

## ABSTRAK

### **Juli Rahmat Ade Putra. 2019: Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan VO<sub>2</sub> Max Pemain Sepakbola SMA N 3 Kota Solok**

Masalah dalam penelitian ini berdasarkan observasi yang peneliti lakukan adalah rendahnya kemampuan daya tahan (VO<sub>2</sub> Max) pemain sepakbola SMA N 3 Kota Solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan interval training terhadap kemampuan VO<sub>2</sub> max pemain sepakbola SMA N 3 Kota Solok

Jenis penelitian penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*Quasi Exsperimen*). Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Merdeka Kota Solok, pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni s.d Juli 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain sepakbola sma n 3 kota solok yang berjumlah 20 orang pemain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Yo-yo Recovery Test*. Teknik analisis data menggunakan rumus uji t.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: latihan *interval training* memberikan pengaruh yang signifikan (meningkat) terhadap kemampuan VO<sub>2</sub>MAKS  $t_{hitung} = 5,84$  sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,72 dengan taraf signifikan = 0,05 dan n = 19, maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $5,84 > 1,72$ ). Dalam penelitian ini terjadi peningkatan kemampuan VO<sub>2</sub>MAKS sebesar 0.040 persen.

**Kata Kunci : Interval Training, Vo2 Max**