

ABSTRAK

Afdal Zikri (2018) : Pengaruh latihan *interval training* terhadap Daya tahan aerobik Atlet SSB Porseta FC Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten 50 Kota

Masalah penelitian adalah masih kurang baik Daya tahan aerobik Atlet SSB Porseta FC Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten 50 Kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *interval training* terhadap Daya tahan aerobik Atlet SSB Porseta FC Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten 50 Kota.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Porseta FC Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten 50 Kota yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik *purposive sampling*, sampel diambil dari pemain under 19 tahun yang berjumlah 15 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan *pre-test* dan *post-test* Daya tahan aerobik Atlet SSB Porseta FC Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten 50 Kota menggunakan test *Yo-Yo Intermitten Endurance Test*. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : Pengaruh latihan *interval training* terhadap Daya atahan aerobik Atlet SSB Porseta FC Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten 50 Kota, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu $t_{hitung} = 8,81 > t_{tabel} = 1,76$.

Kata Kunci : latihan interval training, Daya tahan aerobik