

ABSTRAK

Hafizzudin Ahmad, 2018: Pengaruh *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola SSB Muda's Top Kota Payakumbuh.

Penelitian ini beranjak dari masalah daya tahan aerobik pemain sepak bola SSB Muda's Top Kota Payakumbuh yang masih tergolong rendah. Banyak metode latihan yang dapat meningkatkan daya tahan aerobik untuk pemain sepak bola, salah satunya adalah metode latihan *interval training*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *interval training* terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepak bola SSB Muda's Top Kota Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah *quasi experimental* dengan desain *one group pree-test and post-test*. Populasi penelitian ini sebanyak 46 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga didapatkan sampel sebanyak 15 orang yang diberikan perlakuan *interval training* sebanyak 16 kali latihan. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran kemampuan VO_2 Maks dengan instrumen *Bleep test*. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan rumus uji-t dengan $\alpha = 0.05$ yang hasilnya digunakan untuk menguji hipotesis.

Dari hasil analisis data yang dilakukan menggunakan uji-t, diperoleh t_{hitung} sebesar 8.19 dan t_{tabel} sebesar 1.76. Hasil tersebut menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga hipotesis diterima. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa latihan dengan metode *interval training* dapat meningkatkan daya tahan aerobik pemain sepak bola SSB Muda's Top Kota Payakumbuh.

Kata kunci : *interval training, bleep test, daya tahan aerobik.*