

ABSTRAK

PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN VO_2 MAX SISWA KELAS IX SMP NEGERI 3 NEGERI KATON PESAWARAN

Oleh

Arbi Wahyu Syaifudin

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan interval training terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan VO_2 max siswa kelas IX SMP Negeri 3 Negerikaton Pesawaran. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen yaitu *one group pretest-posttest design*. Populasi berjumlah 32 siswa dan sampel yang diambil menggunakan teknik total sampling.

Teknik pengumpulan data menggunakan tes TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dan bleep tes untuk mengukur VO_2 max. Setelah tes awal dan akhir pengaruh interval training terhadap kebugaran jasmani dan VO_2 max dianalisis menggunakan teknik analisis data uji-t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *interval training terhadap* peningkatan kebugaran jasmani dan VO_2 max, dengan $T_{hitung}(15.270) > T_{tabel}(2.039)$ untuk kebugaran jasmani, dan diperoleh $T_{hitung}(5.590) > T_{tabel}(2.039)$ untuk VO_2 max, dan diperoleh nilai rata-rata tes akhir kebugaran jasmani 19,75, dan nilai rata-rata tes akhir VO_2 max 35,80.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah *interval training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan VO_2 max siswa kelas IX SMP Negeri 3 NegeriKaton Pesawaran. dengan pengaruh yang lebih besar pada peningkatan kebugaran jasmani.

Kata Kunci : *interval training*, kebugaran jasmani, VO_2 max, TKJI, *bleep tes*.