

ABSTRAK

**Fikri Alfuadi T. Pengaruh *Interval Training* Dengan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Jantung Paru Atlet *Squash* Sumatera Utara Tahun 2014. (Pembimbing : ZULFAN HERI).
Skripsi. Medan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan 2014**

Setiap cabang olahraga yang berkompetisi tentunya mengharapkan tercapainya prestasi yang maksimal, baik secara individu maupun kelompok. Prestasi juga menjadi tolak ukur apakah program yang selama ini dijalankan berhasil atau tidak. Untuk mencapai prestasi tersebut salah satu cara yang dilakukan adalah dengan pembinaan dan salah satunya melalui penerapan latihan yang terprogram secara sistematis terarah dan berkesinambungan.

Squash adalah cabang olahraga perorangan yang menggunakan raket dan bola untuk memainkannya. Dimainkan di dalam sebuah ruangan persegi empat yang berukuran 9,75 m x 64 m, dan tujuan dari permainan squash adalah menjauhkan bola dari lawan dan mengembalikan bola pukulan dari lawan untuk meraih angka. Kemampuan daya tahan pada umumnya banyak dibutuhkan pada semua cabang olahraga, salah satunya cabang olahraga squash. Daya tahan jantung paru merupakan faktor yang penting dalam permainan squash karena dengan daya jantung paru yang baik maka seorang Atlet dapat bermain hingga akhir pertandingan. Berdasarkan keterangan di atas, maka yang menjadi latar belakang peneliti adalah Atlet squash Sumatera Utara akan menghadapi beberapa pertandingan. Untuk mengikuti sebuah pertandingan seorang Atlet dituntut memiliki kemampuan daya tahan jantung paru yang baik. Untuk itu peneliti membuat penelitian tentang “Pengaruh Interval Training dengan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Jantung Paru Atlet Squash Sumatera Utara Tahun 2014”.

Berdasarkan dari data penelitian yang sudah diambil dari hasil tes kemampuan daya jantung paru Atlet squash Sumatera Utara tahun 2014 maka diperoleh :

Kemampuan daya tahan jantung paru Atlet squash Sumatera Utara tahun 2014 melalui tes *bleep* mencapai rata-rata *level 9 shuttle 2* dengan *VO2max* sebesar (43,9 ml/kg/mnt). Kemampuan daya tahan jantung paru Atlet squash Sumatera Utara tahun 2014 sudah dikategorikan dalam kategori di atas rata-rata/baik. Dan teknik analisis data yang digunakan adalah uji t. berdasarkan pre test dan post test diperoleh hasil t hitung sebesar 0,9 dan t tabel 1,83 yang menyatakan $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$. Dengan demikian kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan interval training dengan circuit training memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan jantung paru atlet squash Sumatera Utara tahun 2014.

