

**PENGARUH METODE *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK
PADA SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SMP NEGERI 4 MERLUNG**

ARTIKEL

OLEH

ROMI ARISKI

NIM.K1A214035



PROGRAM STUDI KEPELATIHAN ULAMKAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS JAMBI

2018

ABSTRAK

Romi Ariski. 2018 “Pengaruh Metode *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Aerobik Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 4 Merlung. Program Studi Kepelatihan Olahraga, FIK Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Drs, Ilham. M.Kes (II) Endarman Saputra, S.Pd, M.Sc

Kata Kunci: Metode Interval Training, Daya tahan aerobik

Kegiatan olahraga tidak hanya untuk kesegaran jasmani saja namun juga untuk meningkatkan prestasi olahraga agar dapat mengharumkan nama bangsa. Untuk mencapai prestasi yang memuaskan tentunya tidak mudah, banyak hal yang harus di perhatikan untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal, terutama yang perlu diperhatikan adalah keberhasilan dari program latihan yang akan di terapkan pada masing-masing cabang olahraga demi mendapatkan hasil dan prestasi yang maksimal. Pada saat ini provinsi jambi terutama Tanjung Jabung Barat telah di lakukan pembinaan sepak bola, hal terbukti dengan peraih kejuaraan piala gubernur cup.

Dalam olahraga sepak bola setiap pemain di tuntutan memiliki tingkat kondisi fisik yang prima untuk dapat bermain semaksimal mungkin untuk memperoleh prestasi yang baik. Terutama pada kemampuan daya tahan pemain karena daya tahan memegang peranan penting dalam sebuah pencapaian suatu prestasi pada cabang olah raga sepak bola di samping faktor yang lainnya.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, penelitian ini dilakukan di lapangan SMA Negeri 4 Merlung waktu penelitian selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 2 kali setiap minggunya. Rancangan penelitian yang digunakan adalah dengan pola “ one group pree-test and post-test design”

Hasil analisis yang diperoleh dari uji normalitas yang digunakan analisis data diperoleh Lo untuk data test awal dan test akhir kemampuan interval training pada sampel secara berurutan $0,0915 < 0,190$ dan $0,0379 < 0,190$ ($0,05 : 21$) Maka berdasarkan hasil analisis data ini dapat disimpulkan bahwa data test awal dan test akhir berdistribusi normal, hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data sebagai berikut : T hitung 5,228 dan t tabel 1,7291 dengan d.b. n-1 (21-1) pada $\alpha = 0,05$. (95%) untuk melihat apakah hipotesis Ho atau hipotesis Ha yang di terima maka dibandingkan dengan harga t hitung dengan harga t tabel. Perbandingan harga antara t hitung dan dinilai presentil dari tabel distribusi t, untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan (d.b) = (n-1 = 20 diperoleh t hitung (5,228) > t tabel (1,1,7291).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan interval training melalui daya tahan Aerobik siswa SMA Negeri 4 Merlung.