ABSTRAK

Muhammad Sustio 2024. “Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan Vo2max Pada SSB Arwana Silver Kabupaten Tanjung Jabung Barat”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing(I) (II)

Kata Kunci: *Fartlek, Peningkatan VO2MAX, Sepakbola.*

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bahwa VO2Max pemain yang masih kurang karena pada pertandingan yang diikuti banyak pemain ketika memasuki babak kedua performanya menurun dan banyak pemain ketika memasuki menit ke 15 pada babak kedua sudah banyak yang berjalan. Masalah kondisi fisik diatas merupakan beberapa masalah yang terjadi pada pada tim SSB Arwana Silver.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Adapun desain nya Pre-Experimental Desain dalam bentuk one group pretest-posttest. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan (Sugiyono, 2018).

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *fartlek* terhadap VO2Max SSB Arwana Silver Tanjung Jabung Barat, dengan t hitung $10,507 > t$ tabel $2,101$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Artinya bahwa latihan *fartlek* dapat meningkatkan VO2Max.