

ABSTRAK

Ichwan Hamid : Perbedaan Pengaruh Latihan Bulutangkis Menggunakan Skor 21 Reli Poin dan Skor 21 Pindah Bola Terhadap Peningkatan Vo_2maks Pada Pemain Tunggal Putra Angsapura Tahun 2017.

Pembimbing : RAHMA DEWI

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada perbedaan pengaruh latihan bulutangkis menggunakan skor 21 reli poin dan skor 21 pindah bola untuk meningkatkan Vo_2maks pada pemain tunggal putra angsapura Medan. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan rancangan "*Pretest-postest group design*". Populasi yang digunakan adalah pemain bulutangkis angsapura Medan yang berjumlah 22 orang dan sampel yang digunakan berjumlah 20 orang.

Hasil penelitian berdasarkan hasil perhitungan data diperoleh hasil sebagai berikut : Ada pengaruh hasil latihan bulutangkis menggunakan skor 21 reli poin antara kelompok sebelum dan sesudah latihan terhadap peningkatan Vo_2Maks , diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ialah sebesar $5.638 > 2.262$ dan nilai signifikan sebesar $0.000 < 0.05$ berarti ada pengaruh hasil latihan bulutangkis menggunakan skor 21 reli poin antara sebelum latihan dan sesudah latihan terhadap peningkatan Vo_2Maks . Latihan bulutangkis menggunakan skor 21 pindah bola antara kelompok sebelum dan sesudah latihan terhadap peningkatan Vo_2Maks diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ialah sebesar $7.279 > 2.262$ dan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ berarti ada pengaruh hasil latihan bulutangkis menggunakan skor 21 pindah bola antara sebelum latihan dan sesudah latihan terhadap peningkatan Vo_2Maks . Perbedaan pengaruh hasil latihan bulutangkis antara menggunakan skor 21 reli poin dan skor 21 pindah bola terhadap peningkatan Vo_2Maks . Diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ialah sebesar $2.262 > 4.630$ dan nilai signifikansi sebesar $0.001 < 0.05$ berarti ada pengaruh hasil latihan bulutangkis antara menggunakan skor menggunakan skor 21 reli poin dan skor 21 pindah bola terhadap peningkatan Vo_2Maks . Kelompok latihan bulutangkis menggunakan skor 21 pindah bola lebih baik dibandingkan dengan kelompok latihan bulutangkis yang menggunakan skor 21 reli poin.

Kata Kunci: Pengaruh Latihan Bulutangkis, *Peningkatan Vo_2Maks*