

**PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI DAN *VO2 MAX* SISWA KELAS IX SMP NEGERI 3
NEGERI KATON TAHUN 2014/2015**

(Jurnal)

Oleh :

ARBI WAHYU SYAIFUDIN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA

UNIVERSITAS LAMPUNG

2015

ABSTRACT**INTERVAL TRAINING EFFECT OF FITNESS PHYSICAL AND VO₂
MAX STATE CLASS IX JUNIOR 3 KATON STATE
YEAR 2014/2015****By****Arbi Wahyu Syaifudin****Mentor :****Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.****Drs. Wiyono, M.Pd.**

This study aims to determine the effect of interval training on physical fitness and VO₂ max. The research method is using the experimental method. The population of this study were all boy students of class IX SMP Negeri 3 Negeri Katon total of 32 students, and used as a sample are 32 students. Data collecting techniques are using TKJI test aged 13-15 and bleep test. Data were analyzed using paired samples t-test. The results of data analysis showed that interval training showed significant improvement of physical fitness 15,270 > 2,039. Interval training showed significantly increase VO₂ max 5590 > 2039. In conclusion, interval training can have a significant effect in improving physical fitness and VO₂ max.

Keywords: interval training, physical fitness, vo₂ max.

ABSTRAK**PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI DAN *VO₂ MAX* SISWA KELAS IX SMP NEGERI 3
NEGERI KATON TAHUN 2014/2015****Oleh****Arbi Wahyu Syaifudin****Pembimbing :****Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.****Drs. Wiyono, M.Pd.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *interval training* terhadap kebugaran jasmani dan *VO₂ max*. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas IX SMP Negeri 3 Negeri Katon sebanyak 32 siswa, sampel yang digunakan sebanyak 32 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan test TKJI usia 13-15 tahun dan bleep test. Teknik analisis data menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa *interval training* menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani secara signifikan $15.270 > 2.039$. *Interval training* menunjukkan peningkatan *VO₂ max* secara signifikan $5.590 > 2.039$. Kesimpulannya, *interval training* dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan *VO₂ max*.

Kata Kunci : *interval training*, kebugaran jasmani, *vo₂ max*.

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dampak negatif perkembangan teknologi yang semakin maju dan canggih menyebabkan orang cenderung bermalasan dalam bekerja yang banyak mengeluarkan energi. Dapat dipastikan gerak dan kesegaran jasmani mereka kurang karena pekerjaannya telah didukung oleh peralatan serba cepat dan mudah tanpa mengeluarkan energi. Dengan terus-menerus hidup dengan keadaan seperti itu, individu tersebut dapat dipastikan tidak memiliki kesegaran jasmani yang baik. Dan jika hal ini tetap dibudidayakan maka dapat menyebabkan berat badan berlebih bahkan kegemukan (obesitas), dimana hal ini merupakan salah satu hal yang dapat menjadi sumber penyakit terhadap diri kita. Disadari atau tidak sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia.

Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Apabila

seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka orang tersebut dapat melaksanakan pekerjaan sehari-harinya dengan sebaik-baiknya, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran jasmani juga mempengaruhi kualitas seorang anak peserta didik. Karena kesegaran jasmani yang baik dapat menunjang terlaksananya pendidikan yang baik bagi siswa, sebaliknya kebugaran jasmani siswa yang buruk akan mempengaruhi kualitas pendidikan anak tersebut. Itulah salah satu alasan mata pelajaran pendidikan jasmani diberlakukan bagi siswa. kenyataannya saat ini, jika kita lihat banyak anak-anak sekolah yang gemuk. Berat badan yang berlebih dapat terjadi karena tidak seimbangnya antara energi yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan. Hal tersebut terjadi karena siswa tersebut mengkonsumsi makanan tetapi malas dalam melakukan aktivitas fisik (berolahraga), sehingga dengan kebiasaan tersebut terjadilah penumpukan lemak ditubuh anak tersebut sehingga mengalami berat badan yang berlebih.

Salah satu cara untuk mengetahui berat badan kita, dapat dilakukan dengan pengukuran indeks massa tubuh (IMT). Selain itu kemampuan $VO_2 max$ juga sangat penting terutama untuk

siswa yang aktif mengikuti club latihan cabang olahraga tertentu maupun siswa yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler di sekolah. Karena dengan tingkat kebugaran yang baik serta kemampuan $VO_2 max$ yang baik akan menunjang siswa ataupun atlet untuk berprestasi lebih baik.

Hal tersebut terjadi akibat kurangnya motivasi anak untuk sungguh-sungguh dan membiasakan diri untuk berolahraga. Karena saat ini juga banyak sekali guru atau tenaga pendidik mata pelajaran pendidikan jasmani yang kurang profesional dalam mengajar di sekolah, seperti di SMP Negeri 3 negeri katon yang peneliti observasi dalam pembelajaran penjaskes guru sering kali hanya mengajar dengan memberikan apa yang di inginkan siswa, misalnya siswa ingin bermain sepakbola, maka cukup diberikan bola dan guru hanya mengawasi saja.

Ada beberapa bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kebugaran dan kemampuan $VO_2 max$, diantaranya adalah *circuit training*, lari 2,4 km, lari akselerasi, *interval training*, lari kontinu dan latihan small side game. Interval training merupakan suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat.

Berdasarkan hal tersebut, penulis berencana untuk meneliti lebih lanjut

“Pengaruh *Interval Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Dan $VO_2 Max$ Siswa Kelas IX SMP Negeri 3 Negeri Katon Tahun 2014/2015”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan di atas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kebugaran jasmani siswa masih sangat rendah.
2. Siswa kurang antusias saat mengikuti kegiatan pembelajaran.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka dalam penelitian ini hanya membahas masalah tentang pengaruh *interval training* terhadap kebugaran jasmani dan $VO_2 max$ siswa kelas IX SMP Negeri 3 Negeri Katon Tahun 2014/2015.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh *interval training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 3 Negeri Katon Tahun 2014/2015?

2. Apakah ada pengaruh *interval training* terhadap $VO_2 max$ siswa kelas IX SMP Negeri 3 Negeri Katon Tahun 2014/2015?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *interval training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 3 Negeri Katon Tahun 2014/2015.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *interval training* terhadap $VO_2 max$ siswa kelas IX SMP Negeri 3 Negeri Katon Tahun 2014/2015.

F. Manfaat Penelitian

Hasil yang peneliti harapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti/ Guru :
Penelitian ini dapat memberikan pengalaman pembelajaran yang baik untuk peneliti, dan memberikan informasi tentang model latihan yang baik yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani dan $VO_2 max$. Dan dapat dijadikan acuan guru pendidikan jasmani, bahwa kebugaran jasmani dan VO_2

max dapat ditingkatkan dengan model latihan *interval training*.

2. Bagi Prodi Penjaskesrek
Penelitian ini berguna untuk menambah referensi perpustakaan dan sebagai bahan acuan dan pengembangan bagi para mahasiswa dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.
3. Bagi Sekolah
Metode latihan *interval training* dapat dikembangkan dan diterapkan dalam pembelajaran maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah, khususnya ekstrakurikuler bidang olahraga, yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan $VO_2 max$ siswa dan diharapkan dapat meningkatkan prestasi siswa.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian *Training*

Menurut Harsono (1988:101) *training* atau latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-

ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan dan pekerjaannya. latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan dalam berolahraga dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan olahragawan.

B. Interval Training

Menurut Harsono (1988:156) *interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Jadi, latihan (misalnya lari) – istirahat – latihan – istirahat – latihan dan seterusnya. Interval training adalah cara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan.

C. Pelaksanaan Interval Training

Ada beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun interval training (Harsono, 1988:157), yaitu :

- a. Lamanya latihan.
- b. Beban latihan.
- c. Ulangan (*repetition*) melakukan latihan.
- d. Masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repetisi latihan.

Bentuk latihan dalam *interval training* dapat berupa lari (*interval running*) atau renang (*interval swimming*) interval training dapat pula diterapkan

pada *weight training*, *circuit training*, dan sebagainya.

D. Keuntungan Menggunakan Interval Training

Banyak keuntungan yang diperoleh dengan menggunakan metode latihan interval jika dibandingkan dengan metode lainnya (Junusul Hairy, 2010:3.28), di antaranya adalah :

- 1) Pengontrolan latihan lebih teliti.
- 2) Lebih sistematis karena memungkinkan seorang pelatih lebih mudah untuk mengetahui kemajuan dari hari ke hari.
- 3) Peningkatan potensi energi lebih cepat daripada metode *conditioning* lainnya.
- 4) program dapat dilakukan hampir dimana saja dan tidak memerlukan peralatan khusus.

F. Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (1994) dan Marten (1990), dalam Giri Wiarto (2013 : 153) terdiri dari 10 prinsip yaitu sebagai berikut :

- a. Prinsip kesiapan
- b. Prinsip individual
- c. Prinsip beban berlebih
- d. Prinsip peningkatan
- e. prinsip kekhususan
- f. Prinsip variasi
- g. Prinsip pemanasan dan pendinginan

- h. Prinsip latihan jangka panjang
- i. Prinsip multilateral
- j. prinsip partisipasi aktif berlatih

G. Kebugaran Jasmani

Menurut *The President Council On Physical Fitness And Sport* yang dikutip oleh Charles T. Kuntzleman and *The Editors Of Consumer Guide*, 1978 (dalam Junusul Hairy 2010:1.15) Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta menghadapi hal-hal yang tidak terduga sebelumnya.

H. Komponen Kebugaran jasmani

Menurut Giri Wiarto (2013 : 169-171) komponen-komponen yang terdapat dalam kebugaran jasmani adalah :

- a. Kecepatan(*speed*);
- b. Kelincahan(*Agility*);
- c. Koordinasi (*Coordination*);
- d. Daya tahan (*Endurance*);
- e. Keseimbangan (*Balance*)
- f. Kelentukan (*Flexibility*)
- g. Kekuatan (*strength*);
- h. Daya ledak (*Power*);
- i. Waktu reaksi;
- j. Komposisi tubuh

I. Pengertian VO_2 Max

VO_2 *max* adalah volume oksigen maksimum yang dapat digunakan permenit. Menurut Guyton dan Hall (2008) dalam Giri Wiarto (2013:13) VO_2 *max* adalah kecepatan pemakaian oksigen dalam metabolisme aerob maksimum.

J. Penelitian Yang Relevan

Beberapa penelitian yang telah dilakukan dan relevan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu:

1. Elis Nur S (2013) dengan penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Penerapan Sistem Latihan *Fartlek* Dan Sistem Latihan *Interval* Terhadap Daya Tahan Cardiovascular”.
2. Boy Indrayana (2006) dengan penelitiannya yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan Interval training Dan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007”.
3. Ani Setia Wati (2014) dengan penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Latihan Interval Dan Latihan Lari Berselang Terhadap Hasil VO_2 Max Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Swadhipa Natar”.

K. Kerangka Berfikir

Kebugaran jasmani dan VO_2 max yang baik akan mempengaruhi kualitas seseorang dengan kebugaran yang baik dan vo_2 mak yang baik maka seseorang akan dapat melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan maksimal. Kebugaran dan vo_2 mak dapat dipertahankan dan ditingkatkan dengan melakukan latihan, salah satunya yaitu *interval training*. banyak keuntungan yang diperoleh dengan menggunakan metode *interval training* diantaranya adalah peningkatan potensi energi lebih cepat daripada metode *conditioning* lainnya. Berdasarkan hal tersebut, peneliti beranggapan bahwa dengan melakukan interval training selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam satu minggu akan meningkatkan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan VO_2 max siswa menjadi lebih baik dari sebelum mendapatkan latihan *interval training*.

L. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2013 : 96) mendefinisikan hipotesis adalah : “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Berdasarkan rumusan masalah tentang pengaruh *interval training*

terhadap tingkat kebugaran jasmani dan VO_2 max pada siswa kelas IX SMP Negeri 3 Negeri Katon. Maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

H_0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara *interval training* terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IX SMP negeri 3 Negeri katon.

H_1 : Ada pengaruh yang signifikan antara *interval training* terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IX SMP Negeri 3 Negeri Katon.

H_{02} : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara *interval training* terhadap kemampuan VO_2 max pada siswa kelas IX SMP Negeri 3 Negeri Katon.

H_2 : Ada pengaruh yang signifikan antara *interval training* terhadap kemampuan VO_2 max pada siswa kelas IX SMP Negeri 3 Negeri Katon.

III.METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan

(Sugiyono, 2013 : 6). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan design penelitian eksperimen. yaitu *pre-experimental designs (nondesigns)* yaitu *one-group pretest-posttest design*.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013 : 117). Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas IX SMP Negeri 3 Negeri Katon berjumlah 32 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013 : 118). Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah siswa kelas IX SMP Negeri 3 Negeri Katon berjumlah 32 orang.

C. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data (Suharsimi Arikunto 2013 : 100). Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat bantu bagi peneliti dalam menggunakan metode pengumpulan data (Suharsimi Arikunto, 2013 : 101). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan $VO_2 max$ siswa. Jadi instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes TKJI kelompok usia 13-15 tahun dan dengan *multi stage fitness/bleep test*.

E. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan uji statistik non parametrik *Kolmogorov-Smirnov* (K-S). dibantu menggunakan program *SPSS 19.0 for windows*.

Uji ini dapat dilihat dengan membandingkan Z hitung dengan Z tabel dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Jika Z hitung (*Kolmogorov Smirnov*) < Z tabel , atau angka signifikan

> taraf signifikansi (α) 0,05; maka distribusi data dikatakan normal.

- 2) Jika Z hitung (*Kolmogorov Smirnov*) > Z tabel, atau angka signifikansi < taraf signifikansi (α) 0,05 distribusi data dikatakan tidak normal.

SMA 3%, D1 3%, dan S1 sebesar 3%. Untuk pekerjaan orang tua responden sebesar 88% berprofesi sebagai petani, wiraswasta 6%, pedagang 3%, dan PNS 3%. Untuk transportasi responden menuju sekolah sebanyak 53% siswa menggunakan sepeda motor, dan 47% responden berjalan kaki menuju sekolah.

2. Uji Hipotesis

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Uji hipotesis dalam penelitian ini akan dilakukan dengan satu cara, yaitu menggunakan uji statistik nonparametrik *paired sample t- test* dengan Program SPSS *statistics 17.0 for windows*.

2. Hasil Temuan Penelitian

a. Data Hasil Tes Awal Kebugaran Jasmani

Sebanyak 10 responden (31,3%) memiliki kebugaran jasmani pada kategori baik, 21 responden (65,6%) memiliki kebugaran jasmani pada kategori sedang, 1 responden (3,1%) memiliki kebugaran jasmani pada kategori kurang, dan tidak responden yang memiliki kebugaran jasmani pada kategori baik sekali maupun kurang sekali.

b. Data hasil tes Akhir Kebugaran Jasmnai

Sebanyak 3 responden (9,4%) memiliki kebugaran jasmani pada kategori baik sekali, 27 responden (84,4%) memiliki kebugaran

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Jumlah responden yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 32 siswa dan semua responden berjenis kelamin laki-laki rata-rata responden berusia 13-15 tahun. Latar belakang Pendidikan orang tua responden adalah SD sebanyak 63%, SMP 28%,

jasmani pada kategori baik, 2 responden (6,2%) memiliki kebugaran jasmani pada kategori sedang, dan tidak ada responden yang memiliki kebugaran jasmani pada kategori kurang maupun kurang sekali.

c. Data Hasil Tes Awal VO₂ Max

Sebanyak 1 responden (3,1%) memiliki VO₂ max pada kategori baik, 15 responden (46,9%) memiliki VO₂ max pada kategori sedang, 16 responden (50%) memiliki VO₂ max pada kategori kurang, dan tidak ada responden yang memiliki kemampuan VO₂ max pada kata kategori baik sekali maupun kurang sekali.

d. Data hasil Tes Akhir VO₂ Max

Sebanyak 2 responden (6,3%) memiliki VO₂ max pada kategori baik, 21 responden (65,6%) memiliki VO₂ max pada kategori sedang, 9 responden (28,2%) memiliki VO₂ max pada kategori kurang, dan tidak ada responden yang memiliki VO₂ max pada kategori baik

sekali maupun kurang sekali.

B. Pembahasan

A. Analisi Data

Analisis data menggunakan uji normalitas kolmogorov smirnov dan *paired sample t-test* menggunakan program *SPSS 17.0 for windows*.

1. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan kolmogorov smirnov diperoleh hasil yaitu data berdistribusi normal. Untuk tes awal TKJI diperoleh Z_{hitung} 0,398 dengan nilai signifikan 0,343, untuk tes akhir TKJI diperoleh Z_{hitung} 0,947 dengan nilai signifikan 0,299, untuk tes awal VO₂ max diperoleh Z_{hitung} 0,935 dengan nilai signifikan 0,346, dan untuk tes akhir VO₂ max diperoleh nilai Z_{hitung} 0,768 dengan nilai signifikansi 0,597. Maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Berdasarkan uji hipotesis 1 diperoleh nilai t_{hitung} 15,270 dengan t_{tabel} 2,039. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak, artinya ada pengaruh yang signifikan antara *interval training* terhadap tingkat kebugaran jasmani pada taraf kepercayaan 95%. Berdasarkan hipotesis 2 diperoleh nilai t_{hitung} 5,590 dengan t_{tabel} 2,039. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak, artinya ada pengaruh yang signifikan antara *interval training* terhadap kemampuan VO_2 max pada taraf kepercayaan 95%.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bawa :

1. latihan *interval training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IX SMP Negeri 3 negeri Katon Pesawaran.
2. latihan *interval training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap terhadap tingkat VO_2 max pada siswa

kelas IX SMP Negeri 3 Negeri katon Pesawaran.

B. Saran

1. Kepada para mahasiswa dan guru pendidikan jasmani diharapkan mencoba memberikan bentuk latihan *interval training* untuk meningkatkan hasil kebugaran jasmani dan VO_2 max siswa di sekolah.
2. Pada program studi penjasokes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran untuk peningkatan hasil kebugaran jasmani dan VO_2 max.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Hairy, Junusul. 2010. *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta; Departemen Pendidikan Nasional.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*, CV. Tombak Kesuma. Bandung.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wiarso, Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta : Graham Ilmu.