

ABSTRAK

Muhammad Faridh Editya . 2017 . “ Model Latihan Interval Training Terhadap Pengembangan Volume Oksigen Maksimal Atlet Bulutangkis Pb Semen Padang” *skripsi*. Padang : Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pembinaan prestasi olahraga bulutangkis untuk mencapai suatu keberhasilan diperlukan adanya organisasi yang sehat, adanya program pembinaan prestasi, adanya sarana dan prasarana. Fokus masalah dalam skripsi ini adalah : 1) “Apakah sarana dan prasaran dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan Vo_2 maks atlet bulutangkis Pb Semen Padang?”, 2) ”Apakah erran pelatih dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan Vo_2 maks atlet bulutangkis Pb Semen Padang?”, 3) Apakah model latihan yang diterapkan dapat mempengaruhi Vo_2 maks atlet Pb Semen Padang?. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perkembangan Vo_2 maks atlet bulutangkis Pb Semen Padang.

Penelitian ini didasarkan dari kenyataan yang terjadi dilapangan bahwa Atlet bulutangkis Pb Semen Padang memiliki VO_2 maks yang kurang baik hal ini terlihat ketika sedang di dalam suatu pertandingan. Untuk memperbaiki volume oksigen maksimal atlet bulutangkis Pb Semen Padang perlu dilakukan suatu penelitian yang berjudul Model Latihan Interval Training Terhadap pengembangan Volume Oksigen Maksimal Atlet Bulutangkis Pb Semen Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan volume oksigen maksimal atlet bulutangkis Pb Semen Padang dengan menggunakan model latihan interval training.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet bulutangkis Pb Semen Padang sebanyak 30 orang. sedangkan penarikan sampel diambil 50 % dari populasi yang dimana setengah nya adalah atlet berprestasi sehingga diperoleh sebanyak 15 orang atlet. Teknik pengambilan data dilakukan dengan cara **Purposive Sampling** dan memakai tes yaitu bleep test dan teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis perhitungan Uji t. Setelah mealakukan penelitian didapatkan hasil rata-rata volume oksigen maksimal atletbulutangkis Pb Semen Padang sebesar 43. Sedangkan hasil uji t diperoleh t_{hitung} sebesar 8,0927 lebih besar dibandingkan dengan t_{tabeln} sebesar 1,761. Dengan demikian hipotesisi yang dikemukakan dapat diterima, bahwa terdapat pengaruh model latihan interval training terhadap pengembangan volume oksigen maksimal atlet bulutangkis Pb Semen Padang.

Kata kunci: interval training, vo_2 maks, bulutangkis