

**PENGARUH PELATIHAN INTERVAL
TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX
ATLET KARATE FORKI KOTA DENPASAR**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

2025

**PENGARUH PELATIHAN INTERVAL
TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX
ATLET KARATE FORKI KOTA DENPASAR**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
untuk memenuhi salah satu persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana
Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**Oleh
Devilito Andrian Firmansyah
NIM. 2116041005**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

2025

SKRIPSI

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



Pembimbing I,

Pembimbing II,



Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197903172008121005



Dr. Anak Agung Ngurah Putra Laksana, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198905232022031003

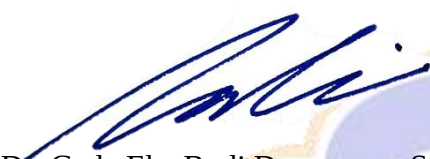
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI

Skripsi oleh Devilito Andrian Firmansyah ini

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 28 Mei 2025

Dewan Penguji,



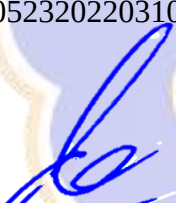
Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197903172008121005

(Ketua)



Dr. Anak Agung Ngurah Putra Laksana, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198905232022031003

(Anggota)



Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197608272006041001

(Anggota)



Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198712252014041001

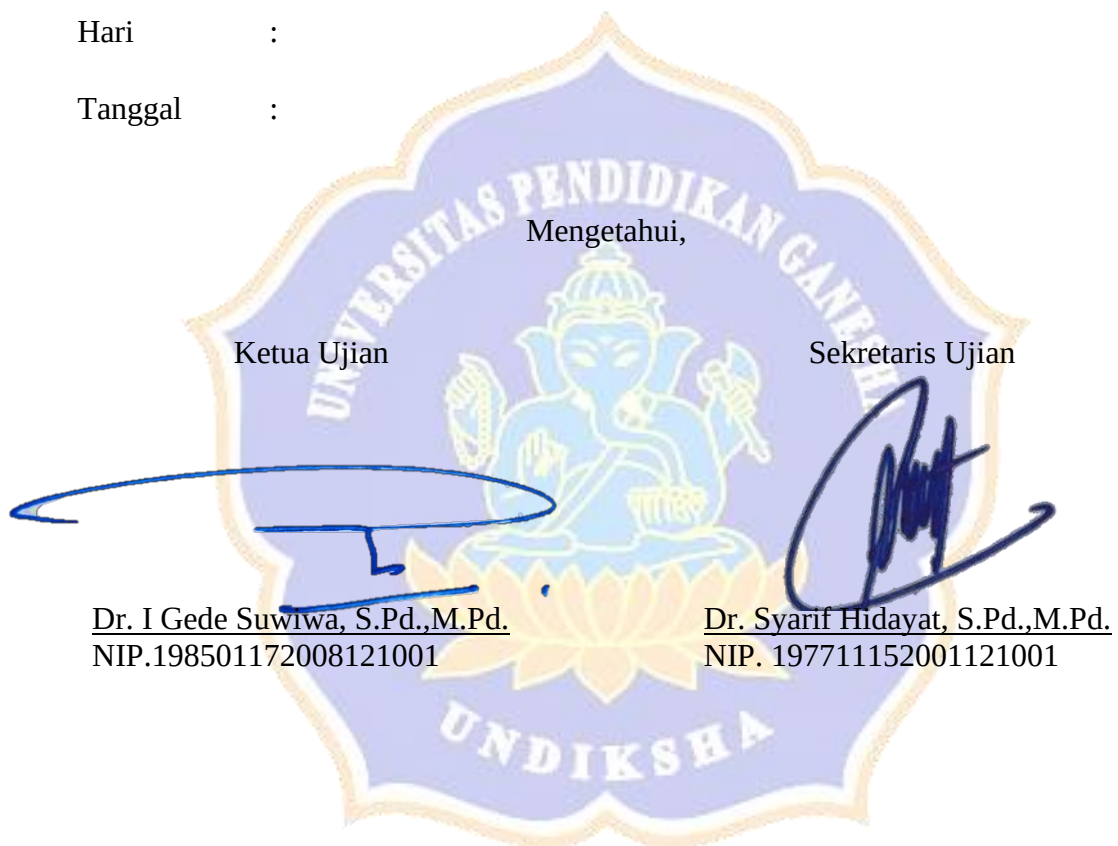
(Anggota)

DITERIMA OLEH PANITIA UJIAN AKHIR FAKULTAS
OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN
GANESHA GUNA MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Hari :

Tanggal :



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

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

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Interval Terhadap Peningkatan VO₂Max Atlet Karate Forki Kota Denpasar” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.



Singaraja, 17 Mei 2025
Yang membuat pernyataan



Devilito Andrian Firmansyah
NIM. 2116041005

KATA PERSEMBAHAN

Puji Syukur kehadiran hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaan, kasih dan Anugerahnya, sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu. Dengan bangga dan kasih, saya persembahkan kepada Pembimbing I, Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. dan kepada Pembimbing II, Dr. Anak Agung Ngurah Putra Laksana, S.Pd., M.Pd. yang dengan setia, sabar, dan selalu memberikan motivasi dan saran selama proses bimbingan hingga penyelesaian skripsi ini.

Kepada Abah dan Mama yang selalu mensupport, memberikan motivasi untuk bisa menyelesaikan skripsi ini. Untuk Adik saya semuanya yang terkasih telah menjadi motivasi saya untuk bisa menyelesaikan skripsi ini

Kepada pelatih saya Yogi Nata selalu kakak, bapak dan teman terimakasih karena berkat beliau saya di didik dari kecil dari yang tidak mempunyai apa-apa, mengajar saya tentang kehidupan, berkerja dengan baik dan juga mengajarkan untuk mendapatkan suatu yang kita inginkan tidak mudah harus melalui proses serta kerja keras.

Kepada teman-teman tim Kata Denpasar 24/25 terimakasih untuk kalian semuanya baik suka maupun duka, terimakasih telah berproses bersama, terimakasih telah menjadi keluarga kedua saya, terimakasih telah menjadi cerita perjalanan saya, semoga kita bersama-sama mendapatkan impian dan cita-cita kita. Jika berkenan mari kita berproses sampai PON yang akan datang dan berdiri di podium, kita buat tim Kata ini menjadi sejarah untuk penerus kita selanjutnya

Kepada orang terdekat saya terimakasih yang telah menjadi tempat saling berbagi cerita baik suka maupun duka, terimakasih telah menemani perjalanan hidup singkat saya, terimakasih telah menjadi support system saya, terimakasih telah berjuang bersama, terimakasih telah menjadi alasan titik balik saya untuk menjadi pribadi yang lebih baik kedepannya, terimakasih mengajarkan tentang manajemen keuangan dengan baik, terimakasih telah mengajar berpenampilan dengan baik, and last but not least thank u and sorry. 17/12

TERIMAKASIH

MOTTO

**Destiny is a choice,
attention every step of
your life.**

Take it or leave it

-D.Andrian Firmansyah



PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmatNya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ”Pengaruh Pelatihan Interval Terhadap Peningkatan VO₂Max Atlet Karate Forki Kota Denpasar”. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material 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 (UNDIKSHA) yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti Pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK), Jurusan Ilmu Keolahragaan, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Dr. Gede Dody Tisna, MS, S.Or., M.Or., Selaku Wakil Dekan 2 Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
5. Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., Selaku Wakil Dekan 3 Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
6. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., Selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan sekaligus Pembimbing Utama yang telah banyak memberikan bimbingan, masukan, motivasi, dan saran dalam penyelesaian skripsi.
7. Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd., Selaku Sekretaris Jurusan yang telah memberikan masukan, motivasi dalam pembuatan skripsi.

8. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd., Selaku Koorprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan motivasi dan saran dalam pembuatan skripsi.
9. Dr. Anak Agung Ngurah Putra Laksana, S.Pd., M.Pd., Selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, saran, masukan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
10. Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd., Selaku Pembimbing Akademik (PA) yang telah memberikan masukan atas pembuatan skripsi.
11. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan pengetahuan dalam bidang Pendidikan dan ilmu keolahragaan maupun materi lainnya.
12. I Gede Putu Krisna Atmaja Karang, SE, M.Si., Selaku Ketua Umum Forki Kota Denpasar yang telah memngijinkan dan membantu penelitian berjalan dengan lancar.
13. I Gede Sihaan Yogi Nata, SH., Selaku Sekum Forki Kota Denpasar sekaligus Pelatih yang telah memberikan bantuan, motivasi, dan saran dalam menyelesaikan penelitian ini.
14. Atlet Forki Kota Denpasar yang digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini.
15. Seluruh keluarga dan kerabat yang selalu memberikan dorongan secara moril sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan kemampuan penulis yang dimiliki. Untuk itu penulis mengharapkan baik kritik maupun saran yang bersifat membangun guna untuk penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap agar nantinya skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia Pendidikan Indonesia.

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA UJIAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
KATA PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	vii
PRAKATA.....	viii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Hasil Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORI.....	6
2.1 Karate.....	6
2.2 Pelatihan.....	6
2.3 Prinsip-prinsip Pelatihan.....	7
2.4 Sistematika Pelatihan	10
2.5 Intensitas Pelatihan	10
2.6 Pelatihan Interval	11
2.7 VO ₂ Max	13
2.8 Kajian Penelitian Relevan.....	14
2.9 Kerangka Berpikir.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Rancangan Penelitian.....	18

3.2 Variabel Penelitian.....	18
3.3 Populasi dan Sampel	19
3.4 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....	20
3.5 Program Pelatihan.....	25
3.6 Sistematika Pelatihan	29
3.7 Metode dan Teknik Analisis Data.....	29
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
4.1 Hasil Penelitian	31
4.2 Pembahasan.....	33
4.3 Implikasi Penelitian	34
BAB V PENUTUP	36
5.1 Rangkuman	36
5.2 Simpulan	36
5.3 Saran	37
DAFTAR PUSTAKA.....	38
LAMPIRAN.....	40



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Daftar lolos atlet Karate FORKI Kota Denpasar pada ajang Pra-PON/BK PON dari tahun 2015, 2019. Dan 2023.....	1
Tabel 2.1 Kriteria VO ₂ Max Cabang olahraga.....	14
Tabel 3.1 Norma Bleep Test	21
Tabel 3.2 Norma Daya Tahan Kardiovaskular Laki-laki.....	25
Tabel 3.3 Norma Daya Tahan Kardiovaskular Perempuan	25
Tabel 3.4 Program Pelatihan Interval	27
Tabel 3.5 Sistemasi Pelatihan.....	29
Tabel 4.1 Variabel Data VO ₂ Max.....	31
Tabel 4.2 Grafik VO ₂ Max.....	32
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....	32
Tabel 4.4 Uji T Paired.....	33



DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 <i>Unloading Phase</i>	7
Gambar 2.2 Prinsip spesialisasi	8
Gambar 2.3 Gerakan bervariasi	9
Gambar 2.4 Periodisasi Pelatihan	10
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir	17
Gambar 3.1 Skema Model Eksperimen	18
Gambar 3.2 Pelaksanaan <i>Multistage Fitness Test</i> (MFT).....	20
Gambar 3.3 Formulir Perhitungan Daya Tahan	21
Gambar 3.4 Teknis Pelaksanaan Pelatihan Interval	26



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Izin Melakukan Penelitian.....	41
Lampiran 2. Balasan Izin Melakukan Penelitian	42
Lampiran 3. Hasil Variabel <i>Pretest-Posttest</i>	43
Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas.....	43
Lampiran 5. Data Histogram <i>Pretest-Posttest</i>	44
Lampiran 6. Hasil Uji T	45
Lampiran 7. MFT (<i>Multistage Fitness Test</i>).....	46
Lampiran 8. Pelaksanaan Pelatihan Interval.....	47
Lampiran 9. Alat yang digunakan pada saat pelatihan dan pengambil data VO ₂ Max	47
Lampiran 10. Atlet Karate FORKI Kota Denpasar.....	49

