

ABSTRAK

YAGI ARYOLUKTI NASUTION. NIM 6123321065. Pengaruh *Interval Training* Terhadap Peningkatan VO_2Max Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA SAMANHUDI Tanjung Pura Tahun 2016/2017.

Pembimbing Skripsi: AMIR SUPRIADI

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *interval training* berpengaruh dalam peningkatan nilai VO_2Max pada siswa putra ekstrakurikuler futsal SMA Samanhudi Tanjung Pura Tahun 2016/2017.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler futsal SMA Samanhudi Tanjung Pura 2016/2017 berjumlah 12 Orang. Jumlah sampel 10 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* atau sampel bersyarat. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu lari *multistage fitness test (bleep test)* untuk mengukur nilai VO_2Max . Penelitian dilakukan selama 5 (lima) minggu dengan frekuensi latihan 4 (empat) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistik uji-t.

Dari hasil pengujian hipotesis yaitu *interval training* terhadap peningkatan VO_2Max diperoleh hasil t_{hitung} 2,25. Kemudian nilai ini dibandingkan dengan harga t_{tabel} 1,83 ($2,25 > 1,83$) pada taraf $\alpha 0,05$ yaitu 0,95 dan dk $n-1$ ($10-1$)= 9 Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka ditarik kesimpulan Ada Pengaruh Yang Signifikan Dari *Interval Training* Terhadap Peningkatan VO_2Max Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Samanhudi Tanjung Pura Tahun 2016/2017.