

ABSTRAK

FAUZI RIYAN PERMANA. 2024. **pengaruh latihan *HIIT* terhadap peningkatan *vo2max* atlet sepak bola** “(Eksperimen pada atlet sepak bola U-17 Siswa SMK Al-Huda Sariwangi kabupaten Tasikmalaya)” Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini dilatarbelakangi, atlet sepak bola siswa SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya) dimana dapat dikatakan bahwa pada saat pertandingan mengalami kelelahan yang berlebihan, kurang menguasai alur permainan, transisi permainan yang kurang menunjang terhadap pemain dikarenakan kurangnya memiliki daya tahan tubuh atau VO2max. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh latihan *HIIT* terhadap peningkatan VO2max atlet sepak bola Eksperimen pada atlet sepak bola U-17 Siswa SMK Al-Huda Sariwangi kabupaten Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola U-17 Siswa SMK Al-Huda Sariwangi kabupaten Tasikmalaya dengan jumlah 70 orang dengan pengambilan jumlah sampel 28 orang. Teknik sampling menggunakan random sampling. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik. hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *HIIT* berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan *vo2max* atlet sepak bola Eksperimen pada atlet sepak bola U-17 Siswa SMK Al-Huda Sariwangi kabupaten Tasikmalaya. Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis menyarankan kepada berbagai pihak yang terkait dengan bidang keolahragaan, khususnya dengan cabang olahraga sepak bola, bahwa hendaknya selalu berupaya meningkatkan kondisi fisik para atlet khususnya meningkatkan VO2max, karena VO2max sangat diperlukan oleh pemain terutama untuk mempertahankan stamina ketika sedang bertanding

Kata Kunci: Latihan, HIIT, VO2max, Sepak Bola

ABSTRACT

FAUZI RIYAN PERMANA. 2024. *effect of HIIT training on increasing vo2max of football athletes" (Experiment on U-17 soccer athletes Students of SMK Al-Huda Sariwangi Tasikmalaya district)" Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.*

The background of this research was that football athletes, students at Al-Huda Sariwangi Vocational School, Tasikmalaya Regency) where it can be said that during the match they experienced excessive fatigue, lack of mastery of the flow of the game, game transitions that did not support the players due to a lack of body endurance or VO2max. The aim of this research was to obtain information about the effect of HIIT training on increasing VO2max in soccer athletes. Experiments on U-17 soccer athletes, students at Al-Huda Sariwangi Vocational School, Tasikmalaya district. The research method used is a quantitative experimental method. The population in this study were U-17 football athletes, students at Al-Huda Sariwangi Vocational School, Tasikmalaya district, totaling 70 people with a sample size of 28 people. The sampling technique uses random sampling. Based on the results of data processing with statistical tests, it turns out empirically. The results of this study show that HIIT training has a significant effect on increasing vo2max in soccer athletes. Experiments on U-17 soccer athletes, students at Al-Huda Sariwangi Vocational School, Tasikmalaya district. Based on the results of this research, the author suggests to various parties related to the sports sector, especially the sport of football, that they should always try to improve the physical condition of athletes, especially increasing VO2max, because VO2max is really needed by players, especially to maintain stamina when competing.

Keywords: *Workout, HIIT, VO2max, Football*