

ABSTRAK

Maharani 2025, “Pengaruh Latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) Terhadap Peningkatan *Vo2max* Pada Atlet Bulutangkis PB Tunas Jaya Kasturi Kota Jambi” Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi: Pembimbing I: (1) Prof. Dr. Drs. Sukendro, M.Kes AIFO (2) Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: Latihan HIIT, VO2Max, Atlet Bulutangkis

Olahraga dikenal dengan beberapa jenis, yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga rehabilitasi/kesehatan, olahraga tradisional dan olahraga rekreasi. Bulutangkis adalah olahraga yang menuntut fisik, membutuhkan kekuatan, daya tahan, kekuatan otot, kelincahan, kecepatan dan ketepatan. Perkembangan bulutangkis didunia terus berkembang, bahkan di Indonesia dikatakan memiliki atlet yang berkontribusi besar dalam skill dan teknik dalam olahraga bulutangkis.

Penelitian ini menggunakan rancangan one group Pretest-Posttest design. Menurut Sugiyono (dalam Hidayati, 2019) desain penelitian One Group Pretest-Posttest Design dari Pre-Eksperimental Design. Artinya pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberikan treatment. Hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Dari hasil uji hipotesis menggunakan uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 11,087 2,145 (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability 0,000 0,05. Dengan demikian H_0 diterima, hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap upaya peningkatan hasil VO2Max pada atlet bulu tangkis PB Tunas Jaya Kasturi Kota Jambi. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap upaya peningkatan hasil VO2Max pada atlet bulutangkis PB Tunas Jaya Kasturi Kota Jambi. Berdasarkan perbedaan rerata diperoleh hasil bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik sebesar 45,26% untuk hasil VO2Max dibandingkan sebelum diberikan latihan High Intensity Interval Training (HIIT).