

## ABSTRAK

**PUTRA SANJAYA LUBIS, NIM 6131121050. “Pengaruh Metode Latihan *High Intensity Interval Training* Terhadap Peningkatan  $VO_2Max$  Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Usia 14-15 Tahun SSB TGM Tahun 2017”. (PEMBIMBING SKRIPSI: AMIR SUPRIADI)  
SKRIPSI MEDAN : FIK UNIMED 2017.**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan  $vo_2max$  melalui metode latihan *High Intensity Interval Training* terhadap peningkatan  $vo_2max$  dalam permainan sepak bola pada atlet usia 14-15 tahun sekolah sepak bola (SSB) TGM Medan tahun 2017.

Berdasarkan data yang di peroleh dari hasil *pre-test* yang dilakukan pada pemain SSB TGM Medan usia 14-15 tahun 2017 pada Rabu, 13 Desember 2017 dari 20 pemain SSB TGM Medan usia 14-15 memiliki rata-rata  $vo_2max < 35.00$  mls/kg/min.

Metode yang digunakan metode eksperimen, pelaksanaan latihan yaitu dengan latihan *High Intensity Interval Training*. Populasi murid SSB TGM Medan berjumlah 30 orang. Jumlah sampel 20 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* (sampel bersyarat). Semua sampel melakukan latihan *High Intensity Interval Training*. Instrumen penelitian dengan tes dan pengukuran yaitu *Bleep Test* Penelitian dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu dengan 18 kali pertemuan.

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini didapatkan hal sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *High Intensity Interval Training* terhadap peningkatan  $vo_2max$  dalam permainan sepak bola pada atlet usia 14-15 tahun sekolah sepak bola (SSB) TGM Medan tahun 2017 dengan  $t_{hitung} = 15,99 > t_{tabel} = 2,09$  dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Dari data diatas, maka dapat disimpulkan bahwa “Latihan *High Intensity Interval Training* dapat meningkatkan  $vo_2max$  pada atlet usia 14-15 tahun sekolah sepak bola (SSB) TGM Medan tahun 2017.

