

ABSTRAK

Rifdha Wahyuni. 2017. “Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Dayatahan Aerobik Atlet Putra *Nightmare Basketball Club* Kabupaten Lima Puluh Kota”.

Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan di lapangan terhadap pemain *Nightmare Basketball Club* Kab. 50 Kota dalam melakukan latihan, terlihat pemain cepat mengalami kelelahan dan keletihan sehingga mereka tidak dapat bergerak aktif, kemungkinan hal ini di sebabkan oleh dayatahan aerobik pemain yang rendah. Banyak metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan dayatahan aerobik, diantaranya dengan metode *Interval Training*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Interval Training* terhadap dayatahan aerobik atlet putra *Nightmare Basketball Club* Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu dengan rancangan penelitian *the one group pre test – post test design*. Penelitian ini dilaksanakan pada 9 April – 25 Mei 2017 dilapangan basket SMAN 1 Kec. Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet yang mengikuti latihan di *Nightmare Basketball Club*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 17 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *total sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum latihan *Interval Training* ditemukan nilai rata-rata kemampuan daya tahan aerobik atlet adalah 51.68. Sesudah latihan *Interval Training* ditemukan nilai rata-rata kemampuan daya tahan aerobik atlet yaitu sebesar 52.90. Latihan *Interval Training* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik atlet putra *Nightmare Basketball Club* Kabupaten Lima Puluh Kota ($p = 0,000$).

Kata Kunci : *Interval Training*, Daya Tahan Aerobik.