

ABSTRAK

PENGARUH INTERVAL TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KARDIORESPIRATOSI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 BATURRADEN

Zulfa Nur Hidayah¹, Muhamad Syafei², Arfin Deri Listiandi²

Latar Belakang: Berdasarkan pengamatan dan observasi peneliti, tingkat daya tahan siswa belum maksimal dalam mengikuti pertandingan. Untuk mendapatkan daya tahan yang baik maka diperlukan latihan fisik yang disiplin dan terprogram.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *One Group Pretest Posttest Design*. Penentuan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 siswa, dengan 5 siswa laki-laki dan 3 siswa perempuan. Pengujian dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 25 dengan teknik analisis uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan *Uji Paired Sample T Test*.

Hasil Penelitian: Setelah dianalisis menggunakan uji *t* tingkat kardiorespiratori siswa ekstrakurikuler bola basket mendapat nilai signifikansi sebesar 0,0001 hal ini menunjukkan bahwa *Interval Training* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kardiorespiratori.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat pengaruh *Interval Training* terhadap peningkatan kardiorespiratori.

Kata Kunci: *Bola Basket, Interval Training, Kardiorespiratori, VO₂Max.*

¹Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman.

²Departemen Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman.

ABSTRACT

THE EFFECT OF INTERVAL TRAINING ON INCREASING CARDIORESPIRATORY IN BASKETBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS AT SMA NEGERI 1 BATURRADEN

Zulfa Nur Hidayah¹, Muhamad Syafei², Arfin Deri Listiandi²

Background: Based on observations, students' endurance levels are not optimal when participating in competitions. To get good endurance, disciplined and programmed physical exercise is needed.

Methodology: This research uses an experimental method with One Group Pretest Posttest Design. Determination of the sample using Purposive Sampling technique. The sample in this study consisted of 8 students, with details of 5 male students and 3 female students. Testing in this research used SPSS version 25 with the analysis technique of normality test, homogeneity test, and hypothesis testing using the Paired Sample T Test.

Research Results: After analyzing using the t test, the cardiorespiratory level of basketball extracurricular students obtained a significance value of 0.0001, this shows that Interval Training has a significant influence on cardiorespiratory levels.

Conclusion: Based on the results of research that has been conducted, there is an influence of Interval Training on improving cardiorespiration.

Keywords: Basketball, Interval Training, Cardiorespiratory, VO2Max.

¹Student of Physical Education Department, FIKes, Jenderal Soedirman University.

²Department of Physical Education, FIKes, Jenderal Soedirman University.

