

## ABSTRAK

MUHAMMAD SADDAM ABDULLOH 2024, **Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler**, Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan *interval training* dapat berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya TA 2023/2024. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen kuantitatif. Populasi dan sampel penelitian ini adalah seluruh anggota Ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 19 orang. Instrumen yang digunakan adalah *bleep test* (tes lari Multitahap). Berdasarkan analisis data statistika. Ternyata  $t_{hitung}$  sebesar 8,274 lebih besar dari  $t_{tabel}$  1,734 dan berada diluar daerah penerimaan hipotesis. Dengan demikian hipotesis ( $H_0$ ) ditolak pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$  ini berarti terdapat pengaruh yang berarti metode latihan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler pada anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya Tahun Akademik 2023/2024.

**Kata Kunci:** Latihan *Interval*, Daya Tahan Kardiovaskuler, Futsal

## ABSTRACT

MUHAMMAD SADDAM ABDULLOH 2024, *The Effect of Interval Training on Increasing Cardiovascular Endurance*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya City.

*The aim of this research is to find out whether interval training can have an effect on increasing cardiovascular endurance in Futsal Extracurricular Athletes at SMA Negeri 7 Tasikmalaya City FY 2023/2024. The method used in the research is a quantitative experimental method. The population and sample for this study were all members of the futsal extracurricular, totaling 19 people. The instrument used is the bleep test (Multistage running test). Based on statistical data analysis. It turns out that the  $t_{count}$  of 8.274 is greater than the  $t_{table}$  of 1.734 and is outside the hypothesis acceptance area. Thus, the hypothesis ( $H_0$ ) is rejected at real initial  $\alpha = 0.05$ , this means that there is a significant influence of the interval training training method on increasing cardiovascular endurance in futsal extracurricular members of SMA Negeri 7 Tasikmalaya City for the 2023/2024 Academic Year.*

**Keywords:** *Interval Training, Cardiovascular Endurance, Futsal*