

ABSTRAK

Pengaruh latihan HIIT (High Intensity Interval Training) terhadap Daya Tahan Anaerobik Atlet Yayasan Simphony Badantiang Agam Basketball Club

Oleh: Mhd Roland Tribuana

Permasalahan yang ditemukan saat melakukan observasi adalah kurangnya daya tahan atlet putra yang menyebabkan arahan serta strategi yang diberikan pelatih tidak maksimal. Variabel dalam penelitian ini adalah latihan HIIT sebagai variabel bebas dan daya tahan anaerobik sebagai variabel terikat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : pengaruh latihan HIIT terhadap daya tahan anaerobik atlet Bolabasket.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan desain *One Group Pre-test-Post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Putra yang latihan di klub YSBA-AGGRESSIVE BC berjumlah 40 orang. Sampel penelitian berjumlah 13 orang atlet putra yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan uji RAST (*Running based Anaerobic Sprint Test*) dengan mengambil indeks kelelahannya. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dapat disimpulkan bahwa latihan HIIT memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan anaerobik atlet YSBA-AGGRESSIVE BC, dan dibuktikan dengan memperoleh t_{hitung} 3,06 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,782 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 13$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,06 > 1,782$).

Kata kunci : Latihan HIIT, Daya Tahan Anaerobik, dan Bolabasket