

ABSTRAK

FIKRI HOLILULLOH AKBAR PUTRA. 2021. **Pengaruh *Running Workout* dengan Metode *High Intensity Interval Training* (HIIT) terhadap Peningkatan Stamina.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Menurut pengamatan peneliti pada beberapa kejuaraan pemian yang tergabung dalam ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 7 Kabupaten Garut terlihat sangat cepat mengalami kelelahan sehingga menyebabkan kemampuan bermainnya menurun salah satunya adalah sering kehilangan bola, kemudian taktik dan *skill* tidak jalan dengan yang diharapkan semestinya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh *Running Workout* dengan metode *High Intensity Interval Training* (HIIT) terhadap peningkatan stamina pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 7 Kabupaten Garut tahun ajaran 2020/2021. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen dalam penelitian ini adalah *beep test*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 7 Kabupaten Garut tahun ajaran 2020/2021 sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik *random sampling*. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik *running workout* dengan metode *High Intensity Interval Training* (HIIT) berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan stamina pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 7 Kabupaten Garut tahun ajaran 2020/2021.

Kata Kunci : *High Intensity Interval Training (HIIT)*, *Running workout*, **Stamina**

ABSTRACT

FIKRI HOLILULLOH AKBAR PUTRA. 2021. *The Effect of Running Workout with High Intensity Interval Training (HIIT) Method on Increasing Stamina.* Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

According to the observations of researchers at several playing championships who are members of soccer extracurricular at SMK Negeri 7 Garut Regency, it looks very quickly experiencing fatigue, causing their playing abilities to decline, one of which is often losing the ball, then tactics and skills do not work as expected. The purpose of this study was to obtain information about the effect of Running Workout with the High Intensity Interval Training (HIIT) method on increasing stamina in soccer extracurricular students at SMK Negeri 7 Garut in the 2020/2021 academic year. The research method used is the experimental method and the instrument in this study is the beep test. The population and sample in this study were football extracurricular students at SMK Negeri 7 Garut for the 2020/2021 academic year as many as 20 people using random sampling techniques. Based on the results of data processing with statistical tests, it turns out that empirically running workouts with the High Intensity Interval Training (HIIT) method have a significant effect on increasing stamina in soccer extracurricular students at SMK Negeri 7 Garut for the 2020/2021 academic year.

Keywords: *High Intensity Interval Training (HIIT), Running workout, Stamina*