

ABSTRAK

Alfin Abdurrahman 2019. Pengaruh Metode Latihan Interval With The Ball dan Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain Sepakbola SSB MUSPAN Kota Padang.

Masalah penelitian ini adalah sebagian besar daya tahan (VO2maks) pemain dalam kategori rendah. Hal ini di ketahui dari kegiatan perlombaan yang di lakukan oleh tim sepakbola SSB Muspan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *interval with the ball* dan latihan *fartlek* terhadap peningkatan VO2Maks pemain sepakbola SSB MUSPAN.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan pada pemain SSB MUSPAN Kota Padang. Populasi penelitian ini adalah pemain SSB MUSPAN Kota Padang yang berjumlah 223 orang yang terdiri dari 4 kelompok umur. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Penentuan sampelnya di landasi tujuan atau pertimbangan-pertimbangan tertentu terlebih dahulu, karna U 14 – U 16 sudah di berikan latihan fisik dalam proses latihan sehingga teknik ini di lakukan berdasarkan pertimbangan di atas.

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang. Instrumen penelitian yang di gunakan untuk mengukur VO2Maks dalam penelitian ini digunakan Tes Lari Multistahap (*Multistage Fitness Test*). Hasil analisis data Hipotesis (1) menunjukkan bahwa $t_{hitung} (1,89) > t_{tabel} (1,76)$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian diterima terdapat pengaruh latihan interval with the ball terhadap peningkatan VO2Maks, Hipotesis (2) menunjukkan bahwa $t_{hitung} (3,21) > t_{tabel} (1,76)$. Hal ini berarti bahwa ipotesis penelitian di terima terdapat pengaruh latihan fartlek terhadap peningkatan VO2Max, Hipotesis (3) menunjukkan bahwa $t_{hitung} (2,97) > t_{tabel} (1,76)$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian diterima terdapat pengaruh latihan interval with the ball dan latihan fartlek yang signifikan terhadap peningkatan VO2Maks. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa latihan interval with the ball dan latihan fartlek memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kapasitas VO2Maks pemain SSB MUSPAN Kota Padang.

Kata kunci: *Latihan Interval With The Ball, Latihan Fartlek, Kapasitas VO2Max*