

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL EKSTENSIF TERHADAP
KEMAMPUAN VO_2MAX PADA PEMAIN SEKOLAH
SEPAKBOLA ASTAGA DURIAN TARUNG
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



Oleh

**FAISAL UMBARA
NIM. 1104788**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN INTERVAL EKSTENSIF TERHADAP KEMAMPUAN VO_2MAX PADA PEMAIN SSB ASTAGA DURIAN TARUNG KOTA PADANG

Nama : Faisal Umbara

NIM : 1104788

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

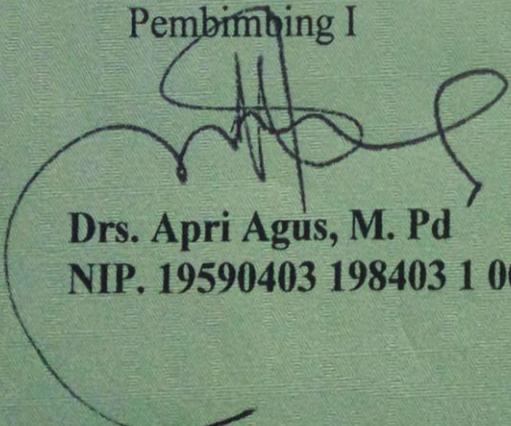
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

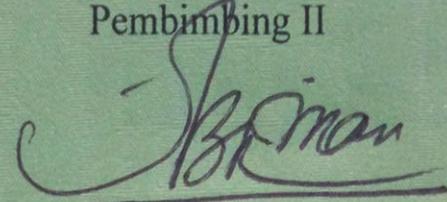
Padang, Februari 2017

Disetujui oleh

Pembimbing I

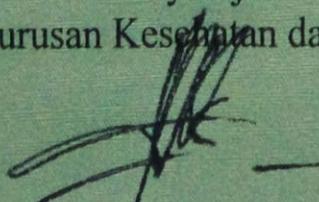

Drs. Apri Agus, M. Pd
NIP. 19590403 198403 1 002

Pembimbing II


Dr. Bafirman, HB. M. Kes. AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001

Menyetujui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi


Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512199032001

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan
 VO_2max Pada Pemain SSB Astaga Durian Tarung Kota
Padang

Nama : Faisal Umbara

NIM : 1104788

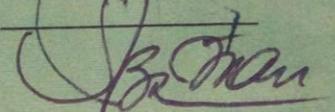
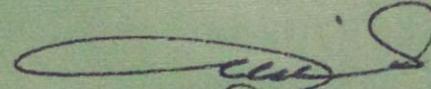
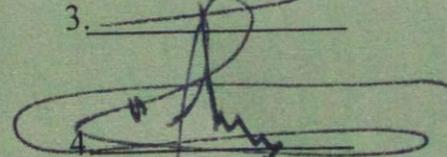
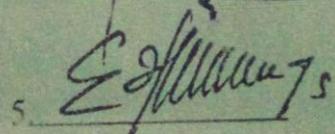
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2017

Tim Penguji

- | | Nama | Tanda Tangan |
|---------------|----------------------------------|---|
| 1. Ketua | : Drs. Apri Agus, M. Pd |  |
| 2. Sekretaris | : Dr. Bafirman, HB, M. Kes. AIFO |  |
| 3. Anggota | : Drs. Hanif Badri, M.Pd |  |
| 4. Anggota | : Drs. Abu Bakar, M.Si |  |
| 5. Anggota | : Endang Sepdanius, S.Si. M.Or |  |

ABSTRAK

Faisal Umbara (2017) : Pengaruh Latihan Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan VO_2max Pada Pemain Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya VO_2max pemain Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval ekstensif terhadap peningkatan VO_2max pemain Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang.

Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang yang berjumlah 29 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah *Under 15* yang berjumlah 11 orang. Teknik pengambilan data VO_2max menggunakan *bleep test*. Data dianalisis dengan uji *t* pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$

Hasil analisis menyatakan bahwa terdapat peningkatan VO_2max setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan interval ekstensif memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan VO_2max pemain Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang, yang dibuktikan dengan $t_{hitung} = 16.398 > t_{tabel} = 2,228$ dengan $\alpha = 0.05$, termasuk kategori cukup.

Kata Kunci : Latihan Interval Ekstensif, VO_2max

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kepada Allah SWT, dengan segala Rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul : **“Pengaruh Latihan Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan *VO2max* Pada Pemain Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana *Sains* (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. H. Ganefri, M.Pd, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si, M. Pd, sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Apri Agus, M. Pd, pembimbing I, dan Bapak Dr. Bafirman, HB. M. Kes. AIFO, selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Hanif Badri, M. Pd, Bapak Abu Bakar, M.Si, dan Bapak Endang Sepdanius, S.Si.M.Or, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pelatih SSB Astaga Durian Tarung Kota Padang Bapak Zulmadri, yang telah memberikan izin penelitian.
8. Pemain SSB Astaga Durian Tarung Kota Padang, yang telah membantu dalam penelitian.
9. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	10
1. Permainan Sepakbola.....	10
2. Volumen Oksigen Maksimal (VO_{2maks}).....	11
3. Latihan dan Program Latihan.....	18
4. Latihan Interval Ekstensif.....	24
B. Penelitian yang Relevan.....	27
C. Kerangka Konseptual.....	27
D. Hipotesis.....	28

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	29
B. Desain Penelitian.....	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian	30
D. Definisi Operasional.....	30
E. Populasi dan Sampel	31
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	31
G. Teknik Analisis Data.....	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	35
B. Pembahasan	40
C. Keterbatasan Penelitian	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	43

DAFTAR PUSTAKA.....	44
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	46
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	31
2. Penilaian Konsumsi Oksigen Maksimal (VO_2max).....	33
3. Deskripsi Data Penelitian.....	35
4. Distribusi Frekuensi VO_2max Sebelum diberi Perlakuan Latihan Interval Ekstensif.....	36
5. Distribusi Frekuensi VO_2max Setelah diberi Perlakuan Latihan Interval Ekstensif.....	37
6. Uji Normalitas Data Penelitian	38
7. Uji Homogenitas	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	28
2. Desain Penelitian	29
3. Histogram VO_2max Sebelum Perlakukan Latihan Interval Ekstensif.....	36
4. Histogram VO_2max Setelah Perlakukan Latihan Interval Ekstensif.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rancangan Latihan	46
2. Program Latihan	47
3. Data Penelitian Sebelum Perlakuan (<i>Pree-Test</i>)	53
4. Data Penelitian Setelah Perlakuan (<i>Post-Test</i>)	54
5. Rekap Data Penelitian Sebelum (<i>Pree-test</i>) dan Sesudah Perlakuan (<i>Post-Test</i>)	55
6. Uji Normalitas Data Tes Awal (<i>Pree-Test</i>) dengan <i>Liliefors</i>	56
7. Uji Normalitas Data Tes Akhir (<i>Post-Test</i>) dengan <i>Liliefors</i>	57
8. Uji Homogenitas.....	58
9. Uji Hipotesis dengan Menggunakan Uji “t”.....	59
10. Tabel-tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi “t”	61
11. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	62
12. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Liliefors</i>	63
13. Tabel Penilaian <i>VO₂max</i>	64
14. Tabel <i>95TH Percentilel Of The "F" Distribution</i>	68
15. Dokumentasi Penelitian	69
16. Lembar Pengesahan Program Latihan	72
17. Surat Izin Penelitian.....	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas manusia sehari-hari yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Seiring dengan perkembangan zaman yang semakin maju baik ilmu pengetahuan maupun teknologi, olahraga tetap menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap sehat dan bersemangat dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Di Indonesia, olahraga di masyarakatkan tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani semata, tapi juga di prioritaskan untuk mencapai prestasi, baik ditingkat daerah, Nasional maupun Internasional

Pencapaian prestasi dalam olahraga bukanlah pekerjaan yang mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut. Oleh karena itu, dalam olahraga perlu pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan. Peningkatan kompetensi sebagai usaha untuk mencapai prestasi perlu didukung melalui ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan suatu bangsa.

Dalam upaya pembinaan prestasi yang baik, maka pembinaan harus dimulai pada usia muda dan pemain muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam suatu cabang olahraga salah satunya sepakbola. Pemerintahan Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, sesuai dengan Undang-Undang RI Nomor. 3 Tahun 2005 Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 dan 5 yang menyatakan bahwa :

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (4) elibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pepaduan, dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mendapatkan atau mencapai prestasi yang diinginkan perlu dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai bakat. Dari sekian banyak olahraga yang digemari, ada beberapa olahraga yang sempat populer ditengah masyarakat salah satunya adalah sepakbola, oleh karena itu olahraga sepakbola sangat mendapat perhatian dari masyarakat. Tidak ketinggalan juga di negara Indonesia cukup mendapat respon yang positif dari semua kalangan masyarakat maupun pemerintah. Hal ini terbukti banyaknya klub-klub yang muncul baik ditingkat anak-anak, dan dewasa yang tersebar dipelosok tanah air. Dalam upaya membina prestasi sepakbola, bibit pemain yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan yang alamiah, barulah muncul prestasi pemain semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu.

Pemain berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung.

Bermunculannya Club-club dan Sekolah-sekolah Sepakbola (SSB) sangat menguntungkan bagi perkembangan persepakbolaan di Indonesia khususnya Sumatera Barat. Diharapkan dengan banyaknya klub-klub sepakbola dan Sekolah-sekolah Sepakbola akan bermunculan pemain- pemain muda yang berbakat yang memiliki kualitas dan teknik dasar sepakbola yang baik.

Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang merupakan salah SSB yang melakukan pembinaan olahraga sepakbola, diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain muda yang berkualitas sehingga nantinya mampu membawa nama baik daerah. Dalam mencapai sebuah prestasi yang diinginkan selama pembinaan tentu tidak terlepas dari latihan-latihan yang dilakukan secara terarah dan terpadu yang dilakukan secara terus-menerus sehingga pemain atau atletnya dapat memiliki keterampilan bermain sepakbola dengan baik. Tujuan dan sasaran utama dari latihan secara kontiniu adalah untuk membantu pemain meningkatkan prestasi semaksimal mungkin. Tidaklah mudah untuk mendapatkan prestasi yang baik melainkan memerlukan waktu yang lama mulai dari perencanaan program latihan yang dibuat oleh pelatih, sampai pada pelaksanaan latihan dengan sungguh-sungguh oleh pemain serta harus didukung oleh sarana dan prasarana yang cukup dalam melaksanakan latihan.

Untuk pencapaian prestasi olahraga sepakbola harus didukung oleh kualitas fisik dan teknik yang baik dengan cara memaksimalkan bakat, kemampuan dan potensi yang ada. Hal ini senada dengan pendapat Syafruddin

(2011:57) "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya". Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, selain itu juga harus didukung oleh sarana dan prasarana, dan pelatih yang berpengalaman. Jika tidak didukung oleh faktor kondisi fisik, maka sukar rasanya untuk memperoleh teknik yang baik, dan begitu juga sebaliknya. Jika kondisi fisik dan teknik sudah baik, maka taktik (strategi) juga harus diterapkan dalam unsur peningkatan prestasi olahraga dalam meraih kemenangan, untuk menjadi sang juara belum cukup rasanya jika telah menguasai faktor kondisi fisik, teknik, dan taktik itu saja, mental juga merupakan faktor pendukung dalam meraih prestasi olahraga. Untuk itu perlunya pembinaan yang matang yang dilakukan oleh orang-orang yang berkompeten, dalam meningkatkan dan meraih prestasi olahraga.

Permainan sepakbola merupakan permainan yang dilaksanakan dengan waktu yang lama dengan lapangan yang luas dan pemain dituntut memiliki ketahanan fisik untuk bergerak aktif selama permainan berlangsung, serta dapat memperlihatkan teknik-teknik individu yang dimiliki atau permainan tim yang akan disaksikan para penonton. Kondisi seperti ini yang harus dimiliki oleh semua pemain sepakbola yang harus mampu bermain selama 90 menit dan penambahan waktu.

Pemain sepakbola juga dituntut mampu bermain dengan kondisi yang prima, untuk mencapai kondisi yang prima itu maka pemain harus memiliki daya

tahan. Daya tahan berkaitan dengan kemampuan tubuh membutuhkan oksigen secara maksimum (VO_2max). Seperti yang dijelaskan oleh Saltin dalam Bafirman (2008:137) bahwa : "Volume oksigen maksimal merupakan salah satu faktor penting untuk menunjang prestasi atlet, lebih-lebih pada atlet dari cabang olahraga yang termasuk daya tahan (*endurance events*).

Volume oksigen maksimal (VO_2max) mempunyai fungsi agar pemain sepakbola bisa bertanding dalam waktu yang lama tanpa mengalami keletihan dan kelelahan yang berlebihan, dalam permainan sepakbola memerlukan daya tahan yang bagus untuk menyelesaikan pertandingan dalam waktu 2x45 menit dan penambahan waktu. Dengan demikian volume oksigen maksimal (VO_2max) sangat dibutuhkan oleh pemain sepakbola.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang yaitu Bapak Zulmadri, Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang belum pernah mendapatkan juara atau prestasi yang membanggakan. Hal ini dapat dilihat dari iven-iven yang pernah diikuti oleh Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang yaitu 3 tahun terakhir ini prestasi Sekolah Sepakbola mengalami penurunan, dilihat pada tahun 2012, Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang mengikuti pertandingan antar kecamatan hanya masuk 4 besar, pada tahun 2013 Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang mengikuti pertandingan antar kecamatan hanya masuk 5 besar, pada 2014 Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang mengikuti pertandingan antar Sekolah Sepakbola Se Kota Padang hanya masuk babak penyisihan. Dan pada tahun 2015 Sekolah Sepakbola

Astaga Durian Tarung Kota Padang mengikuti pertandingan piala danone dan tingkat sumbar hanya masuk babak penyisihan.

Berdasarkan hasil diskusi penulis dengan pelatih dan beberapa orang pemain Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang diperoleh gambaran bahwa penyebab kurangnya prestasi pemain Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang tersebut disebabkan oleh banyak faktor salah satunya adalah kurangnya VO_2max pemain, hal ini terlihat pada saat pemain bertanding dan saat diberikan materi permainan, para pemain hanya mampu mempertahankan fisiknya hanya sekitar 40 menit dan setelah itu pemain terlihat kelelahan dan keletihan sehingga mereka tidak dapat bergerak aktif, mereka lebih banyak menunggu bola dari pada mengejar bola dari pihak lawan. Ternyata pemain Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang kurang melakukan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan VO_2max , belum adanya metode baru yang digunakan untuk meningkatkan VO_2max , serta belum melakukan latihan dengan efektif. Selain itu rendahnya VO_2max pemain diduga juga disebabkan oleh kurangnya pengetahuan pelatih tentang bentuk-bentuk latihan yang paling efektif dalam meningkatkan VO_2max .

Sebenarnya cukup banyak bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan VO_2max seperti; *interval ekstensif*, *farlek HIIT*, *interval training*, dan lain sebagainya. Namun bentuk latihan apapun yang akan di gunakan yang paling penting diperhatikan ialah latihan yang digunakan harus mampu meningkatkan $VO_2 max$ pemain. latihan *interval ekstensif* menurut Syafruddin (1999:92) memiliki ciri-ciri intensitas beban menengah yaitu berkisar antara 60

sampai 80 persen, jumlah beban yang besar melalui banyaknya pengulangan dan istirahat yang sedikit”. Menurut Syafruddin (1999:12) “latihan *fartlek* merupakan suatu metoda pengembangan daya tahan dimana pergantian kecepatan lari di sesuaikan dengan kebutuhan individu atlet”. Sedangkan HIIT (*High Intensity Interval Training*) adalah latihan kardio yang menggunakan kombinasi antara latihan intensitas tinggi dengan intensitas sedang atau rendah dalam selang waktu tertentu.

Interval training merupakan salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisik setiap cabang olahraga. Kosasih (1993:107) menyatakan *interval training* adalah “suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat”. Pendapat tersebut menjelaskan bahwa dalam pelaksanaan metode latihan interval terdapat masa-masa istirahat diantara aktivitas latihan, sehingga terdapat urutan kegiatan sebagai berikut : latihan–istirahat–latihan–istirahat–latihan dan seterusnya. Latihan sirkuit merupakan salah satu metode latihan yang pelaksanaannya berdasarkan pos/stadium yang telah disusun sebelumnya.

Dari sekian banyak bentuk latihan untuk meningkatkan VO_2max di atas, peneliti ingin melihat pengaruh latihan interval ekstensif terhadap peningkatan VO_2max pemain Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang, Oleh sebab itulah Penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Interval Ekstensif* terhadap Kemampuan Vo_2max Pada Pemain Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pengaruh latihan interval ekstensif terhadap peningkatan VO_2max pemain Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang.
2. Pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan VO_2max pemain Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang.
3. Pengaruh latihan HIIT terhadap peningkatan VO_2max pemain Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang.
4. Pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan VO_2max pemain Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, ternyata cukup banyak faktor-faktor yang dapat menyebabkan munculnya masalah, oleh karena berbagai keterbatasan peneliti miliki, maka penelitian ini hanya membahas pengaruh latihan *interval ekstensif* terhadap kemampuan Vo_2max pada pemain Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka dapat disusun perumusan masalah adalah sebagai berikut : Bagaimanakah pengaruh latihan *interval ekstensif* terhadap peningkatan VO_2max pemain Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan *interval ekstensif* terhadap peningkatan VO_{2max} pemain Sekolah Sepakbola Astaga Durian Tarung Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memenuhi dalam memperoleh gelar Sarjana *Sains* di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, Sebagai pedoman dan pertimbangan bagi pelatih dalam pelaksanaan pembinaan pemain sepakbola.
3. Pemain, sebagai pedoman dan sebagai bahan masukan dalam peningkatan komponen kemampuan kondisi fisik, khususnya VO_{2max} .
4. Mahasiswa FIK UNP, sebagai referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut.