

ABSTRAK

Rizki Sapriandi, 2019 “**Pengaruh Metode Latihan *High Intensity Interval Training* Terhadap Vo2max Pada Tim Futsal Porprov Kota Jambi**” Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Pembimbing (I). Boy Indrayana, S.Pd., M.Pd Pembimbing (II). Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Metode Latihan, *High Intensity Interval Training*

Pada saat peneliti melakukan pengamatan pada tim futsal Porprov Kota Jambi. Pada saat tes Vo2Max hasil yang mereka dapat masih terlihat rendah kemudian pada saat melakukan latihan atlet futsal Kota Jambi terlihat kelelahan, daya tahan tubuh atlet futsal Kota Jambi masih belum terlihat bugar pada setiap sesi latihan, pada saat atlet futsal Kota Jambi di berikan latihan fisik yang mereka terlalu cepat kelelahan, untuk itu peneliti ingin membantu tim futsal Kota Jambi dengan memberikan latihan *High Intensity Interval Training* dengan beberapa latihan untuk meningkatkan Vo2Max dengan memberikan latihan *Hill Repeat*, *Fartlek* dan *Circuit Training* yang telah dibuat oleh peneliti.

Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan *High Intensity Interval Training* Terhadap Vo2max Pada Tim Futsal Porprov Kota Jambi. dalam penelitian ini latihan yang dilakukan kurang lebih 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam setiap minggunya.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen yang menggunakan uji hipotesis yaitu Uji-T. Penelitian ini akan dilaksanakan di Lapangan Futsal Kopas Kota Baru di depan Taman Remaja Kota Baru. Penelitian dilakukan menyesuaikan jadwal latihan Tim futsal Porprov Kota Jambi. Penelitian ini dengan jumlah populasi sebanyak 14 orang kemudian seluruh populasi di jadikan sampel dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Bleep Test*. penelitian ini diawali dengan *pre-test*, *treatment* kemudian di akhiri dengan *post-test*.

Hasil Penelitian Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan terhadap tes awal dan tes akhir adalah sebesar T_{hitung} 17,52014 bila di dibandingkan dengan T_{tabel} sebesar 1,77093 hasil ini sudah jelas ada peningkatan di sebabkan tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat dipahami bahwa terdapat Pengaruh Metode Latihan *High Intensity Interval Training* Terhadap Vo2max Pada Tim Futsal Porprov Kota Jambi.