

ABSTRAK

Rahmatsyah Putra (2012). Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan *VO2 max* atlet atletik Kota Solok.

Rendahnya tingkat kemampuan *VO2 max* atlet atletik Kota Solok, khususnya atlet nomor lari jauh Kota Solok merupakan masalah utama penelitian dan menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* (X) terhadap peningkatan *VO2 max* atlet lari jarak jauh Kota Solok (Y).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet atletik putra Kota Solok yang berjumlah 22 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yakni nomor lari jarak menengah dan nomor lari jarak jauh yang berjumlah 9 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal dan tes akhir *VO2 max* atlet menggunakan *bleep tes*. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil, yakni terdapat pengaruh latihan *fartlek* yang signifikan terhadap peningkatan *VO2 max* atlet atletik Kota Solok, dengan perolehan koefisien uji “t” sebesar 10,08

Kata kunci : *VO2 max* dan *Fartlek*.