

ABSTRAK

Ahmad Yamin (2020) : Pengaruh Latihan Interval Intensif dan Interval Ekstensif terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) Pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Mandailing Natal

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Mandailing Natal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval intensif dan interval ekstensif terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Mandailing Natal.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan di SSB Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, sedangkan waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan November- Desember 2019. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain SSB Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara Usia 16-18 tahun yang berjumlah 18 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 18 orang pemain. Teknik pengambilan data Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) menggunakan *bleep test*. Data dianalisis dengan uji *t* pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$

Hasil analisis menyatakan bahwa : 1) Latihan interval intensif memberikan pengaruh terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (Vo_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, 2) Latihan Interval ekstensif memberikan pengaruh terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (Vo_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, 3) Latihan interval ekstensif lebih efektif dari pada latihan interal intensif terhadap peningkatan Volume Oksigen Maksimal (Vo_2Max) pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara

Kata Kunci : Interval Intensif, Interval Ekstensif, Volume Oksigen Maksimal (Vo_2Max)