

## ABSTRAK

### **Pengaruh Latihan Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan $VO_{2max}$ Pada Pemain Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang**

**Oleh: Faisal Umbara**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya  $VO_{2max}$  pemain Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval ekstensif terhadap peningkatan  $VO_{2max}$  pemain Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang.

Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang yang berjumlah 29 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah *Under 15* yang berjumlah 11 orang. Teknik pengambilan data  $VO_{2max}$  menggunakan *bleep test*. Data dianalisis dengan uji *t* pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$

Hasil analisis menyatakan bahwa terdapat peningkatan  $VO_{2max}$  setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan interval ekstensif memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan  $VO_{2max}$  pemain Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang, yang dibuktikan dengan  $t_{hitung} = 16.398$   $t_{tabel} = 2,228$  dengan  $\alpha = 0.05$ , termasuk kategori cukup.