

ABSTRAK

Bunga Zulfa Nur Rizki. 2022. **Pengaruh *Interval Training* Terhadap Peningkatan *Vo2 Max* Atlet *Softball* Kota Tasikmalaya.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Daya tahan merupakan faktor dasar dalam setiap cabang olahraga terutama olahraga permainan untuk mendukung performa saat pertandingan agar mendapatkan hasil maksimal. Pengertian daya tahan sendiri adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebih setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Beberapa cabang olahraga tentunya memerlukan *VO2 Max* untuk menunjang dalam pertandingan. Salah satu cabang olahraga yang memerlukan adalah cabang olahraga softball. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi mengenai pengaruh *interval training* terhadap peningkatan *VO2 Max* atlet softball kota tasikmalaya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan sampling jenuh yang artinya seluruh populasi dijadikan sampel. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis, maka ditemukan pengaruh yang berarti dalam *interval training* terhadap peningkatan *VO2 Max* atlet softball kota tasikmalaya, Hal ini dapat dibuktikan dari nilai rata-rata *post test* lebih besar dibanding nilai rata-rata *pre test* rata *VO2 Max* atlet softball Kota Tasikmalaya adalah 31 ml/kg/min dan rata-rata *VO2 Max* pada tes akhir adalah 36 ml/kg/min. Terdapat peningkatan sebanyak 5. Dan kebenaran hasil pengujian hipotesis didukung oleh data hasil penelitian dengan menggunakan uji t bahwa nilai t_{hitung} sebesar 3,02 sehingga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan berada diluar daerah penerimaan hipotesis (t_{tabel} sebesar, 1,72).

Kata kunci: Latihan Interval, *Softball*, *VO2 Max*

ABSTRACT

BUNGA ZULFA NUR RIZKI . 2022. *The Effect Of Training Interval On Increasing Softball Athletes In Tasikmalaya City*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya

Endurance is a basic factor in every sport, especially team sports, to support performance during matches in order to get maximum results. The definition of endurance itself is a state or condition of the body that is able to work for a long time without experiencing excessive fatigue after completing the work. Some sports certainly require VO₂ Max to support the match. One of the sports that requires equipment is softball. The purpose of this study was to obtain information about the effect of interval training on increasing the VO₂ Max of softball athletes in the city of Tasikmalaya. The sampling technique used is saturated sampling for the entire population to be sampled. The method used in this research is the experimental method. From the results of the study, data processing, data analysis, and hypothesis testing, it was found that a significant effect in the training interval on the increase in VO₂ of softball athletes in the city of Tasikmalaya. This can be proven from the post test average value being greater than the pre average value. The average VO₂ Max of the Tasikmalaya softball athletes was 31 ml/kg/minute and the average VO₂ Max in the final test was 36 ml/kg/minute. There is an increase of 5. And the results of testing the truth of the hypothesis are supported by research data using the t test, where the value of t_{hitung} is 3.02, indicating that t_{hitung} is greater than t_{tabel} and outside the area of hypothesis acceptance(t_{tabel} of 1.72).

Keywords : Interval Training, Softball ,VO₂ Max