

ABSTRAK

MUHAMMAD KHALIF MULKI 2025, Pengaruh *Interval Training* terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Singaparna, Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya

Kebugaran jasmani, khususnya daya tahan merupakan komponen krusial yang sangat memengaruhi performa atlet futsal. Berdasarkan observasi awal, siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Singaparna kerap menunjukkan kelelahan dini yang mengindikasikan perlunya perlakuan latihan yang efektif untuk meningkatkan kondisi fisik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval training terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Singaparna. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan studi eksperimen. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh anggota Ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 25 orang, sehingga sampel berjumlah 25 siswa, diambil menggunakan teknik total sampling. Instrument yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk taraf usia 13 – 15 tahun. Berdasarkan analisis data statistik *thitung* sebesar 6,75 lebih besar dari *ttabel* 1,71 dan berada di daerah penerimaan hipotesis. Dengan demikian hipotesis (H_0) ditolak pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan dk 24, ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang berarti metode latihan interval training terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Singaparna.

Kata Kunci: Futsal, Kebugaran Jasmani, Latihan Interval

ABSTRACT

MUHAMMAD KHALIF MULKI 2025, *The Effect of Interval Training on Physical Fitness*, Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

*Physical fitness, especially endurance, is a crucial component that greatly affects the performance of futsal athletes. Based on initial observations, futsal extracurricular students of SMP Negeri 1 Singaparna often show early fatigue which indicates the need for effective training treatments to improve their physical condition. This study aims to determine the effect of interval training on improving the physical fitness of futsal extracurricular students of SMP Negeri 1 Singaparna. This study uses a quantitative research method with an experimental study. The population of this study was all members of the futsal extracurricular, totaling 25 people, so the sample amounted to 25 students, taken using the total sampling technique. The instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for the age level of 13-15 years. Based on statistical data analysis, the *thitung* of 6.75 is greater than the *ttabel* of 1.71 and is in the hypothesis acceptance area. Thus, the hypothesis (H_0) is rejected at the real level of $\alpha = 0.05$ and *dk* 24, this proves that there is a significant influence of the interval training method on improving the physical fitness of students in the futsal extracurricular at SMP Negeri 1 Singaparna.*

Keywords: *Futsal, Physical Fitness, Interval Training*