

ABSTRAK

Alvi Septian Rizki. 2019. “Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Kemampuan *VO2Max* Wasit Sepakbola Kota Sungai Penuh”.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *VO2Max* wasit sepakbola kota sungai penuh. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (Pra Experimental).

Populasi dalam penelitian ini adalah wasit sepak bola Kota Sungai Penuh yang berjumlah 32 orang. Sampel dalam penelitian ini ditetapkan hanya khusus Sampel pada penelitian ini berjumlah 16 orang khusus wasit CIII dengan teknik *purposive sampling*. Instrumentasi dan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Yo-yo Intermittent Recovery Test untuk mengukur kemampuan *VO2Max*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil penelitian Terdapat pengaruh latihan *fartlek* terhadap kemampuan *VO2Max* wasit sepakbola kota Sungai Penuh dengan perolehan $t_h = 8 > t_{tabel} = 2,13$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.