

## **ABSTRAK**

Achriansjah, Saka Radja D. 2022. Pengaruh Latihan Interval Terhadap VO2Max Atlet Hoki Ten Eleven Hockey Club. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Achmad Nuryadi S.Pd.,M.Pd.

Kata Kunci : Latihan Interval, Latihan Fisik

Latihan Interval merupakan modal awal bagi para atlet untuk membentuk atau memperoleh kondisi fisik yang sempurna agar para atlet tidak mudah kelelahan baik itu saat latihan teknik maupun saat pertandingan. Adapun cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik agar tidak mudah kelelahan yaitu dengan menggunakan metode latihan interval. Mengetahui pengaruh latihan interval terhadap VO2Max atlet hoki Ten Eleven Hockey Club merupakan tujuan dilakukannya penelitian ini. Dalam penelitian ini menggunakan 10 atlet putra sebagai sampel yang telah ditentukan berdasarkan teknik sampel eksperimen.

Metode penelitian yang digunakan yaitu *beep test* dimana uji t merupakan teknik analisis datanya. Hasil uji yang dihasilkan pada penelitian ini menjelaskan bahwa pada saat pre-test terdapat pada level beep test 7-8 atau dalam kategori kurang. Sedangkan pada saat post-test berada pada level beep test 9-11 yang artinya baik. Dengan uji t menghasilkan  $0,234 > 0,05$  yang artinya latihan interval kurang adanya pengaruh signifikan terhadap peningkatan kondisi fisik di Ten Eleven Hockey Club.

## **ABSTRACT**

Achriansjah, Saka Radja D. 2022. *The Effect of Interval Training on VO2Max of Ten Eleven Hockey Club Hockey Athletes.* Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor Achmad Nuryadi S.Pd.,M.Pd.

*Keyword : Interval Training, Physical Training*

*Interval training is the initial capital for athletes to form or obtain perfect physical condition so that athletes do not get tired easily both during technical training and during matches. The way that can be used to improve physical condition so as not to get tired easily is by using the interval training method. Knowing the effect of interval training on the VO2Max of the Ten Eleven Hockey Club hockey athletes is the purpose of this study. In this study, 10 male athletes were used as samples that had been determined based on the experimental sample technique.*

*The research method used is the beep test where the t test is a data analysis technique. The test results produced in this study explained that at the time of the pre-test there were at the beep test level 7-8 or in the less category. Meanwhile, the post-test was at the 9-11 beep test level, which means good. The t-test results in  $0.234 > 0.05$ , which means that interval training does not have a significant effect on improving physical condition at the Ten Eleven Hockey Club.*