

ABSTRAK

Ady Saputra (2018) : Pengaruh Latihan Interval (*Interval Training*) Terhadap Volume Oksigen Maksimal (*VO₂Maks*) Pemain PS Tebo Kabupaten Tebo

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan volume oksigen maksimal (*VO₂Maks*) pemain PS Tebo Kabupaten Tebo, sehingga pemain cepat mengalami kelelahan pada saat latihan maupun saat mengikuti pertandingan sepak bola. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan interval terhadap volume oksigen maksimal pemain PS Tebo.

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval terhadap volume oksigen maksimal pemain PS Tebo. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim PS Tebo. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan volume oksigen maksimal (*VO₂ Maks*) pemain sepakbola dengan menggunakan *Bleep Test*. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan *Uji t- Test*.

Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah $t_{hitung} > t_{tabel} = 3,18 > 1,746$, artinya perlakuan latihan interval yang diterapkan penulis dapat meningkatkan kemampuan volume oksigen maksimal (*VO₂ Maks*). Sehingga latihan interval yang diterapkan oleh penulis dapat digunakan dalam proses latihan dengan tujuan meningkatkan kemampuan volume oksigen maksimal (*VO₂ Maks*) pemain sepakbola.

Kata Kunci : Latihan Interval (*Interval Training*), Volume Oksigen Maksimal (*VO₂Maks*), Sepakbola