

**PERBANDINGAN LATIHAN *RUNNING WITH THE BALL* DENGAN
LARI INTERVAL PANJANG TERHADAP PENINGKATAN DAYA
TAHAN AEROBIK MAKSIMAL PADA SISWA PONDOK PESANTREN
MA'HAD AL-ZAYTUN**

ABSTRAK

Penelitian ini untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *Eurofit* menggunakan *Running With The Ball* dan Lari Interval Panjang untuk Meningkatkan Daya Tahan Aerobik Maksimal pada Siswa Pondok Pesantren Ma'had Al-Zaytun. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen "*Two Group Pre-Test and Post-Test Design*". Penelitian ini diawali dengan pengambilan tes awal dan diberikan perlakuan latihan selama 4 hari dalam seminggu sebanyak 16 kali pertemuan dan di uji kembali di pertemuan yang dinamakan tes akhir total pertemuan dalam keseluruhan adalah 18 kali pertemuan dengan jumlah sampel 20 orang. Instrumen test yang digunakan adalah *Bleep test*. Analisis data yang digunakan adalah analisis data uji t-independen. Menghitung t_{hitung} untuk dibandingkan dengan nilai t_{tabel} , metode latihan *Eurofit Running With The Ball* diperoleh rata-rata awal 45,6 dan akhir 50,07. Untuk nilai t_{hitung} sebesar 8,642 sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $df (n-1) = 9$ adalah 2,685 maka $t_{hitung} (8,642) > (2,685)$. Latihan Lari Interval Panjang diperoleh rata-rata data awal 45,14 dan akhir 47,11. Untuk nilai t_{hitung} sebesar 10,164 sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $df (n-1) = 9$ adalah 2,685 maka $t_{hitung} (10,164) > (2,685)$. Untuk mengetahui adanya perbedaan antara kelompok *Running With The Ball* dengan Lari Interval Panjang ditentukan dengan menggunakan uji t yaitu t_{hitung} sebesar 2,437 dan t_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05 dan $df (n-2) = 18$ adalah 2,101 . Maka $t_{hitung} (2,437) > t_{tabel} (2,101)$ sehingga H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara *Running With The Ball* dan Lari Interval Panjang. Dapat disimpulkan latihan *Running With The Ball* lebih efisien diterapkan oleh Pondok Pesantren Ma'had Al-Zaytun.

Kata Kunci : *Running With The Ball, Lari Interval Panjang, Daya Tahan Aerobik Maksimal*

**THE COMPARISON OF TRAINING BETWEEN RUNNING WITH THE
BALL AND LONG INTERVAL RUNNING IN INCREASING THE
MAXIMUM AEROBIC ENDURENCE AT ISLAMIC SCHOOL OF MAHAD
AL-ZAYTUN**

ABSTRACT

This research is conducted to find out which one is better between the Eurofit training method of Running With The Ball and Long Interval Running to increase the Maximum Aerobic Endurance at school students of Ma'had Al-Zaytun. The methods are used the experimental method of "Pre-Test Design and Post-Test Two Groups". This study begins with taking the initial test and given exercise treatment for 4 days a week for 16 meetings and re-tested at the meeting called the final test total meetings in a total of 18 meetings with a sample of 20 people. The instrument test, which used is the Bleep test. The data analysis utilised the independent test data. Calculating the t-count compared to the value of t-table, the result of the Euro Fit Running With The Ball exercises method obtained an average of 45.6 at first and the final result is 50.07. Specifically, for t-count's result is 8.642 while the t-table with a significant level is 0.05 with $df (n-1) = 9$ constitute 2.685. It, therefore, the t-count is $(8.642) > (2.685)$. On the other hand, Long Interval Running Exercises obtained an average data of 45.14 at first and the final is 47.11. Overall, for t-count at 10.164 while the t-table with a significant level at 0.05 with $df (n-1) = 9$ illustrates 2.685, but then the t-count $(10.164) > (2.685)$. To find out there are differences between the Running With Ball group and the Long Interval Running will be determined by using the t test. Which are t-count shows at 2,437 and t-table at a significant level of 0.05 and $df (n-2) = 18$ is 2.101. As a result, t-count $(2,437) > t$ -table $(2,101)$ so as a consequence the result of H_0 is rejected which means a significant difference between Running With The Ball and Long Interval Running. It can be concluded that Running With The Ball exercises are more efficient to be implemented by Mahad Al-Zaytun Islamic School students.

Keywords: Running With the Ball, Long Interval Running, Maximum Aerobic Endurnece

