

ABSTRAK

Mahendra Gunawan (2017) : Pengaruh Latihan Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Tim Sepakbola Sma Negeri 5 Kabupaten Tebo.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya tahan aerobik pemain sepakbola, sehingga pemain akan cepat mengalami kelelahan pada saat mengikuti pertandingan sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik setiap pemain dengan menerapkan metode latihan interval ekstensif dengan perlakuan memakai bola pada tim sepakbola, sehingga menjadi lebih efektif, efisien dan menyenangkan dalam latihan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik pemain sepakbola.

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober-Desember 2016 di tim sepakbola SMAN 5 Kabupaten Tebo. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim sepakbola SMAN 5 Kabupaten Tebo. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan daya tahan aerobik pemain sepakbola dengan menggunakan *Bleep Test*. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan *Uji t-Test*.

Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah $t_{hitung} > t_{tabel} = 7,947 > 1,717$, artinya perlakuan latihan interval ekstensif dengan menggunakan bola dapat meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik. Sehingga metode yang diterapkan oleh penulis dapat digunakan dalam proses latihan dengan tujuan meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik.