

ABSTRAK

NAJLA SAHAR 2020. **Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Peningkatan Stamina pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 3 Kota Tasikmalaya.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Interval Training adalah

Interval Training adalah metode latihan fisik yang menggabungkan periode intensitas tinggi dengan periode intensitas rendah atau istirahat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *Interval Training* terhadap peningkatan stamina pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Tasikmalaya. Untuk membuktikan hipotesis yang diajukan, penulis melaksanakan penelitian menggunakan metode eksperimen, karena tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengumpulkan informasi sebanyak mungkin dari kelompok sampel yang diteliti. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan pendekatan statistik, hipotesis penelitian yang penulis ajukan yaitu “Terdapat pengaruh latihan *Interval Training* terhadap peningkatan stamina pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 3 Tasikmalaya” dengan hasilnya diterima atau terbukti. Kebenaran hasil pengujian hipotesis tersebut didukung pada data hasil penelitian dengan menggunakan uji t yang menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 8,034 yang berada diluar daerah penerimaan hipotesis (t_{tabel} sebesar 1,729).

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

ABSTRACT

NAJLA SAHAR 2020. *The Effect of Interval Training on Increasing Stamina in Basketball Extracurricular Participants at SMA Negeri 3 Tasikmalaya City.* Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

Interval Training is a physical exercise method that combines periods of high intensity with periods of low intensity or rest. The purpose of this study was to determine the effect of Interval Training on increasing stamina in basketball extracurricular participants of SMA Negeri 3 Tasikmalaya. To prove the hypothesis proposed, the authors conducted research using experimental methods, because the purpose of this study was to collect as much information as possible from the sample group under study. Based on the results of hypothesis testing using a statistical approach, the research hypothesis that the author proposes is “There is an effect of Interval Training on increasing stamina in extracurricular basketball participants at SMA Negeri 3 Tasikmalaya” with the results accepted or proven. The truth of the hypothesis testing results is supported by the research data using the t test which shows the t_{hitung} value of 8.034 which is outside the hypothesis acceptance area (t table of 1.729).

Keywords: Basketball, Interval Training, Stamina.