

ABSTRAK

AKBAR MAULANA. 2023. **PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP *STAMINA* PEMAIN FUTSAL** (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023). Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *interval training* terhadap *stamina* pemain futsal. Metode dalam penelitian ini menggunakan eksperimen dengan desain penelitian menggunakan bentuk *One Group Pretest-posttest*, dimana penelitian ini terdapat tes awal (*pretest*) kemudian diberi perlakuan (*treatment*) yaitu berupa *interval training* kemudian dilakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui hasil penelitian. Penelitian ini dilakukan kepada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023 dengan jumlah populasi 30 orang. Dalam penelitian ini penulis menggunakan sampel dengan teknik sampling jenuh yang memakai seluruh populasi untuk menjadi responden yaitu sebesar 30 orang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *bleep test*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari *interval training* terhadap *stamina* pemain futsal (Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023).

Kata Kunci: *Interval Training*, **Futsal**, **Stamina**