

ABSTRAK

FRAN SURYA LUMBANTORUAN. Upaya Meningkatkan VO_2 Maks Melalui Metode Latihan *Interval Training* Pada Atlet Putra Perguruan *Kung-Fu Naga Sakti Sasana Amplas Kategori Sabuk Biru Senior Tahun 2015.*

Pembimbing : RIKA NAILUVAR SINAGA

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan VO_2 Maks melalui pemberian metode latihan *Interval Training* pada atlet putra perguruan *Kung-Fu Naga Sakti sasana Amplas kategori sabuk Biru senior Tahun 2015.* Sampel dalam penelitian ini adalah atlet *Kung-Fu Naga Sakti sasana Amplas kategori sabuk Biru senior* dengan jumlah atlet 15 orang yang akan diberikan tindakan berupa latihan yaitu pemberian metode latihan *Interval Training.*

Penelitian ini menggunakan Metode Penelitian Tindakan, yang terdiri dari 1 Siklus. Sebelum dilakukan tindakan pada siklus I peneliti melakukan Tes awal dengan menggunakan Tes Balke untuk mengetahui VO_2 Maks yang dimiliki oleh atlet, kemudian diberikan perlakuan latihan dengan menggunakan metode latihan *Interval Training* selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 5 kali seminggu dan diakhiri dengan pemberian Tes Balke dan hasil yang diperoleh masing-masing atlet dianalisis kedalam rumus serta disesuaikan ke dalam norma penilaian yang sudah ditetapkan sebelumnya.

Hasil penelitian menyimpulkan (1) Dari data *Pre-Test* diperoleh bahwa VO_2 Maks rata-rata yang dimiliki oleh atlet adalah 50 $ML.Kg/Minit$ dan jika disesuaikan kedalam norma, maka VO_2 Maks atlet berada pada kategori sedang (2) Dari hasil *Post-Test* diperoleh bahwa VO_2 Maks rata-rata yang dimiliki oleh atlet menjadi 53 $ML.Kg/Minit$ atau berada pada kategori baik.

Dari hasil analisis data tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *Interval Training* memberikan peningkatan terhadap VO_2 Maks Atlet Putra Perguruan *Kung-Fu Naga Sakti Sasana Amplas Kategori Sabuk Biru Senior Tahun 2015.*

Kata kunci : VO_2 Maks, Interval Training