

## ABSTRAK

**IBNU TAMIYA. Pengaruh Latihan Interval Training dan Pemberian Buah Pisang Terhadap Daya Tahan Pada Club Futsal SMAN 1 Percut Sei Tuan Tahun 2019. ( Pembimbing Skripsi : MESNAN ). Skripsi Medan. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2019**

Pisang merupakan buah yang mengandung karbohidrat kompleks dan simpleks sehingga baik dikonsumsi pada saat latihan maupun bertanding karena dapat menyediakan energi secara cepat. Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui pengaruh latihan interval training dan pemberian buah pisang terhadap daya tahan saat melakukan aktivitas fisik pada club futsal SMAN 1 Percut Sei Tuan.

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan. Metode yang digunakan adalah penelitian eksperimental, dengan rancangan *random group pretest posttest*. Populasi yaitu siswa SMAN 1 Percut Sei Tuan yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 18 siswa. Sampel diambil dengan cara *purposive sampling* sehingga berjumlah 14 siswa. Alat Pengukuran *Daya Tahan* berupa *Bleep Test*. Analisis data menggunakan uji-t berpasangan dan uji-t tidak berpasangan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan daya tahan pemain futsal (*pre tes* 43,26 - *post test* 48,57) pada kelompok eksperimen (yang dilakukan latihan interval training dan pemberian buah pisang) adalah sebesar 5,31. Hasil uji hipotesis pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan interval training dan pemberian buah pisang terhadap daya tahan pemain futsal SMAN 1 Percut Sei Tuan Tahun 2019. Hasil rata-rata peningkatan daya tahan pemain futsal (*pre tes* 43,59 - *post test* 48,44) pada kelompok kontrol (yang hanya dilakukan latihan interval training) sebesar 4,86. Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = 0,400$  atau nilai  $p > 0,05$ . Hal ini berarti terdapat perbedaan yang tidak bermakna (tidak signifikan) daya tahan fisik pemain futsal antara kelompok *eksperimen* dan kelompok kontrol.

Hasil pengukuran *bleep tes* menunjukkan bahwa daya tahan fisik pemain futsal pada kelompok eksperimen (yang dilakukan latihan interval training dan pemberian buah pisang) tidak lebih baik dibandingkan daya tahan fisik pemain futsal pada kelompok kontrol (yang hanya dilakukan latihan interval training).

**Kata Kunci :** Latihan Interval Running, Buah Pisang, Daya Tahan