

ABSTRAK

Rizky Chaidir, 2019. Pengaruh Latihan *Interval Ekstensif* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pemain SSB Putra Wijaya Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan daya tahan kardiovaskuler terlihat dari kelelahan di pertengahan babak pertama dan babak kedua yaitu pada menit 25 dan menit 70 disana lah banyak pemain mengalami penurunan daya tahan atau penurunan kondisi fisik yang menyebabkan banyak nya pemain yang berjalan, sesak nafas dan kurang fokus. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *interval ekstensif* terhadap daya tahan kardiovaskuler pemain SSB Putra Wijaya Padang.

Jenis penelitian ini adalah *eksperimen semu*. Populasi dalam penelitian adalah pemain SSB Putra Wijaya Padang yang berjumlah 50 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang pemain SSB Putra Wijaya Padang. Untuk memperoleh data yang dilakukan pengukuran terhadap daya tahan kardiovaskuler menggunakan *Yoyo-test*. Data Analisis dengan menggunakan analisis uji t.

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa: terdapat pengaruh latihan *interval ekstensif* secara signifikan dalam meningkatkan daya tahan kardiovaskuler pemain SSB Putra Wijaya Padang. Peningkatan daya tahan kardiovaskuler adalah 2,02 yaitu rata-rata tes awal (*pre-test*) 45,80 dan tes akhir (*post-test*) menjadi 47,82. Dan untuk uji hipotesis diperoleh t_{hitung} 11,8 besar dari t_{tabel} 1,73.

Kata Kunci : Latihan *Interval Ekstensif*, Daya tahan Kardiovaskuler, Sepakbola.