

ABSTRAK

M.ASA`ARI YUSUF. Perbandingan latihan *interval training* dengan *continuous run* terhadap peningkatan daya tahan VO₂max pada siswa PSP Bangko Soccer School 2020/2021.

Pembimbing : 1. Dr. Palmizal A, M.Pd, 2. ADHE SAPUTRA S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci : *Interval Training*, *Continues run*, daya tahan VO₂Max

Sepak bola adalah olahraga dengan durasi yang cukup lama , sehingga perlu diketahui latihan seperti apa dan latihan apa yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan VO₂Max, jenis latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan ini diantaranya yang paling sering di gunakan yaitu *interval training* dan *continues run*.

Metode yang di lakukan dalam penelitian ini adalah eksperimen, Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan pre test dan post test design. Perlakuan latihan diberikan 3 (tiga) kali seminggu sebanyak 16 kali pertemuan, Sample penelitian berjumlah 30 orang dengan penarikan sample berdasarkan total sampling. Sample dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan ordinal pairing dengan masing masing kelompok 15 orang.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa hipotesis di tolak yaitu tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *interval training* dengan *continues run*. dari hasil penelitian di peroleh bahwa pada kelompok *interval training* didapat nilai rata-rata sebesar 39,62 pada kelompok *pretest* dan nilai rata-rata sebesar 42,39 pada kelompok *posttest*. Artinya hasil nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dari pada nilai *pretest* dengan selisih nilai sebesar 2,77. Nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* atau nilai signifikansi sebesar 0,010. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa nilai *p-value* tersebut kurang dari alpha ($0,010 < 0,05$), sehingga H₀ ditolak, artinya terdapat perbedaan kemampuan daya tahan sebelum perlakuan dan sesudah. Sedangkan pada kelompok *continues run* didapat nilai rata-rata sebesar 39,80 pada kelompok *pretest* dan nilai rata-rata sebesar 41,83 pada kelompok *posttest*. Artinya hasil nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dari pada nilai *pretest* dengan selisih nilai sebesar sebesar 2,03. Nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,002. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa nilai *p-value* tersebut kurang dari *alpha* ($0,002 < 0,05$), sehingga H₀ ditolak, artinya terdapat perbedaan sebelum perlakuan dan sesudah. Berdasarkan tabel uji *Independent Samples Test* di atas diketahui nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,742 > 0,05$ maka H₀ diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *interval training* dan *continues run*. Namun pada hasil rata- rata *interval training* memiliki peningkatan rata-rata 6,57%, sedangkan *continues run* 2,70%, berarti dapat di simpulkan bahwa latihan *interval* sedikit lebih baik dalam menignkatkan kemampuan daya tahan VO₂Max.