

## ABSTRAK

**BOSPEN E.LBN.TORUAN . Upaya Meningkatkan  $VO_2$ Maks Melalui Metode Latihan *Interval Training* Pada Atlet Putra Perguruan *Kung-Fu Naga Sakti Sasana Unimed* Kategori Sabuk Kuning Senior Tahun 2013.  
Pembimbing : RAHMAN SITUMEANG  
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan  $VO_2$ Maks melalui pemberian metode latihan *Interval Training* pada atlet putra perguruan *Kung-Fu Naga Sakti sasana Unimed* kategori sabuk kuning senior Tahun 2013. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet *Kung-Fu Naga Sakti sasana Unimed* kategori sabuk kuning senior dengan jumlah atlet 6 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  $ML.Kg/Menit$  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 54  $ML.Kg/Menit$  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 Unimed* Kategori Sabuk Kuning Senior Tahun 2013.