

ABSTRAK

Rd. Ahmad Maulana. 2025. “ Pengaruh Interval Training Terhadap Vo2max Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMA Negeri 11 Kota Jambi ”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Prof. Dr.Drs.Ilham, M.Kes. (II) Anggrawan Janur Putra, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: *Interval Training, Vo2max, Peserta Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMA Negeri 11 Kota Jambi*

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti dikuatkan dengan dengan tes pengukuran untuk mengetahui kemampuan kapasitas VO2Max pemain dengan menggunakan *multistage fitness test* yang dilaksanakan 1 kali. Berikut adalah rata rata hasil dari tes pengukuran yang diikuti 18 pemain tim futsal SMAN 11 Kota Jambi yang dilaksanakan di GMC Futsal Jambi. Hasil tes pengukuran VO2Max 2 orang dalam kategori cukup, 14 orang kategori kurang. Artinya dari hasil tes yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa perlu adanya latihan untuk meningkatkan kapasitas VO2Max pemain. Peneliti juga wawancara dengan kepala pelatih, selama ini latihan yang sering dilakukan yaitu hanya teknik dan game. Latihan yang mengarah pada variasi latihan fisik khusus nya daya tahan kardiovaskular/ VO2Max masih kurang. Kelemahan ini ini harus menjadi bahan evaluasi bagi tim-tim pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik pemain.

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Interval Training Terhadap Vo2max Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMA Negeri 11 Kota Jambi.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*), dan kemudian diakhir perlakuan dilakukan lagi tes akhir (*posttest*). sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 18 orang siswa laki-laki dari kelas 10-12 yang berusia 15-18 tahun.

Hasil analisis yang diperoleh dari nilai t_{hitung} dengan nilai t_{tabel} . Perbandingan nilai antar t_{hitung} dengan nilai presentil pada tabel distribusi – t , untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = (n - 1) = 17$ diperoleh $t_{hitung} (10.51) > t_{tabel} (1.7396)$. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan interval training terhadap peningkatan VO2Max siswa ekstrakurikuler SMAN 11 Kota Jambi dengan $t_{hitung} > t_{Tabel}$.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan interval training terhadap VO2Max siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 11 Kota Jambi, dengan $t_{hitung} 10,50 > t_{tabel} 1.7396$, Artinya bahwa latihan interval training dapat meningkat VO2Max