

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN INTERVAL TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN JANTUNG DAN PARU ATLET LARI PASI ACEH TAMIANG

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan interval training terhadap daya tahan jantung dan paru pada atlet lari pasi aceh tamiang. Bentuk penelitian ini adalah pebelitian dengan perlakuan (eksperimen) dengan populasi seluruh atlet lari pasi di aceh tamiang yang berjumlah 15 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes daya tahan kardiovaskular (Bleep test), yang bertujuan mengukur daya tahan pada seseorang. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan interval training pada atlet lari pasi aceh tamiang. Dari hasil yang didapatkan data dinyatakan signifikan dengan nilai t_{tabel} adalah 1,76 dikarenakan t_{hitung} sebesar 5,038 > t_{tabel} 1,761 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian hal ini menunjukkan bahwasanya H_0 di tolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh latihan INTERVAL TRAINING terhadap daya tahan jantung dan paru pada atlet lari pasi aceh tamiang. Saran pada penelitian ini untuk atlet lari, agar terus dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru karena itu sangat mendukung prestasi dan kepada pelatih untuk dapat menerapkan program latihan interval untuk dapat meningkatkan lagi daya tahan jantung dan paru atlet lari.

Kata kunci : interval training, daya tahan