

PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP *DAYA TAHAN* PEMAIN SEPAK BOLA SISWA PUTRA SMK NEGERI 1 SANGKUB KABUPATEN BOLAANG MONGONDOW UTARA

Alamsyah Hartzani Katili¹⁾, Ruslan ²⁾, Syarif Hidayat³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Alamsyah Hartzani Katili)

alamsyah_kepelatihan2010@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ruslan)

chong.voli@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)

syarifhidayat@gmail.com

Abstrak

ALAMSYAH HARTZANI KATILI. NIM. 832 410 120. (Skripsi 2015). "Pengaruh Interval Training Terhadap Daya Tahan Pemain sepak Bola Siswa Putra SMK Negeri 1 Sangkub Kabupaten Bolaang Mongondow Utara". Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Ruslan, S.Pd M.Pd dan Pembimbing II. Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or

Masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah interval training dapat meningkatkan daya tahan pemain sepak bola siswa putra SMK negeri 1 Sangkub Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. Tujuan penelitian : untuk mengetahui seberapa besar pengaruh interval training terhadap peningkatan daya tahan pemain sepak bola siswa putra SMK negeri 1 Sangkub Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. Metode penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Populasi seluruh siswa kelas XI SMK negeri 1 Sangkub. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 17 orang. Desain penelitian ini adalah One Group Pre test and Post test. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengujian diperoleh data pre test and post test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 4,68, Sedangkan dari daftar distribusi memperoleh harga t_{daftar} sebesar 1,74. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari tabel/daftar atau harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga H_a diterima dan tidak menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan interval training memiliki pengaruh yang signifikan terhadap daya tahan pemain sepak bola siswa putra SMK N 1 Sangkub.

Kata kunci : Bleep Test, Interval Training.

AGAINST THE EFFECTS OF INTERVAL TRAINING ENDURANCE SOCCER BALL STUDENT PLAYERS SMK PUTRA 1 SANGKUB BOLAANG NORTH MONGONDOW

Alamsyah Hartzani Katili¹⁾, Ruslan ²⁾, Syarif Hidayat³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Alamsyah Hartzani Katili)
alamsyah_kepelatihan2010@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ruslan)
chong.voli@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)
syarifhidayat@gmail.com

Abstract

ALAMSYAH HARTZANI Katili. NIM. 832 410 120. (Thesis 2015). "Against the Effects of Interval Training Endurance soccer ball Student Players SMK Putra 1 Sangkub Bolaang North Mongondow". Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Health Sciences and Sport, State University of Gorontalo. Supervisor Ruslan I., S. Pd Pd and Supervisor II. Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or

Problems in this study are: Do interval training can improve endurance by boys soccer players SMK 1 Sangkub Bolaang North Mongondow. Objective: to know how big the influence of interval training to increase endurance by boys soccer players SMK 1 Sangkub Bolaang North Mongondow. This research method is a research experiment. The entire population of students of class XI SMK 1 Sangkub. The sample in this study are as many as 17 people. This study design is One Group Pre and Post test test. Based on the results of research and test results obtained from the data pre-test and post-test showed the price t count equal to 4.68, while from the distribution list price gain of 1.74 t list. Apparently the price t count bigger than table / list or price t been located outside the reception daerah Ho, so that Ha Ho accepted and do not accept. So it can be concluded interval training has a significant influence on the durability of a football player male student of SMK N 1 Sangkub.

Keywords: Bleep Test, Interval Training.