

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN  
VO<sub>2max</sub> PADA PEMAIN BULU TANGKIS ANAK USIA 11-13  
TAHUN**

**Oleh:**

Marianus Raya Buan  
17161003

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) ada/tidaknya pengaruh latihan interval untuk peningkatan VO<sub>2max</sub>; (2) apakah metode latihan interval efektif terhadap peningkatan VO<sub>2max</sub> pada atlet badminton SDK Santa Ursula usia 11-13 tahun di daerah Nusa Tenggara Timur.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain *Two-group pretest-posttest*. Populasi pada penelitian ini adalah 20 Siswa SDK Santa Ursula. Teknik pengambilan sampling adalah *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah 20 Siswa SDK Santa Ursula. Sampel pada penelitian ini adalah 20 siswa SDK Santa Ursula dengan 16 kali pemberian *treatment*. Instrumen penelitian menggunakan Yo-Yo tes. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t untuk mengetahui perubahan setelah latihan Interval dalam meningkatkan VO<sub>2max</sub>.

Berdasarkan Penelitian adalah sebagai berikut. (1) ada pengaruh peningkatan VO<sub>2max</sub> pada atlet badminton SDK Santa Ursula usia 11-13 tahun dengan latihan interval, yang terbukti dari nilai  $t_{hitung} (2,471) > t_{table} (2,262)$ .

**Kata Kunci:** Latihan Interval, VO<sub>2max</sub>

---

*ABSTRACT*

*This study aims to determine: (1) whether or not there is an effect of interval training on increasing VO<sub>2max</sub>; (2) is the interval training method effective for increasing VO<sub>2max</sub> in the Santa Ursula SDK badminton athletes aged 11-13 years in the East Nusa Tenggara area.*

*This research was conducted using an experimental method with a two-group pretest-posttest design. The population in this study were 20 students of SOK Santa Ursula. The sampling technique is purposive sampling. The sample in this study is*

*20 Santa Ursula SDK Students. The sample in this study were 20 students of the Santa Ursula SDK with 16 treatments given. The research instrument used Yo-Yo test. The data analysis technique used in this study was the i-t test to determine changes after interval training in increasing VO<sub>2max</sub>.*

*Based on the research are as follows. (1) there is an effect of increasing VO<sub>2max</sub> on Santa Ursula SDK badminton athletes aged 11-13 years with interval training, as evidenced by the value of  $t_{hitung} (2,471) > t_{table} (2,262)$*

*Keyword internal training : VO<sub>2max</sub>*