat dan menjumpai beberapa masalah yaitu : cepat lelahnya atlet dalam melakukan latihan dan pertandingan sehingga latihan kurang maksimal, tidak leluasa atau tidak cepatnya atlet bergerak dan berpindah tempat dikarenakan kelelahan yang berlebihan sehingga gerakan kurang maksimal, hal ini terlihat pada saat melakukan permainan yang panjang pada set pertama terlihat atlet masih bisa mengimbangi permainan lawan, namun masuk set kedua dan ketiga atlet terlihat sangat kelelahan jika ini dibiarkan terus menerus maka tidak mungkin atlet bisa mengimbangi permainan lawan apalagi untuk menang. Dan akhirnya jika tidak dibenahi atau diatasi masalah tersebut maka dengan sangat mudah bisa dikalahkan oleh lawannya.

Untuk mengatasi masalah tersebut maka diberikan latihan sehingga kedepannya atlet bisa tampil dan bermain jauh lebih baik lagi dan yang paling penting setelah diberikan latihan daya tahan atlet meningkat dari sebelumnya agar bisa mengimbangi permainan lawan dan mencapai prestasi yang maksimal kedepannya. Adapun latihan latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan daya tahan adalah : latihan *interval training*, latihan *fartlek*, Cross- country, (Harsono,1988:155).Penulis akan memberikan latihan *interval training* pada pemain bola voli club Wahana putra Pekanbaru di karenakan latihan tersebut sangat cocok di gunakan dalam waktu dan suasana yang di sesuaikan dengan para atlet.Untuk pemain bola voli, pembebanan melalui lari daya tahan merupakan bentuk latihan terbaik untuk meningkatkan kemampuan daya tahan (Guntur Blume, 2004:29).

Berdasarkan masalah diatas, penulis fokus untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Pemain Bola Voli Club Wahana Putra Pekanbaru”**

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini digunakan menggunakan jenis penelitian eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam posisi

yang terkendali (Sugiyono, 2008:107). Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X) adalah *latihan interval training*, dan variabel terikat (Y) adalah daya tahan.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dideskripsikan melalui *latihan interval training* dengan menggunakan instrumen tes *Bleep Test*. Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah kuantitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 8 orang sampel yang merupakan Pemain Bola Voli Club Wahana Putra Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu variabel bebas (X) adalah *latihan interval training*, dan variabel terikat (Y) adalah daya tahan.

### a) Data Hasil *Pre tes* Daya Tahan

Berdasarkan analisis hasil *pretest* daya tahan diatas diperoleh rata-rata hitung (*mean*) 30, varian 24,38, standar deviasi 4,93, skor tertinggi 36.0 dan skor terendah 23,0. Berdasarkan hasil penelitian daya tahan diatas dari 8 orang sampel terdapat 3 orang sampel (37,5%) dengan daya tahan pada kelas interval 23,0-26,25 di level sedang, 0 orang (0%) pada kelas interval 26,26-29,5 di level ke sedang, 3 orang (37,5%) pada kelas interval 29,6-32,85 di level ke sedang, dan 2 orang (25%) pada kelas interval 32,86-36,11 di level cukup.

### b) Data Hasil *Post tes* Daya Tahan

Berdasarkan analisis hasil *posttest* daya tahan diatas diperoleh rata-rata hitung (*mean*) 33,12, varian 14,03, standar deviasi 3,47, skor tertinggi 37.80 dan skor terendah 27,10.

Berdasarkan hasil penelitian daya tahan diatas dari 8 orang sampel terdapat 2 orang sampel (25%) dengan daya tahan pada kelas interval 27,2-29,9 di level sedang, 1 orang (12,5%) pada kelas interval 30,0-32,7 di level sedang, 3 orang (37,5%) pada kelas interval 32,8-35,5 di level cukup, dan 2 orang (25%) pada kelas interval 35,6-38,3 di level cukup.

## Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variasi. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang di bandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang akan di gunakan yaitu uji normalitas.

### 1. Uji Normalitas

Hasil analisis uji normalitas data masing-masing variabel data hasil *pretest* daya tahan setelah di lakukan perhitungan menghasilkan  $L_{0Max}$  sebesar 0,2188 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,285. Ini berarti  $L_{0Max}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$ . Dapat di simpulkan penyebaran data hasil *pretest* daya tahan adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian daya tahan

*posttest* menghasilkan  $L_{0Max}$  sebesar 0,1668 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,285. Ini berarti  $L_{0Max}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *posttest* daya tahan adalah berdistribusi normal.

#### A. Uji Hipotesis

Untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima keberadaannya atau tidak maka dilakukan pengujian data yang memakai uji t sampel terikat masing-masing pengujian hipotesis ini dapat dikemukakan sebagai berikut :

Dari analisis yang dilakukan, nilai  $t_{hitung}$  antara tes awal dan tes akhir latihan *Interval Training* terhadap daya tahan menunjukkan angka sebesar 2,384 dan selanjutnya dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan  $N - 1$  (7) ternyata menunjukkan angka 1,895, hal ini menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}(2,384) > t_{tabel}(1,895)$ , maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Pemain Bola Voli Club Wahana Putra Pekanbaru diterima keberadaannya (perhitungan lengkap pengujian hipotesis ini dapat dilihat pada lampiran).

### PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian :

#### **Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Pada Latihan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Pemain Bola Voli Club Wahana Putra Pekanbaru.**

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai  $t_{hitung}$  antara tes awal dan tes akhir latihan *Interval Training* terhadap Daya Tahan menunjukkan angka sebesar 2,384. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  pada taraf *Interval Training* signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan  $N - 1$  (7) ternyata menunjukkan angka 1,895, hal ini menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}(2,384) > t_{tabel}(1,895)$ , maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Pemain Bola Voli Club Wahana Putra Pekanbaru.

*Interval Training* merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan. Latihan *Interval Training* menggunakan lari jarak pendek dengan masa-masa istirahat. Hal ini sangat mendukung dalam usaha meningkatkan daya tahan dalam permainan bola voli.

Dari analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan. Latihan yang terprogram dan lantiniu, semakin rutin kita melakukan latihan *Interval Training*, maka akan semakin baik kemampuan daya tahan kita, apalagi pada atlet bola voli yang sangat membutuhkan daya tahan yang bagus dalam pertandingan.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Permasalahan yang penulis temukan pada Club Wahana Putra Pekanbaru adalah kurangnya daya tahan pada saat bermain ataupun bertanding bola voli merasakan kelelahan yang berlebihan. Maka dari itu penelitian ini diberikan latihan *Interval Training* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval training dapat meningkatkan daya tahan. Jenis penelitian ini adalah weak experiment dengan rancangan penelitian  $[T_1-X - T_2]$  dan menggunakan desain penelitian one group pretest-posttest design, dengan instrument bleep test. Populasi dalam penelitian ini adalah Club Wahana Putra Pekanbaru yang berjumlah 8 orang. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling (sampel jenuh), dimana semua populasi dijadikan sampel. Dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 8 orang.

Dengan menggunakan instrumen bleep test lalu dilakukan analisis deskriptif dan uji liliefors menghasilkan pre-test bleep test dengan nilai terendah 23,0 (feri) dan yang tertinggi 36,0 (Erwin) sehingga hasilnya sebesar 240. Kemudian dilakukan latihan interval training selama 16 kali pertemuan pada atlet team bola voli club wahana putra wahana putra pekanbaru yang berjumlah 8 orang dan didapatkan hasil post-test sebesar 265 dengan nilai terendah 27,2 (feri) dan nilai tertinggi 37,8 (Erwin). Berdasarkan analisis deskriptif data pre-test ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 25. Dan berdasarkan analisis statistik dengan menggunakan uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 2,384 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,895. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dapat disimpulkan bahwa latihan Interval Training berpengaruh terhadap daya tahan pemain bola voli Club Wahana Putra Pekanbaru yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan daya tahan.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : Terdapat pengaruh antara Latihan Interval Training (X) Terhadap Daya Tahan (Y) Pemain Bola Voli Club Wahana Putra Pekanbaru.

### Rekomendasi

1. Kepada pelatih cabang olahraga bola voli untuk dapat menerapkan latihan interval training untuk meningkatkan kemampuan daya tahan para atlet.
2. Para atlet untuk dapat melakukan latihan peningkatan daya tahan dengan sungguh-sungguh agar dapat memberikan pengaruh yang maksimal, karena daya tahan adalah kondisi fisik yang sangat diperlukan untuk semua cabang olahraga.
3. Para pelatih dapat memberikan latihan peningkatan daya tahan untuk para atlet dengan program yang baik dengan peningkatan secara progresif.
4. Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel yang lain.

5. Kepada pembaca dapat dijadikan sebagai masukan untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan permasalahan sampel yang lebih banyak dan waktu penelitian yang lebih lama sehingga hasil penelitian menjadi lebih baik dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

### **Daftar Pustaka**

Engkos Kosasih. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo. 1993

Harsono. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta : Depdikbud. Dirjen Dikti, P2LPTK. 1988.

Sajoto. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize Semarang. 1995