

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN INTERVAL DAN LATIHAN LARI BERSELANG TERHADAP HASIL VO_2MAX PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMA SWADHIPA NATAR

Oleh

Ani Setiawati

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *interval*, latihan lari berselang dan kelompok kontrol terhadap peningkatan kapasitas paru-paru, menyimpan O_2 secara maksimal (VO_2max) pada siswa *ekstrakurikuler* sepakbola di SMA Swadhipa Natar. Populasi pada penelitian ini adalah siswa *ekstrakurikuler* sepakbola di SMA Swadhipa Natar dengan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan jumlah siswa *ekstrakurikuler* sepakbola sebanyak 60 siswa dari total sampling sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen murni (*true experiment*), sedangkan desain penelitian yang digunakan *pre test-post test control group design*.

Teknik pengambilan data untuk test VO_2max ini menggunakan Test Multi Tahap (*Bleep Test*). Teknik analisis data menggunakan Analisis Varians (ANAVA). Hasil analisis data menunjukkan bahwa kelompok latihan *interval* dapat menunjukkan peningkatan VO_2max secara signifikan diperoleh nilai rata-rata tes akhir 45,36, kelompok latihan lari berselang diperoleh nilai rata-rata tes akhir 48,91, dan kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata tes akhir 31,41. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan lari berselang terhadap hasil VO_2Max .

Kesimpulannya, perbedaan pengaruh menunjukkan bahwa kelompok latihan lari berselang lebih baik dibandingkan dengan kelompok latihan *interval* dan kelompok kontrol dalam meningkatkan VO_2max .

Kata Kunci : *Latihan Interval, Latihan Lari Berselang, Vo_2max , dan Bleep Test*