## **ABSTRAK**

Reski Aldo (2020): Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal (*VO<sub>2</sub>Max*) Atlet Sepakbola Lamanda FC di Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya volume oksigen maksimal  $(VO_2Max)$  atlet sepakbola Lamanda FC di Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *interval training* terhadap peningkatan volume oksigen maksimal  $(VO_2Max)$  atlet sepakbola Lamanda FC di Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar

Jenis penelitian adalah eksperiman semu. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola Lamanda FC di Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 24 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 14 orang. Teknik pengambilan data dayatahan aerobik menggunakan *bleep test*. Data dianalisis dengan uji *t* pada taraf signifikansi = 0.05

Hasil analisis menyatakan bahwa latihan *interval training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan volume oksigen maksimal (VO<sub>2</sub>Max) atlet sepakbola Lamanda FC di Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar.

Kata Kunci: Latihan interval training, VO<sub>2</sub>Max, Sepakbola