

ABSTRAK

MOCHAMAD ZACKY FAUZI. 2025. **Pengaruh Latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) Terhadap Peningkatan VO2Max Atlet Sepak Bola SMAN 2 Ciamis**. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Salah satu faktor pendukung atlet dalam permainan Sepak Bola yaitu kapasitas VO2Max, yang dapat diukur dengan Bleep Test. Untuk meningkatkan VO2Max dapat dilakukan dengan menggunakan latihan High Intensity Interval Training (HIIT). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap peningkatan VO2Max atlet sepak bola SMAN 2 Ciamis. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen penelitian ini adalah Bleep Test dengan desain one-group pretest- posttest. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola SMAN 2 Ciamis yang berjumlah 30 orang. Berdasarkan pengolahan data, analisis data menunjukkan adanya peningkatan signifikan VO2Max pada atlet setelah latihan High Intensity Interval Training (HIIT), dengan t-hitung lebih besar dari t-tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Temuan ini menegaskan bahwa terdapat pengaruh yang berarti atau signifikan dari latihan High Intensity Interval Training (HIIT) untuk meningkatkan kapasitas VO2Max pada atlet Sepak bola SMAN 2 Ciamis. Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis menyarankan kepada berbagai pihak yang terkait dengan bidang keolahragaan, khususnya dengan cabang olahraga sepak bola, bahwa hendaknya selalu berupaya meningkatkan kondisi fisik para pemain khususnya meningkatkan VO2Max, karena VO2Max sangat diperlukan oleh pemain terutama untuk mempertahankan stamina ketika sedang bertanding.

Kata kunci: *High Intensity Interval Training* (HIIT), Latihan, Sepak Bola, VO2Max

ABSTRACT

MOCHAMAD ZACKY FAUZI. 2025. *The Effect Of High Intensity Interval Training (HIIT) On Increasing VO2Max For Football Athlete SMAN 2 Ciamis*. Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University.

One of the supporting factors for athletes in playing soccer is VO2Max capacity, which can be measured with the Bleep Test. To increase VO2Max, you can use High Intensity Interval Training (HIIT) exercises. This study aims to determine the effect of High Intensity Interval Training (HIIT) training on increasing VO2Max for football athlete SMAN 2 Ciamis. The research method used is the experimental method and the research instrument is the Bleep Test with a one-group pretest-posttest design. The population and sample in this study were 30 football athletes at SMAN 2 Ciamis. Based on data processing, data analysis shows that there is a significant increase in VO2Max in athletes after High Intensity Interval Training (HIIT) training, with the t-count greater than the t-table at the significance level $\alpha = 0.05$. These findings confirm that there is a meaningful or significant influence from High Intensity Interval Training (HIIT) training to increase VO2Max capacity in SMAN 2 Ciamis football player. Based on the results of this research, the author suggests to various parties related to the sports sector, especially the sport of football, that their intention is always to try to improve the physical condition of the players, especially increasing VO2Max, because VO2Max is really needed by players, especially to maintain stamina when competing.

Keywords: *High Intensity Interval Training (HIIT), Workout, Football, VO2Max*