

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL TRAINING TERHADAP
DAYA TAHAN ATLET AKADEMI FUTSAL PCA
KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Syarat Dalam Mengerjakan Proposal Skripsi
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas 45



Oleh :

**Pratama Zidan Saputra
41182191190099**

**PROGRAM PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA
TAHAN ATLET FUTSAL AKADEMI PCA KOTA BEKASI**

Oleh

Pratama Zidan Saputra

41182191190099

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing


Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

Bekasi, 29 Juni 2026

Menyetujui

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd
NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN ATLET FUTSAL AKADEMI PCA KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:
PRATAMA ZIDAN SAPUTRA
41182191190099

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 29 Juni 2026
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd.

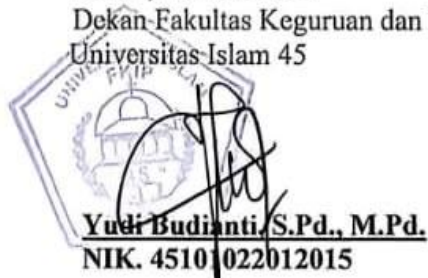
Penguji I : Prof. Dr. Bujang, Drs., M.Si.

Penguji II : Dr. Tatang Iskandar, S.Pd., M.Pd.

Penguji III : Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd.



Bekasi, 29 Juni 2026
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.
NIK. 45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L. 0200/UNISMA.FKIP/KD/VI/2026

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

M E M U T U S K A N

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Aridhotul Haqiyah, M. Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Nama Mahasiswa : Pratama Zidan Saputra

NPM : 41182191190099

Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan Atlet Akademi PCA Kota Bekasi*

Kedua : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Genap T.A 2025/2026 sampai dengan semester Ganjil T.A 2026/2027**

Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.

Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.

Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
Tanggal, 22 Juni 2026


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan :

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Pratama Zidan Saputra
NPM : 9182191190099
Program Studi : PJkR
Judul : Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap
Paya Tahan Atlet Akademi PCA Kota Bekasi

Pembimbing : Dr. Arridhotul Haqiyah, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1		Review RMC	<u>[Signature]</u>
2		Bab I	<u>[Signature]</u>
3		Bab II	<u>[Signature]</u>
4		Bab III	<u>[Signature]</u>
5		Instrumen penelitian	<u>[Signature]</u>
6		Acc skripsi	<u>[Signature]</u>
7		Perbaiki program latihan	<u>[Signature]</u>
8		Bab IV	<u>[Signature]</u>

KEGIATAN BIMBINGAN

[illegible]

Bekasi, 17 Juli 2026.

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

.....

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Halaman Pernyataan Keaslian

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Pratama Zidan Saputra

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191190099

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul, "Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan Atlet PCA Kota Bekasi" ini benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan karya saya secara orisinil dan outentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidak sesuain antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan saksi tersebut berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran dan tidak ada tekanan ataupun paksaan dari pihak demi menegaskan integritas akademi institusi ini.

Bekasi, 29 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Pratama Zidan Saputra

ABSTRAK

PRATAMA ZIDAN SAPUTRA, 41182191190099: Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Atlet Futsal Akademi PCA Kota Bekasi Tahun 2026.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *interval training* terhadap daya tahan atlet futsal Akademi PCA Kota Bekasi Tahun 2026. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilakukan di Akademi PCA Kota Bekasi, adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah pemain futsal Akademi PCA Kota Bekasi Tahun 2026 yang berjumlah 30 orang. Untuk teknik pengambilan sampel digunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 15 orang. Untuk analisis data penulis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji signifikansi t. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi tes awal dan akhir sebesar 0,000, nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *interval training* terhadap daya tahan atlet futsal Akademi PCA Kota Bekasi, dengan persentase peningkatan sebesar 3,87%.

Kata Kunci: latihan interval, *interval training*, daya tahan, futsal

ABSTRACT

PRATAMA ZIDAN SAPUTRA, 41182191190099: *The Effect of Interval Training on the Endurance of Futsal Athletes at PCA Academy, Bekasi City in 2026.*

The purpose of this study was to determine whether there was an effect of interval training on the endurance of futsal athletes at PCA Academy, Bekasi City in 2026. The research method used in this study was the experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. This research was conducted at PCA Academy, Bekasi City, and the population of this study was 30 futsal players at PCA Academy, Bekasi City in 2026. The sampling technique used was purposive sampling, which amounted to 15 people. For data analysis, the author used normality, homogeneity, and t-significance tests. Based on the results of the study, it was found that the significance value of the initial and final tests was 0.000, which was less than 0.05. The conclusion of this study is that there is a significant effect of interval training on the endurance of futsal athletes at PCA Academy, Bekasi City, with a percentage increase of 3.87%.

Keywords: *interval training, endurance, futsal*

KATA PENGANTAR



Segala puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan karunia serta petunjuk-Nya, sehingga naskah ini dapat terselesaikan dengan baik. Salam serta salawat senantiasa tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, beserta para keluarga, sahabat, dan umat pengikutnya yang teguh memegang amanah ajaran beliau hingga saat ini.

Karya ilmiah dalam bentuk skripsi ini disusun sebagai pemenuhan persyaratan akademis guna memperoleh gelar sarjana di lingkungan Universitas Islam 45 Bekasi. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam 45.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 .
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu sabar dan selalu memberikan saran serta masukan selama perkuliahan.
5. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang selalu sabar memberikan saran serta motivasi yang berharga.
6. Terimakasih kepada Bapak Prof. Dr Bujang, Drs., M.Si. , Bapak Dr. Tatang Iskandar S.Pd., MPd. , Ibu Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Penguji.
7. Bapak dan Ibu Dosen, serta staff pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
9. Terimakasih kepada kedua orangtua saya, Bapak Joko Rubiono, S.Pd dan Ibu Eliyani yang selalu suport segalanya.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, 29 Juni 2026
Penulis

Pratama Zidan Saputra

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABLE	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
F. Definisi Operasional Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Kerangka Teori	7
1. Hakikat Latihan	7
2. Hakikat Interval Training	11
3. Hakikat Daya Tahan	12

4. Hakikat Futsal	15
B. Penelitian Yang Relevan	16
C. Kerangka Berpikir	18
D. Hipotesis	19
E. Profil Akademi PCA Kota Bekasi	19
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	21
A. Metode Penelitian	21
B. Populasi dan Sample.....	21
1. Populasi	21
2. Sample	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
1. Waktu Penelitian	22
2. Tempat Penelitian.....	22
C. Desain dan Instrumen Penelitian	24
1. Desain Penelitian	24
2. Instrumen Penelitian.....	24
D. Prosedur Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Hasil Penelitian	33
1. Deskripsi Data Penelitian	33
2. Uji Normalitas	39
3. Uji Homogenitas	40
4. Uji Hipotesis	41
B. Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50
RIWAYAT HIDUP	89

DAFTAR TABLE

Table 2.1 Kajian Penelitian yang Relevan.....	16
Table 2.2 Profil Akademi PCA.....	20
Table 3.1 Jadwal Latihan PCA	22
Tabel 4.1 Hasil Pretest- PosttestDaya Tahan.....	34
Tabel 4.3 Deskriptif Statistika.....	36
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas.....	39
Table 4. 7 Hasil Uji Paired Samples Correlations.....	42
Tabel 4.8 Hasil Uji Paired Sample T-Test.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir	21
Gambar 3. 2 Desain Penelitian	24
Gambar 3.2 Bentuk Test Multi Fitness Test	27



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : /Perpus-PLG057/AK-05/E/UN/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Pratama Zidan Saputra
NPM : 41082191190099
Program Studi : PJkR

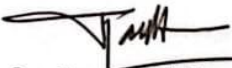
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

" Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan
Atlet Akademi PCA Kota Bekasi

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 35.0% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 16 Juli 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(Dr. Ardhutul Haqiyah, S.Pd., M.Pd.)

Staf Perpustakaan FKIP


(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$