

ABSTRAK

Satrio Armando Marbun. Perbedaan Pengaruh *Tabata Training* dan *Intensive Interval Run* Terhadap *Endurance* Pada Atlet Putra Lari 1500 Meter *Tapanuli Tiger Athletic Club* Tahun 2024.

(Pembimbing: David Siahaan)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2024

Permasalahan penelitian ini adalah kurangnya daya tahan dan minimnya latihan yang diberikan untuk meningkatkan VO_{2max} (*endurance*) pada atlet Putra lari 1500 Meter *Tapanuli Tiger Athletic Club*. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan pengaruh *Tabata training* dan *Intensive interval run* terhadap *endurance* pada atlet Putra lari 1500 Meter *Tapanuli Tiger Athletic Club*, yang dimana *Tabata training* dan *Intensive interval run* tersebut dirancang untuk meningkatkan *endurance* pada lari 1500 Meter. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Pacuan Kuda Siborongborong, Kabupaten Tapanuli Utara, Provinsi Sumatera Utara. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan melakukan tes awal (*pre-test*) lalu dibagi menjadi dua kelompok, kemudian sampel diberikan perlakuan berupa *Tabata training* dan *Intensive interval run* dengan program latihan yang telah disusun. Kemudian setelah 6 minggu sampel melakukan tes akhir (*post-test*). Pengambilan data dilakukan pada bulan Oktober sampai dengan November 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Putra lari 1500 Meter berjumlah 10 orang, dan sampel berjumlah 8 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Puposive Sampling*. Desain penelitian ini menggunakan *Two- grup pretest-posttest* dengan membandingkan metode *Tabata training* dan *Intensive interval run*. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan *Bleep test* dengan menggunakan teknik analisis data berupa uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis, dan uji-T. Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-test* pada tabel di atas dapat dilihat nilai signifikan kelompok *Tabata Training* dan *Intensive Interval Run* sebesar $3.365 > 0.05$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok latihan *Intensive Interval Run* memberikan pengaruh lebih baik terhadap peningkatan *Edurance* atlet lari jarak menengah sesudah diberi perlakuan terhadap kelompok *Tabata Training* dan *Intensive Interval Run*.

Kata Kunci: *Tabata Training, Intensive Interval Run, Endurance.*

ABSTRACT

Satrio Armando Marbun. Differences in the Effects of Tabata Training and Intensive Interval Run on Endurance in Male Athletes in the 1500 Meter Run of the Tapanuli Tiger Athletic Club in 2024.

(supervisor: David Siahaan)

Thesis: Faculty of Sports Science UNIMED 2024

The problem of this study is the lack of endurance and the lack of training given to increase VO₂max (endurance) in male athletes running 1500 meters Tapanuli Tiger Athletic Club. The purpose of this study was to determine the difference in the effect of Tabata training and Intensive interval run on endurance in male athletes running 1500 Meters Tapanuli Tiger Athletic Club, where Tabata training and Intensive interval run are designed to increase endurance in the 1500 Meter run. This research was conducted at Siborongborong Horse Racing Field, North Tapanuli Regency, North Sumatra Province. This research method is an experiment by conducting an initial test (pre-test) and then divided into two groups, then the sample is given treatment in the form of Tabata training and Intensive interval run with a training program that has been prepared. Then after 6 weeks the sample did the final test (post-test). Data collection was carried out from October to November 2024. The population in this study were male athletes running 1500 meters totaling 10 people, and the sample amounted to 8 people with the sampling technique, namely Purposive Sampling. This research design uses Two- group pretest-posttest by comparing Tabata training method and Intensive interval run. The instrument in this study was to use the Bleep test using data analysis techniques in the form of normality test, homogeneity test, hypothesis test, and T-test. Based on the test results.

Keywords: Tabata Training, Intensive Interval Run, Endurance.

