

ABSTRAK

Gian Firdaus Avista. 2024. **PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP *VO2MAX* ATLET CLUB NAYATAMA BASKETBALL GARUT**. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi. Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *vo2max* atlet bola basket, dan proses Latihan menggunakan Latihan *Interval Training* sehingga dapat menghasilkan aktivitas fisik yang diinginkan pada atlet Club Nayatama Basketball Garut. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah atlet Club Nayatama Basketball Garut. Fokus Latihan ini adalah meningkatkan aktivitas fisik para atlet. Teknik pengumpulan data yang digunakan penelitian ini adalah studi lapangan. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Bleep Test* (Lari Multi Tahap) tujuannya adalah untuk mengukur tingkat efisiensi fungsi jantung dan paru-paru, yang ditunjukkan melalui pengukuran pengambilan oksigen maksimum (*maximum oxygen uptake*) dalam permainan bola basket.

Kata kunci : Bola basket, Interval Training, Vo2max

ABSTRACT

Gian Firdaus Avista 2024. **THE EFFECT OF INTERVAL TRAINING ON VO2MAX OF NAYATAMA BASKETBALL CLUB GARUT ATHLETES.** Thesis. Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University. Tasikmalaya.

This research aims to increase the vo2max of basketball athletes, and the training process uses Interval Training so that it can produce the desired physical activity in the athletes of Club Nayatama Basketball Garut. This research uses a quantitative type of research. The subjects of this research were athletes from the Garut Nayatama Basketball Club. The focus of this training is to increase the physical activity of athletes. The data collection technique used in this research is field study. The research instrument used in this study was the *Bleep Test* (Multi-Stage Running), the aim of which was to measure the level of efficiency of heart and lung function, which was aimed at measuring maximum oxygen uptake in basketball games.

Keywords: Basketball, Interval Training, Vo2max