

**PENGARUH PELATIHAN INTERVAL TERHADAP  
PENINGKATAN VO<sub>2</sub>MAX ATLET KARATE  
FORKI KOTA DENPASAR**

**Oleh**

**Devilito Andrian Firmansyah, NIM 2116041005**

**Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**ABSTRAK**

Atlet karate dari FORKI Kota Denpasar akan menjalani pengujian kemampuan VO<sub>2</sub>Max dalam penelitian ini. Menggunakan metode “satu kelompok pra-tes dan pasca-tes”, penelitian ini merupakan penyelidikan eksperimental kuantitatif. Penelitian ini melibatkan lima belas atlet. Penelitian ini menggunakan uji t untuk analisis data dan MFT. Hasil uji t menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, dengan  $t = -11,755$ ,  $df = 14$ , dan tingkat signifikansi  $p < 0,001$ . Selisih rata-rata skor antara kedua kelompok adalah 3,16 poin, dengan kelompok pertama menunjukkan hasil yang lebih baik. Bukti tambahan bahwa perbedaan ini tidak disebabkan oleh kebetulan adalah interval kepercayaan 95%, yang berkisar antara -3,73 hingga -2,58 dan tidak mencakup nol. Penelitian ini menemukan bahwa atlet karate dari Asosiasi FORKI Kota Denpasar mengalami peningkatan signifikan dalam kapasitas VO<sub>2</sub>Max setelah menggunakan latihan interval. Disarankan agar pelatihan interval ini dapat dikembangkan serta diaplikasikan dengan berbagai macam metode variasi, agar tidak menjadi pelatihan yang monoton serta pelatihan interval ini dapat masuk pada setiap program pelatihan baik dalam olahraga beladiri maupun sampai olahraga permainan.

Kata kunci: *pelatihan, MFT, interval, VO<sub>2</sub>Max*

**THE EFFECT OF INTERVAL TRAINING ON  
INCREASING VO<sub>2</sub>MAX OF KARATE ATHLETES  
FORKI DENPASAR CITY**

**By**

**Devilito Andrian Firmansyah, NIM 2116041005**

**Sport Coaching Education Study Program**

**ABSTRACT**

Karate athletes from FORKI Denpasar City will undergo VO<sub>2</sub>Max ability testing in this study. Using the “one group pre-test and post-test” method, this research is a quantitative experimental investigation. The study involved fifteen athletes. The study used t-test for data analysis and MFT. The t-test results showed a significant difference between the two groups, with  $t = -11.755$ ,  $df = 14$ , and a significance level of  $p < 0.001$ . The mean difference in scores between the two groups was 3.16 points, with the first group showing better results. Additional evidence that this difference was not due to chance was the 95% confidence interval, which ranged from -3.73 to -2.58 and did not include zero. This study found that karate athletes from the Denpasar City FORKI Association experienced a significant increase in VO<sub>2</sub>Max capacity after using interval training. It is recommended that this interval training can be developed and applied with a variety of variation methods, so as not to become monotonous training and interval training can be included in every training program both in martial arts and game sports.

**Keywords:** training, MFT, interval, VO<sub>2</sub>Max