

## ABSTRAK

Rofiq, Muhammad, Ainur, 2023. *Pengaruh Latihan Interval Training 1:1 dan 1:2 Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Kardiovaskuler*. Skripsi, Program Studi : Pendidikan Jasmani, Fakultas : Psikologi dan Pedagogi, Pembimbing Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Latihan *Interval Training 1:1 dan 1:2*, Peningkatan Daya Tahan *Kardiovaskuler*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pentingnya latihan *Interval Training 1:1 dan 1:2* terhadap daya tahan *kardiovaskuler* terhadap pada saat berlari di dalam pertandingan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh penggunaan latihan *Interval Training 1:1 dan 1:2* terhadap peningkatan Daya Tahan *Kardiovaskuler*.

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen dan menyediakan kelompok kontrol sebagai pembanding. Model ini lebih sempurna karena sudah menggunakan tes awal (*pre test*) kemudian setelah diberikan perlakuan dilakukan pengukuran (*post test*) lagi untuk mengetahui akibat dari perlakuan ini, sehingga besarnya efek dari eksperimen dapat diketahui dengan pasti. Kelompok pertama memperoleh latihan menggunakan *Interval Training 1:1* dan kelompok kedua *Interval Training 1:2* sedangkan kelompok ketiga yaitu kelompok kontrol. Pemisahan sampel dilakukan secara ordinal pairing. Penelitian ini menggunakan rancangan *two-grup pretest (pretest-posttest design)*. Di bentuk 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet futsal putra Berlian Jaya Fc yang berjumlah 12 atlet. Dan 8 atlet sebagai sampel untuk penelitian dan dimana 4 atlet sebagai kelompok kontrol. Semua kelompok akan melakukan pretest terlebih dahulu, kemudian kelompok eksperimen akan mendapatkan tindakan/eksperimen sedangkan kelompok kontrol tidak

mendapatkan tindakan/eksperimen. Kemudian kedua kelompok tersebut juga sama-sama melakukan *post test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen *Interval Training* 1:1 yaitu sebesar 0.014, dan kelompok eksperimen *Interval Training* 1:2 yaitu sebesar 0,003 berarti nilai sig, (2- tailed) pada kelompok eksperimen  $< 0.05$ . Maka dapat dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dengan jenis latihan *Interval Training* 1:1 dan 1:2 untuk meningkatkan Daya Tahan *Kardiovaskuler*.

## ABSTRACT

Rofiq, Muhammad. Ainur, 2023. The Effect of Interval Training 1:1 and 1:2 on Increasing Cardiovascular Endurance Ability. Thesis, Study Program: Physical Education, Faculty: Psychology and Pedagogy, Supervisor Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Interval Training Exercises 1:1 and 1:2, Increasing Cardiovascular Endurance.

This study aims to determine the importance of Interval Training 1:1 and 1:2 on cardiovascular endurance when running in a competition. The purpose of this study was to determine the effect of using Interval Training 1:1 and 1:2 on increasing Cardiovascular Endurance.

Cardiovascular endurance. It is often underestimated, even though this cardiovascular endurance is very useful for running and in the end it can score goals. The purpose of this study was to determine the effect of using Interval Training 1:1 and 1:2 on increasing Cardiovascular Endurance. This research was conducted by giving treatment to the experimental group and providing a control group as a comparison.

This research was conducted by giving treatment to the experimental group and providing a control group as a comparison. This model is more perfect because it already uses an initial test (pre-test) then after being given the treatment a measurement (post-test) is again carried out to find out the effect of this treatment, so that the magnitude of the effect of the experiment can be known with certainty. The first group received training using Interval Training 1:1 and the second group Interval Training 1:2 while the third group was the control group. Sample separation was done by ordinal pairing. This study used a two-group pretest design (pretest-posttest design). Two groups were formed, namely the experimental group and the control group. The population in this study were the male futsal athletes of

Berlian Jaya Fc, totaling 12 athletes. And 8 athletes as a sample for research and where 4 athletes as a control group. All groups will do the pretest first, then the experimental group will get the action/experiment while the control group will not get the action/experiment. Then the two groups also did the post test.

The results showed that the sig. (2-tailed) in the experimental group Interval Training I: 1 that is equal to 0.014, and the experimental group Interval Training 1: 2 that is equal to 0.003 means the sig value, (2-tailed) in the experimental group  $<0.05$ . So it can be stated that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, so it can be concluded that there is a significant effect with the type of Interval Training 1: 1 and 1: 2 to increase Cardiovascular Endurance.