

ABSTRAK

Azis Muhamad Darazat. 2020. **PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN KARDIORESPIRATORI EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh *interval training* terhadap daya tahan kardiorespiratori ekstrakurikuler sepak bola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Banjarsari Kabupaten Ciamis Tahun 2020. Teknik pengambilan sample yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan sampling jenuh yang artinya seluruh populasi dijadikan sampel. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis, maka ditemukan pengaruh yang berarti dalam *interval training* terhadap daya tahan kardiorespiratori ekstrakurikuler sepak bola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Banjarsari Kabupaten Ciamis Tahun 2020. dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,18 > 1,73$).

Kata kunci : *interval training*, daya tahan kardiorespiratori, sepak bola

ABSTRACT

Azis Muhamad Darazat. 2020. **THE EFFECT OF INTERVAL TRAINING ON SOCCER EXTRACURRICULAR CARDIORESPIRATORY ENDURANCE**. The purpose of this study was to obtain information about the effect of interval training on soccer extracurricular cardiorespiratory endurance player at Banjarsari State High School in 2020. The sampling technique used in this study uses saturated sampling which means that the entire population is sampled. The research method used was an experimental method. Based on the results of research, data processing, data analysis, and hypothesis testing, a significant effect interval training on soccer extracurricular cardiorespiratory endurance football players at Banjarsari State High School 1 in 2020 with value $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,18 > 1,73$).

Keywords : *interval training*, cardiorespiratory endurance, football