

ABSTRAK

MIFTAH FAUZI. 2022. **Pengaruh *Interval Training* Terhadap Stamina Pemain SSB Tunas Patriot Banjarsari Usia 17-18 Tahun**. Jurusan Pendidikan jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Dalam hal untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga sepak bola diperlukan suatu pemberian metode latihan yang baik dan benar. Ketika membahas masalah latihan, erat kaitannya dengan tenaga dan stamina tubuh pada seorang atlet, stamina merupakan komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik. Stamina diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang melakukan sesuatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan. Dalam hal melatih stamina ada beberapa cara untuk meningkatkan stamina tersebut salah satunya dengan *interval training*. Pada penelitian ini akan meneliti mengenai pengaruh *interval training* terhadap stamina pemain ssb tunas patriot banjarsari usia 17-18 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimental. Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah stamina dan *interval training*. Desain penelitian yang digunakan adalah “*one-grup pre test- post test design*”, desain ini terdapat *pretest*, perlakuan (program *interval training*) dan diakhiri dengan *post-test*. Adapun populasi adalah pemain ssb tunas patriot banjarsari usia 17-18 tahun sebanyak 20 orang, dengan teknik pengambilan sample yaitu teknik sampling jenuh yang memakai seluruh populasi untuk menjadi responden yaitu sebesar 20 orang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *bleep test*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari *interval training* terhadap stamina pemain sepakbola (SSB Tunas Patriot Banjarsari usia 17-18 tahun).

Kata Kunci: *Interval Training*, Sepak Bola, Stamina