

ABSTRAK

ELYANDA FAIZAL. Pengaruh Latihan *Short - Interval Training* dan *Intermediate - Interval Training* Terhadap Peningkatan *VO2MAX* Atlet Futsal Putra Troya Vampire's Fc Medan Tahun 2018.

(Pembimbing : Imran Akhmad)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2019

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *short - interval training* dan latihan *intermediate - interval training* terhadap peningkatan *vo2max* atlet futsal Putra Troya Vampire's Fc Medan tahun 2018

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment* (memberikan perlakuan), dengan pelaksanaan latihan yaitu latihan *short - interval training* dan *intermediate - interval training*. Populasi adalah keseluruhan atlet futsal yang berjumlah 30 orang. Jumlah sampel 12 orang diperoleh dengan teknik *random sampling*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dilakukan dengan melaksanakan test *protokol bleep* (lari multi tahap) untuk mengetahui prediksi kemampuan daya tahan jantung paru *vo2max* atlet futsal tersebut. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu.

Berdasarkan hasil test *protokol bleep* (lari multi tahap) pada pelaksanaan *pre-test* terdapat 8 atlet (67%) mendapatkan kriteria sedang dan 4 atlet (33%) mendapatkan kriteria kurang sekali. dan hasil test *protokol bleep* (lari multi tahap) pada pelaksanaan *post-test* terdapat 1 atlet (8%) mendapat kriteria baik, 9 atlet (76%) mendapatkan kriteria agak baik, 1 atlet (8%) mendapatkan kriteria sedang dan 1 atlet (8%) mendapatkan kriteria kurang yang masih belum mencapai peningkatan secara signifikan. Dari hasil uji-t antara *pre-test* dan *post-test* dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pre-test* = 37,03 dan nilai rata-rata *post-test* = 46,42 , karena nilai rata-rata *post-test* lebih besar dari pada *pre-test* maka terjadi peningkatan daya tahan jantung paru (*vo2max*) sebesar = 9,59 dan diketahui bahwa nilai t-tabel = 2,82 dan nilai t-hitung = 2,24 , karena nilai t-hitung < dari t-tabel maka hipotesis diterima . Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *Short - Interval Training* dan *Intermediate - Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan jantung paru (*vo2max*) atlet futsal Putra Troya Vampire's Fc Medan.