

## ABSTRAK

**Riansa, Bex.** 2025. *Pengaruh Interval Training terhadap Kelincahan Pemain Futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi*: Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing: (I) Dr. Hendri Munar,S.Pd., M.Pd. (II) Grafitte Decheline, S.Pd., M.Or.

**Kata Kunci** : *Interval Training, Kondisi Fisik, Kelincahan, Futsal, Karakteristik Siswa SMP*

Kelincahan merupakan komponen fisik yang sangat penting dalam olahraga futsal. Hal ini karena kelincahan memungkinkan pemain untuk melakukan gerakan cepat dan tepat di lapangan. Dalam futsal, kemampuan untuk bergerak lincah sangat dibutuhkan untuk menghindari lawan, menciptakan ruang, dan meningkatkan efektivitas permainan..

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh interval training terhadap kelincahan pemain futsal SMP N 5 Kota Jambi. Dengan demikian, penelitian ini ingin melihat apakah metode latihan interval efektif dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal di tingkat sekolah menengah.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *one group pretest-posttest design* pada 20 pemain yang terdiri atas 13 laki-laki dan 7 perempuan futsal SMP N 5 Kota Jambi dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kelincahan *Illinois Agility Run Test*. Sampel penelitian ini diberikan latihan interval training selama beberapa waktu tertentu.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, dan hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa varians data homogen. Berdasarkan hasil *Paired Samples T-Test* diperoleh  $T_{hitung} (69,1) > T_{tabel} (2,179)$  untuk *Male* dan  $T_{hitung} (12,8) > T_{tabel} (2,447)$  *female*. Dengan persentase peningkatan kelincahan pemain untuk laki-laki sebesar 20,92 % dan 19,63 % untuk Perempuan. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa *interval training* berpengaruh signifikan terhadap kelincahan pemain futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi diterima.

Dapat disimpulkan bahwa latihan interval training dapat menjadi salah satu alternatif latihan untuk meningkatkan kelincahan pemain futsal. Latihan interval training dapat menjadi salah satu metode efektif untuk meningkatkan kelincahan pemain futsal. Dengan demikian, pelatih atau guru olahraga dapat mempertimbangkan untuk memasukkan latihan interval training dalam program pelatihan untuk meningkatkan kelincahan pemain. Peningkatan kelincahan ini dapat membantu pemain futsal dalam melakukan gerakan cepat dan tepat di lapangan, sehingga dapat meningkatkan performa mereka dalam pertandingan.