

ABSTRAK

Elka Pianda (2019): “Pengaruh Metode Latihan *Interval Ekstensif* Terhadap Kemampuan VO_2 Maks Pemain Sekolah Sepakbola U-15 Puncak Andalas Kerinci” *Skripsi*. Padang: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya Kemampuan VO_2 Maks pemain sekolah sepakbola U-15 Puncak Andalas Kerinci. penelitian bertujuan untuk mengetahui 1) Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif Terhadap kemampuan VO_2 Maks pemain Sepakbola U-15 Puncak Andalas Kerinci.

Jenis penelitian adalah Eksperimen Semu (*Quasy Eksperimen*). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Puncak Andalas Kerinci berjumlah 57 orang. Sampel pada penelitian ini adalah U-15 yang berjumlah 13 orang, sampel diambil melalui teknik *Purposive Sampling*. Instrument Penelitian kemampuan VO_2 Maks yaitu rangkaian tes yang diberlakukan adalah: *Bleeps Test*. Analisis data untuk pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa : Terdapat pengaruh yang signifikan Metode latihan *interval ekstensif* Terhadap Kemampuan VO_2 Maks siswa sekolah Sepakbola U-15 Puncak Andalas Kerinci, dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6.02 > 1.78$), dari *mean pre-test* (31.77) menjadi *mean post test* (36.59).

Kata Kunci : *Latihan Interval Ekstensif, VO_2 Maks*