

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Interval Pendek terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Atlet Popda Bola Basket Kabupaten Kuantan Singingi

Oleh: Yolanda Arika

Permasalahan yang ditemukan saat melakukan observasi dan wawancara dengan pelatih adalah banyaknya atlet yang cepat mengalami kelelahan pada saat melakukan gerakan cepat dan tiba-tiba dalam waktu singkat saat menyerang dan bertahan dalam bermain bola basket yang menandakan bahwa tingkat daya tahan anaerobik atlet rendah dan hal tersebut terbukti dengan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : pengaruh latihan interval pendek terhadap daya tahan anaerobik atlet bola basket.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (quasi eksperimen) dengan desain One Group Pre-test-Post-test. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola basket yang latihan di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan yang berjumlah 35 orang. Sampel penelitian berjumlah 15 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 $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil pengolahan data dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan interval pendek memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan anaerobik atlet POPDA bola basket Kabupaten Kuantan Singingi, dan dibuktikan dengan memperoleh thitung 2,88 sedangkan ttabel sebesar 1,761 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 15$, maka thitung >ttabel ($2,88 > 1,761$).

Kata Kunci: Latihan Interval Pendek, Daya Tahan Anaerobik