

ABSTRAK

AKMAL ARDIAN SURYA PUTRA. 2026. **Pengaruh Latihan Interval Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Dalam Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Azzah *Swimming Club* Banjar**. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan interval dapat berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan aerobik dalam renang gaya kupu-kupu pada atlet Azzah *Swimming Club* Banjar. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif. Desain penelitian ini adalah “*one-group pretest-posttest design*”. Populasi dari penelitian ini yaitu seluruh atlet renang yang tergabung di Azzah *Swimming Club* Banjar pada tahun ajaran 2024/2025. Untuk menentukan sampel penelitian ini adalah menggunakan Teknik *purposive sampling* yang berdasarkan kriteria dengan sebanyak 20 orang. Adapun instrumen penelitian yang digunakan adalah *Multistage Fitness Test* (tes lari multistage). Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan statistika. Ternyata t_{hitung} sebesar 11,79 lebih besar dari t_{tabel} 1,729 dan berada diluar daerah penerimaan hipotesis. Dengan demikian hipotesis (H_0) ditolak pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ ini berarti terdapat pengaruh yang berarti metode latihan interval terhadap peningkatan daya tahan aerobik dalam renang gaya kupu-kupu pada atlet Azzah *Swimming Club* Banjar.

Kata kunci: Aerobik, Daya Tahan, Interval, dan Latihan.

ABSTRACT

AKMAL ARDIAN SURYA PUTRA. 2026. *The Effect of Interval Training on Increasing Aerobic Endurance in Butterfly Swimming in Azzah Swimming Club Banjar Athletes.* Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University.

The purpose of this study is to find out whether interval training can have an effect on increasing aerobic endurance in butterfly swimming in Azzah Swimming Club Banjar athletes. This study uses a quantitative experimental method. The design of this study is a "one-group pretest-posttest design". The population of this study is all swimming athletes who are members of the Azzah Swimming Club Banjar in the 2024/2025 school year. To determine the sample of this study, it is using a purposive sampling technique based on criteria with as many as 20 people. The research instrument used is the Multistage Fitness Test. Based on the results of data processing using statistics, the result showed that the tcount of 11.79 was larger than the ttable of 1.729 and was outside the area of hypothesis acceptance. Thus, the hypothesis (Ho) is rejected at the real level of $\alpha = 0.05$, which means that there is an influence of interval training methods on increasing aerobic endurance in butterfly swimming in Azzah Swimming Club Banjar athletes.

Keywords: Aerobics, Endurance, Interval, and Exercise.