**PENGARUH METODE LATIHAN *INTERVAL* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA PERMAINAN FUTSAL KARANG TARUNA DESA UPANG CEMARA**

**Arya Roy Jordie**

**2020151017**

**ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah apakah metode Latihan interval dapat mempengaruhi *shootin*g pada permainan futsal oleh karang taruna Desa Upang Cemara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Untuk mengetahui pengaruh metode Latihan interval dapat mempengaruhi shooting pada permainan futsal oleh karang taruna Desa Upang Cemara. Jenis penelitain ini adalah penelitian eksperimen, dengan menggunakan metode *one group pretest posttest* desain. Populasi dalam penelitian ini adalah pemuda karang taruna Desa Upang Cemara berkisar 120 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian peneliti ambil 7 orang. Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sample*. Teknik pengumpulan data menggunakan metode program latihan terhadap *shooting* permainan futsal. Teknik analisis data menggunakan rumus *uji t.* Berdasarkan hasil penelitain yang telah dilakukan terhadap pemuda karang taruna Desa Upang Cemara, hasil rata-rata *pretest* sebesar 15,4 dan rata-rata *posttest* sebesar 18,42 hal tersebut menunjukkan bahwa latihan metode latihan *interval* dapat meningkatkan kemampuan *shooting* permainan futsal pada karang taruna Desa Upang Cemara. Karena terjadi peningkatan setelah diberikan perlakuan dibandingkan sebelum diberi perlakuan atau treatment. Pada pengujian hipotesis diperoleh nilai thitung > ttabel atau 9,139 > 2,015 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh metode Latihan *interval* terhadap kemampuan *shooting* permainan futsal karang taruna Desa Upang Cemara.

**Kata Kunci** *: Metode Latihan interval, Shooting, permainan futsal*