

ABSTRAK

MOHAMMAD IHSAN HADIANSYAH/ 2025. Pengaruh *Interval Training* Terhadap Peningkatan *VO2MAX* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval terhadap peningkatan *VO₂Max* pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada rendahnya kapasitas *VO₂Max* siswa yang mengakibatkan penurunan performa fisik saat pertandingan. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pre-test* dan *post-test* pada satu kelompok, melibatkan 20 siswa sebagai sampel melalui teknik sampling jenuh. Program latihan interval diberikan selama 12 minggu, tiga kali per minggu, dengan kombinasi lari intensitas tinggi dan waktu istirahat aktif. Pengukuran *VO₂Max* dilakukan menggunakan *Multistage Fitness Test (Bleep Test)* dengan rumus perhitungan *VO₂Max* berdasarkan total *shuttle*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan *VO₂Max* yang signifikan, dari rata-rata 38,60 ml/kg/min (*pre-test*) menjadi 44,68 ml/kg/min (*post-test*). Uji t menunjukkan nilai t-hitung $3,75 > t$ -tabel 2,09, sehingga hipotesis diterima. Kesimpulannya, latihan interval terbukti efektif dalam meningkatkan *VO₂Max* siswa, dan dapat dijadikan sebagai metode latihan fisik yang terstruktur di sekolah.

Kata kunci: Futsal, *Interval Training*, Kebugaran Jasmani, Latihan Fisik, *VO2MAX*