

## ABSTRAK

**Zulhilmi Luthfi Hasbi, (2019): “Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Daya Tahan Anaerobik Pemain Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek”. Skripsi. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya daya tahan anaerobik pemain SMA negeri 1 Ampek Angkek. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan interval intensif terhadap daya tahan anaerobik pemain basket SMA negeri 1 Ampek Angkek.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu, yang dilakukan terhadap pemain bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 19 orang (15 putra dan 4 putri) yang aktif mengikuti latihan ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek. Sampel dalam penelitian ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek sebanyak 15 orang, dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *running-based anaerobic sprin test* (RAST), sedangkan teknik analisis data menggunakan uji T.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, hasil uji T menunjukkan nilai  $T_{hitung}$  sebesar 3,890 dan nilai  $T_{tabel}$  dalam taraf  $\alpha = 0,05$  sebesar 1,761. maka  $T_{hitung}3,890 > T_{tabel}=1,761$ . Dengan pengaruhnya dapat dilihat dari perbedaan rata-rata pre test sebesar 4,1667 dan rata-rata post test sebesar 3,6527 maka terdapat perbedaan 0.514, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode latihan interval intensif terhadap daya tahan anaerobik pemain bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek.