

ABSTRAK

Noveriyanto Mopangga, 831 408 126. Pengaruh *Interval Training* Terhadap *Vo2max* Pada Mahasiswa Semester I Program Studi Penjaskesrek. Pembimbing I Ucok H. Refiater, S.Pd, M.Pd, Pembimbing II Risna Podungge, S.Pd, M.Pd. 2012

Permasalahan dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh *interval training* terhadap *VO2max* mahasiswa semester I program studi Penjaskesrek?”. Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu diharapkan menjadi bahan pembelajaran untuk lebih meningkatkan *VO2max* pada cabang olahraga.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain penelitian berbentuk *one group pre test post test*. Desain dan penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa semester I prodi penjaskesrek yang berjumlah 188 dengan semua berjenis kelamin laki-laki, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* dengan keseluruhan berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 30 orang.

Berdasarkan hasil penelitian dengan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_1 dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh *interval training* terhadap *VO2max* mahasiswa semester I program studi Penjaskesrek berada di luar daerah penerimaan H_0 . Berdasarkan hasil eksperimen yang telah dilakukan, ternyata terdapat peningkatan kemampuan setelah pelaksanaan latihan. Peningkatan yang terjadi sangat signifikan sesuai dengan harapan penulis. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis berbunyi ; “Terdapat pengaruh *interval training* terhadap *VO2max* mahasiswa semester I program studi Penjaskesrek, Diterima.

Kata kunci : *Interval Training, VO_{2MAX}, Pengaruh Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nilai VO_{2MAX}*