

ABSTRAK

ATHIAN ROHMANU ABDA (2124220202). Skripsi ini berjudul “Pengaruh Metode *Interval training* Terhadap Peningkatan Kardiovaskular Pada Atlet Pelajar Cabang Olahraga Atletik Kategori Lari Jarak Pendek.” Di bawah bimbingan Bapak Dr. Nana Sutisna, M.Pd. selaku Pembimbing I dan Asep Ridwan Kurniawan, S.Si., M.Pd., selaku Pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode interval training terhadap peningkatan kapasitas kardiovaskular pada atlet pelajar cabang olahraga atletik kategori lari jarak pendek. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuasi dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian mencakup seluruh atlet ekstrakurikuler lari SMAN 1 Sindangkasih yang berjumlah 20 peserta. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling (sensus), sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel aktif. Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur konsumsi oksigen maksimal (VO₂max) adalah *Bleep Test* (20-Meter). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai VO₂max sebesar 4,01 ml/kg/menit, dari rata-rata *pretest* 29,18 ml/kg/menit menjadi 33,19 ml/kg/menit pada *posttest* (peningkatan sebesar 13,74%). Hasil pengujian hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test menghasilkan nilai t-hitung sebesar 24,558 > t-tabel 2,093 dengan nilai signifikansi Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05, yang berarti hipotesis nihil (H₀) ditolak dan hipotesis kerja (H₁) diterima. Kesimpulannya, penerapan metode interval training terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kapasitas kardiovaskular atlet pelajar kategori lari jarak pendek.

Kata Kunci: *Interval Training, Kardiovaskular, VO₂max, Atlet Pelajar, Lari Jarak Pendek, Bleep Test.*