

ABSTRAK

DEA SRI FITRI RAHAYU. 2025. **Pengaruh *Interval Training* Terhadap Peningkatan VO2Max pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Cibalong“(Studi Kuantitatif Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Cibalong Kabupaten Tasikmalaya)”** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi siswa-siswi ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Cibalong yang mengalami kelelahan berlebih saat pertandingan akibat rendahnya VO₂Max. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh interval training terhadap peningkatan VO₂Max pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Cibalong kabupaten Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler bola voli Siswa- Siswi SMP Negeri 3 Cibalong kabupaten Tasikmalaya dengan jumlah 25 orang dengan pengambilan jumlah sampel 25 orang. Teknik sampel menggunakan total sampling. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa interval training berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan VO₂Max siswa-siswi ekstrakurikuler bola voli.

Kata Kunci: Latihan, *Interval Training*, VO₂Max, Bola Voli

ABSTRACT

DEA SRI FITRI RAHAYU. 2025. *The Effect of Interval Training on Increasing VO2Max in Volleyball Extracurricular Activities at SMP Negeri 3 Cibalong* "(Quantitative Study on Volleyball Extracurricular Activities at SMP Negeri 3 Cibalong, Tasikmalaya Regency)" Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University.

This research is motivated by the condition of volleyball extracurricular students at SMP Negeri 3 Cibalong who experience excessive fatigue during matches due to low VO₂Max. The purpose of this study is to obtain information about the effect of interval training on increasing VO₂Max in volleyball extracurricular activities at SMP Negeri 3 Cibalong, Tasikmalaya Regency. The research method used is a quantitative experimental method. The population in this study is the volleyball extracurricular activities of SMP Negeri 3 Cibalong, Tasikmalaya Regency with a total of 25 people with a sample of 25 people. The sampling technique uses total sampling. Based on the results of data processing using statistical tests, empirical results indicate that interval training significantly impacts the increase in VO₂Max of extracurricular volleyball students.

Keywords: *Exercise, Interval Training, VO₂Max, Volleyball*