

## ABSTRAK

INDRA KOMARA. 2026. **PENGARUH INTERVAL TRAINING TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULER EKSTRAKURIKULER FUTSAL MAM CISAAT**. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh interval training terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler peserta ekstrakurikuler futsal MAM Cisaat. Daya tahan kardiovaskuler merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan futsal karena berhubungan dengan kemampuan pemain untuk melakukan aktivitas fisik secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler futsal MAM Cisaat yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya tahan kardiovaskuler adalah tes kebugaran jasmani berupa tes lari 2.400 meter. Perlakuan yang diberikan berupa program interval training selama 4 minggu dengan frekuensi 4 kali per minggu. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik  $t_{1,73}$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan interval training terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler peserta ekstrakurikuler futsal MAM Cisaat. Dengan demikian, interval training dapat dijadikan salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler pada peserta ekstrakurikuler futsal.

**Kata kunci:** interval training, daya tahan kardiovaskuler, futsal, ekstrakurikuler

## ABSTRACT

INDRA KOMARA. 2026. *The Effect of Interval Training on the Improvement of Cardiovascular Endurance in the Futsal Extracurricular Program at MAM Cisaat. Physical Education Department. Faculty of Teacher Training and Education. Universitas Siliwangi.*

*This study aims to determine the effect of interval training on increasing cardiovascular endurance of MAM Cisaat futsal extracurricular participants. Cardiovascular endurance is one of the most important components of physical condition in futsal because it is related to the player's ability to perform physical activity continuously for a relatively long time. The research method used is an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The subjects of the study were MAM Cisaat futsal extracurricular participants totaling 20 people. The instrument used to measure cardiovascular endurance was a physical fitness test in the form of a running test. The treatment given was an interval training program for 4 weeks with a frequency of 4 times per week. The data obtained were analyzed using a statistical test 1,73 . The results of the study showed that there was a significant effect of interval training on increasing cardiovascular endurance of MAM Cisaat futsal extracurricular participants. Thus, interval training can be used as an effective training method to increase cardiovascular endurance in futsal extracurricular participants.*

*Keywords: interval training, cardiovascular endurance, futsal, extracurricular activities*