

**PENGARUH METODE PELATIHAN *CONTINUOUS*
RUNNING TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN
KARDIOVASKULER PESERTA DIDIK
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMA
NEGERI 1 BANJAR**



Oleh :

Putu Sonia Erlinawati

NIM. 2016011026

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2024



PENGARUH METODE PELATIHAN *CONTINUOUS RUNNING* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 1 BANJAR

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

Putu Sonia Erlinawati

NIM 2016011026

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2024

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

Menyetujui,

Pembimbing Utama,



Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT
NIP. 197309262001121001

Pembimbing Wakil,



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501172008121001

PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi oleh Putu Sonia Erlinawati ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 20 September 2024:

Dewan Penguji,



Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT

Ketua

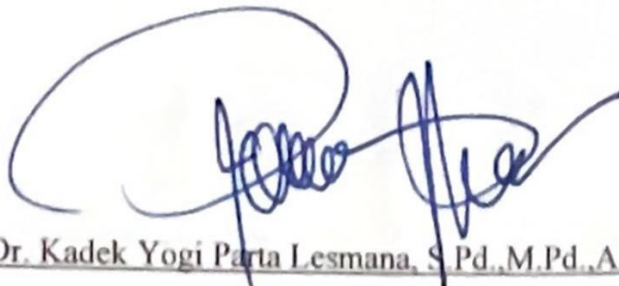
NIP. 197309262001121001



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.

Anggota

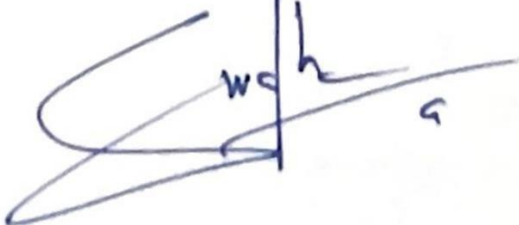
NIP. 198501172008121001



Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P

Anggota

NIP. 198410252008121002



Dr. I Ketut Semarayasa, M.Or., AIFO-P

Anggota

NIP. 198003112008121002

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Pada:

Hari : Jumat
Tanggal : 20 September 2024

Mengetahui,

Ketua Ujian,



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd
NIP. 1985011720081210001

Sekretaris Ujian,



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or
NIP. 198503082019031005

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul "**Pengaruh Metode Pelatihan *Countinuous Running* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 1 Banjar**", beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraia, 20 September 2024



Putu Sonia Erlinawati
NIM. 2016011026

KATA PERSEMBAHAN

Puji Tuhan Yang Maha Esa Ida Sang Hyang Widhi Wasa, akhirnya skripsi ini dapat selesai dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa sukacita dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada:

BAPAK & IBU TERCINTA Kadek Sudartaya & Kadek Ari Dewi

“Terimakasih atas kasih sayang yang diberikan melalui doa dan dukungan yang ikhlas demi indahnya masa depan peneliti dikemudian hari”

SAUDARA TERCINTA

“Terimakasih atas doa, dukungan dan motivasi yang diberikan kepada peneliti”

KELUARGA BESAR

“Terimakasih atas doa, dukungan dan motivasi yang tanpa henti diberikan kepada peneliti”

BAPAK dan IBU DOSEN

Pembimbing, Penguji dan Pengajar

“Terima kasih telah membimbing, mengajar dan memotivasi peneliti selama peneliti sebagai mahasiswa.”

SAHABAT dan TEMAN-TEMAN

“Terma kasih atas doa, dukungan, kebaikan hati dan selalu menghibur peneliti disaat senang maupun susah dan terima kasih juga telah menjadi keluarga sekaligus rumah dalam memotivasi peneliti menyelesaikan skripsi ini.”

ALMAMATER

Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

MOTTO

**“SELESAIKAN APA YANG SUDAH KAMU
MULAI”**

(soniaerlina)



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Pelatihan *Continuous Running* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 1 Banjar”. Skripsi ini dapat disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan Skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik moral maupun materi dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, sekaligus sebagai pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran, dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. Selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha. sekaligus Pembimbing Wakil yang telah banyak membantu dan memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or. selaku wakil dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang sudah banyak membantu memfasilitasi dalam pembuatan proposal ini.
5. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. Selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.

6. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Pd., M.Kes. selaku Kepala Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang sudah banyak membantu memfasilitasi baik itu sarana maupun prasarana dalam pembuatan skripsi ini.
7. Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu penyelesaian pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
8. Ni Luh Putu Sphyanawati, S.Pd., M.Pd. selaku Sekertaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.
9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Ganesha. yang telah banyak membantu dan memberikan masukan yang bermanfaat untuk penyelesaian skripsi ini.
10. Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT selaku Pembimbing Utama yang telah banyak membantu dan memberikan bimbingan, motivasi, teladan positif, saran dan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.
11. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P, Selaku penguji III yang telah banyak membantu dan memberikan bimbingan, saran, motivasi, dan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.
12. Dr. I Ketut Semarayasa, M.Or., AIFO-P Selaku penguji IV yang telah banyak membantu dan memberikan bimbingan, saran, motivasi, dan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.
13. Dr. Wahjoedi, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing Akademik yang telah banyak membantu selama perkuliahan di Universitas Pendidikan Ganesha.
14. Teristimewa Ibu dan Bapak, terima kasih telah memberikan segala kemampuan, dukungan, dan kasih sayang yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
15. Seluruh Staff Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.
16. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa apa yang terjadi dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan dan kemampuan yang peneliti miliki. Maka dari

itu demi kesempurnaan skripsi ini, peneliti mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua lebih khususnya bagi dunia pendidika.

Singaraja, 20 September 2024

Peneliti



DAFTAR ISI

PRAKATA.....	viii
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Pembatasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.6.2 Manfaat Praktis.....	9
BAB II.....	10
KAJIAN TEORI.....	10
2.1 Pelatihan.....	10
2.2.1 Prinsip Beban Lebih (<i>Overload</i>).....	12
2.2.2 Prinsip Spesialisasi.....	13
2.2.3 Prinsip Individual (Perorangan).....	14
2.2.4 Prinsip Variasi.....	16
2.2.5 Prinsip Menambah Beban Latihan secara Progresif.....	17
2.2.6 Prinsip Partisipasi Aktif dalam Latihan.....	19
2.2.8 Prinsip Pulih Asal (<i>recovery</i>).....	20
2.2.9 Prinsip Reversibilitas (<i>reversibility</i>).....	21
2.2.10 Prinsip Proses Latihan menggunakan Model.....	22
2.2 Komponen Latihan.....	23
2.3 Continuous Running.....	26
2.4 Daya Tahan.....	28
2.5 Pencak Silat.....	32
2.6.1 Unsur Olahraga.....	34

2.6.2 Unsur Kesenian	34
2.6.3 Unsur Bela Diri	34
2.6.4 Unsur Kerohanian (Kebatinan).....	34
2.6 Adolesensi (Periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa)	35
2.7 Kajian Penelitian yang Relevan.....	36
2.8 Kerangka Berpikir.....	40
2.9 Hipotesis Penelitian.....	43
BAB III	42
METODE PENELITIAN.....	42
3.1 Rancangan Penelitian.....	42
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	43
3.3 Identifikasi Variabel Penelitian.....	44
3.4 Defnisi Operasional.....	44
3.5 Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	47
3.6 Program Latihan.....	51
3.7 Validitas dan Reliabilitas Instrumen	53
3.8 Metode Analisis Data Dan Instrument Penelitian.....	53
BAB IV	56
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
4.1 Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	56
4.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian	57
4.3 Pengujian Persyaratan Analisis.....	60
4.3.1 Uji Normalitas	60
4.3.2 Uji Homogenitas.....	61
4.3.3 Uji Hipotesis.....	61
4.4 Pembahasan.....	62
BAB V	66
KESIMPULAN DAN SARAN.....	66
5.1 Kesimpulan	66
5.2 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kerangka Berpikir	42
Tabel 3. 1 Kelompok Subjek Penelitian	44
Tabel 3. 2 Norma Mft Test	48
Tabel 3. 3 Program metode latihan <i>continuous running</i>	52
Tabel 4. 1 Tabel Group Statistics <i>Pretest</i> Eksperimen dan <i>Pretest</i> Kontrol	56
Tabel 4. 2 Data Hasil Penelitian Daya Tahan Kardiovaskuler	57
Tabel 4. 3 Tabel Uji Normalitas Daya Tahan Kardiovaskuler	60
Tabel 4. 4 Tabel Uji Homogenitas Daya Tahan Kardiovaskuler.....	61
Tabel 4. 5 Tabel Hasil Uji-t Independen	62
Tabel 5. 1 Deskriptive statistics.....	67



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 2 Daya Tahan Kardiovaskuler	31
Gambar 2. 3 UKM Pencak Silat Universitas Pendidikan Ganesha	32
Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian (Sugiyono, 2017:79)	42
Gambar 3. 2 Tes blepp	50
Gambar 4. 1 Diagram Histogram Data <i>Postest</i> Daya Tahan Kardiovaskuler Kelompok Eksperimen	58
Gambar 4. 2 Diagram Histogram Data <i>Postest</i> Daya Tahan Kardiovaskuler Kelompok Kontrol	59



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Sampel Penelitian	71
Lampiran 2. Surat Tugas	72
Lampiran 3. Surat Ijin Observasi.....	73
Lampiran 4. Surat Ijin Melakukan Penelitian.....	74
Lampiran 5. Surat Persetujuan dan Pemberian Ijin Penelitian	75
Lampiran 6. Dokumentasi	76
Lampiran 7. Data Hasil Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Menggunakan Program SPSS 26	80
Lampiran 8. Data Hasil Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol dengan Bantuan SPSS 26	81
Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Menggunakan Program SPSS 26.....	82
Lampiran 10. Data Pretest-Postest MFT test Daya Tahan Kardiovaskuler Kelompok Eksperimen	83
Lampiran 11. Data Pretest-Postest MFT test Daya Tahan Kardiovaskuler Kelompok Kontrol	84

