

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN INTERVAL INTENSITAS TINGGI (HIIT) DAN LATIHAN FARTLEK TERHADAP VO_2MAX PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA SMAN 5 BANDAR LAMPUNG

Oleh

EFRATANATANA ELPAKPAHAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval intensitas tinggi (HIIT) dan latihan fartlek terhadap vo_2max pada peserta ekstrakurikuler futsal putra SMAN 5 Bandar Lampung. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Sampel penelitian yang digunakan yaitu siswa ekstrakurikuler futsal putra di SMAN 5 Bandar Lampung. Instrumen pada penelitian ini yaitu *Multistage Fitness Test/Bleep Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Ada pengaruh yang signifikan latihan interval tinggi (HIIT) terhadap peningkatan vo_2max pada peserta ekstrakurikuler futsal putra SMAN 5 Bandar Lampung dengan nilai $t_{hitung}(8,186) > t_{tabel}(2,262)$. 2) Ada pengaruh yang signifikan latihan fartlek terhadap peningkatan vo_2max pada peserta ekstrakurikuler futsal putra SMAN 5 Bandar Lampung dengan nilai $t_{hitung}(2,733) > t_{tabel}(2,262)$. Dan 3) Ada perbedaan yang signifikan latihan interval tinggi (HIIT) dengan latihan fartlek terhadap peningkatan vo_2max pada peserta ekstrakurikuler futsal putra SMAN 5 Bandar Lampung dengan nilai $t_{hitung}(2,225) > t_{tabel}(2,101)$.

Katakunci: interval intensitas tinggi, fartlek, vo_2max

ABSTRACT

THE EFFECT OF HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT) AND FARTLEK TRAINING ON VO2MAX IN MALE FUTSAL EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS SMAN 5 BANDAR LAMPUNG

By

EFRATANATANAELPAKPAHAN

This study aims to determine the effect of high intensity interval training (HIIT) and fartlek training on vo2max in male futsal extracurricular participants of SMAN 5 Bandar Lampung. The research method used in this study was experimental. The research sample used was male futsal extracurricular students at SMAN 5 Bandar Lampung. The instrument in this study was the Multistage Fitness Test/Bleep Test. The results showed that 1) There is a significant effect of high interval training (HIIT) on increasing vo2max in male futsal extracurricular participants of SMAN 5 Bandar Lampung with a t value (8.186) > t table (2.262). 2) There is a significant effect of fartlek training on increasing vo2max in male futsal extracurricular participants of SMAN 5 Bandar Lampung with the value of t count (2.733) > t table (2.262). And 3) There is a significant difference in high interval training (HIIT) with fartlek training on increasing vo2max in male futsal extracurricular participants of SMAN 5 Bandar Lampung with the value of t count (2.225) > t table (2.101). Translated with DeepL.com (free version)

Keywords: high intensity interval, fartlek, vo2max