

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *SLOW INTERVAL* TERHADAP DAYA TAHAN TUBUH PEMAIN FUTSAL *ACADEMY* LEBAH LAMPUNG

Oleh

BIMO MAULADI

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: Adakah pengaruh latihan *slow interval* terhadap kelompok eksperimen untuk peningkatan daya tahan tubuh pemain *academy* lebah lampung.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Sampel yang digunakan sebanyak 20 pemain. Pengambilan sampel menggunakan teknik *matched pair*. Untuk teknik pengambilan data dengan menggunakan *balke test* atau lari 15 menit. Teknik analisis data dengan menggunakan data dengan menggunakan Uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh peningkatan daya tahan tubuh kelompok eksperimen pemain futsal *academy* lebah lampung dengan menggunakan latihan *slow interval* , yang terbukti dari nilai t hitung (11,75) dan t table (2,903).

Kata Kunci : *Slow interval*, daya tahan tubuh

ABSTRACT

**THE EFFECT OF SLOW INTERVAL EXERCISE ON ENDURANCE BODY
OF ACADEMY LEBAH LAMPUNG PLAYER**

BY

BIMO MAULADI

The aims of this study were to determine. Whether there was an effect of slow interval training on the experimental group to increase the endurance of the academy lebah lampung player.

This research was conducted using a quantitative descriptive method. The sample used is 20 players. Sampling using matched pair technique. For data collection techniques using the balke test or running for 15 minutes. Data analysis technique using data using t-test.

The results showed There was an effect of increasing endurance in the experimental group of futsal academy lebah lampung players using slow interval training, as evidenced by the t-count (11.75) and ttable (2.903).

Keywords : *slow interval, endurance body*