

## ABSTRAK

**WISNU KUNCORO.** *PENGARUH LATIHAN INTERVAL DAN CONTINUOS RUNNING TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX PADA PEMAN KUDA LAUT KU-17.* Skripsi. Pacitan : STKIP PGRI Pacitan, 2023.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pengaruh latihan interval dan continuous running terhadap peningkatan Vo2Max pada para pemain sepakbola klub Kuda Laut KU-17.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pra-eksperimental (Pre-Experimental Design). Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu “one group pretest-posttest design. Dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas penelitian ini adalah latihan Interval dan continuous running serta variabel terikat Vo2Max. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain klub sepakbola Kuda Laut KU-17 yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Total sampling, yaitu sampel berdasarkan seluruh populasi yang ada yaitu 20 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes Multistage Fitness Test. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis Uji-T.

Data *Vo2Max* diperoleh melalui tes dengan jumlah responden 20 orang. Berdasarkan data penelitian yang diperoleh, diolah menggunakan program computer *SPSS Version 16.0 for Windows*. Deskripsi hasil penelitian data *pre-test* dan *post-test Vo2Max* pada para pemain klub sepakbola Kuda Laut KU-17, Dari hasil analisis data *Pre-test Vo2Max* diperoleh nilai rata-rata (mean) 6.70, Sedangkan data *post-test Vo2Max* diperoleh nilai rata-rata (mean) 8.30. sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *Interval* dan *Continuos Running* terhadap peningkatan *Vo2Max* pada pemain klub sepakbola Kuda Laut KU-17. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan nilai rata – rata pretest kepada nilai posttest *Vo2Max* sebesar 1.60 berarti juga meningkatnya ketahanan daya dan kecepatan.

**Kata Kunci:** *Latihan Interval, Continuos Running, Vo2Max.*

## ABSTRACT

**WISNU KUNCORO.** *THE EFFECT OF INTERVAL TRAINING AND CONTINUOUS RUNNING ON INCREASING VO2MAX IN THE KU-17 KUDA LAUT PLAYERS.* Thesis. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan, 2023.

*This study aims to determine the effect of interval training and continuous running on increasing Vo2Max in the KU-17 Kuda Laut club football players.*

*This research is a type of pre-experimental research (Pre-Experimental Design). The design used in this study is "one group pretest-posttest design. In this study using 2 variables, namely the independent variable and the dependent variable. The independent variables of this study are Interval and continuous running training and the dependent variable Vo2Max. The population in this study were all 20 students of the Kuda Laut KU-17 football club. The sampling technique in this study was total sampling, which is a sample based on the entire existing population, namely 20 students. The instrument used is the Multistage Fitness Test. The analysis technique used is the T-test analysis.*

*The Vo2Max data was obtained through a test with 20 respondents. Based on the research data obtained, it was processed using the SPSS Version 16.0 for Windows computer programs. Description of the results of the Vo2Max pre-test and post-test data on the KU-17 Kuda Laut football club players that from the Pre-test Vo2Max data analysis results, the average value (mean) is 6.70. In contrast, the Vo2Max post-test data obtains a value average (mean) of 8.30. so it can be concluded that Interval training and Continuous Running affect increasing Vo2Max in the KU-17 Kuda Laut football club players; this can be seen from the increase in the pre-test average value to the Vo2Max post-test value of 1.60, which also means an increase in power endurance and speed.*

**Keywords:** *Interval Training, Continuous Running, Vo2Max.*