

## RINGKASAN

**Sandi Junias Rahayu, Efektivitas metode *high intensity interval training* tanpa bola dan dengan bola terhadap peningkatan *vo2max* pada mahasiswa di Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Jurusan Olahraga Prestasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Jakarta, Desember 2015.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) peningkatan *Vo2max* dengan metode latihan *High Intensity Interval Training* tanpa bola. (2) peningkatan *Vo2max* dengan metode latihan *High Intensity Interval Training* dengan bola. (3) metode yang lebih efektif dari metode *High Intensity Interval Training* dengan bola dan *High Intensity Interval Training* tanpa bola terhadap peningkatan *Vo2max* pada mahasiswa di Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian dilaksanakan dari tanggal 5 November sampai dengan tanggal 15 Desember 2015 di Lapangan Sepakbola Donbosco. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *two group pre and post test design*. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah mahasiswa Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 155 orang. Adapun yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah 30 orang siswa. Teknik pengambilan data dilakukan dengan tes awal dan tes akhir dengan *Yoyo Test*. Teknik analisis data menggunakan statistic uji-t pada taraf kepercayaan (signifikan) = 0,05.

Dari hasil penelitian bahwa kelompok yang diberi metode latihan *High Intensity Interval Training* dengan bola mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan kelompok yang diberikan metode latihan *High Intensity Interval Training* tanpa bola dengan nilai rata-rata data awal dan akhir sebesar 45,29 dan 48,29 data awal akhir dengan bola dan 45,36 dan 46,9 data awal dan akhir tanpa bola. Hal ini membuktikan bahwa metode

latihan *High Intensity Interval Training* dengan bola lebih baik dari pada metode latihan *High Intensity Interval Training* tanpa bola.