

## ABSTRAK

MUHAMMAD ILHAM ROHMATULLAH. 2024. **Pengaruh Latihan Interval *Training* Terhadap Peningkatan Stamina Anggota Ekstrakurikuler Futsal.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk memperoleh informasi mengenai pengaruh latihan interval *training* terhadap peningkatan stamina anggota ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen penelitian adalah tes *bleep*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya yang berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik Studi lapangan (*field research*). Berdasarkan pengolahan data dan uji statistika, Ternyata  $t'_{hitung}$  sebesar 22,64 lebih besar dari  $t'_{tabel}$  sebesar 1,73 dan berada diluar daerah penerimaan hipotesis. Dengan demikian hipotesis ( $H_a$ ) diterima pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$ . Ini berarti terdapat pengaruh yang berarti latihan interval *training* terhadap peningkatan stamina di ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya.

**Kata Kunci: Interval *Training*, Peningkatan Stamina.**

## **ABSTRACT**

MUHAMMAD ILHAM ROHMATULLAH.2024. *The Effect of Interval Training on Increasing Stamina of Futsal Extracurricular Members*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

*This study aims to obtain information about the effect of interval training on increasing the stamina of futsal extracurricular members at SMA Negeri 5 Tasikmalaya City. The research method used is the experimental method and the research instrument used is the bleep test. The population and samples in this study were extracurricular futsal players of SMA Negeri 5 Tasikmalaya City, totaling 20 people using field study techniques (field research). Based on data processing and statistical tests, it turns out that t'count of 22.64 is greater than t'table of 1.73 and is outside the hypothesis acceptance area. Thus the hypothesis ( $H_a$ ) is accepted at the real level  $\alpha = 0.05$ . This means that there is a significant effect of interval training on increasing stamina in extracurricular futsal SMA Negeri 5 Tasikmalaya City.*

**Keywords:** *Interval Training, Stamina Improvement.*