

ABSTRAK

GUNAWAN PRASETIO R N. Perbedaan Pengaruh Latihan *Continuous Running* Dan *Speed Play* Terhadap Peningkatan VO_2Max Atlet Sepakbola Usia 15-16 Tahun Pada Sekolah Sepakbola (SSB) Pelangi Balige Kabupaten Tobasamosir Tahun 2014 .

(Pembimbing Skripsi INDRA DARMA SITEPU)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2015

Masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada perbedaan pengaruh latihan *Continuous Running* dengan *Speed Play* terhadap peningkatan VO_2Max atlet sepakbola usia 15-16 tahun pada sekolah sepakbola (SSB) Pelangi Balige Kabupaten Tobasamosir tahun 2015.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Continuous Running* dengan *Speed Play* terhadap peningkatan VO_2Max atlet sepakbola usia 15-16 tahun pada sekolah sepakbola (SSB) Pelangi Balige Kabupaten Tobasamosir tahun 2015. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Pelangi Balige Tobasamosir yang berusia 15-16 tahun yaitu 15 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Desain penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan "*Pre-Test And Post-Test Design*". Untuk mengetahui perbedaan pengaruh dari kedua bentuk latihan tersebut digunakan rumus uji-t observasi tidak berpasangan dengan taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa: (1) Uji hipotesis pertama menunjukkan $t_{hitung} = 50,04$ dan $t_{tabel} = 2,45$ dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_o ditolak dan H_a diterima. Dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Continuous Running* terhadap hasil VO_2Max pemain sepakbola usia 15-16 tahun pada sekolah sepakbola (SSB) Pelangi Balige. (2) Uji hipotesis kedua menunjukkan $t_{hitung} = 105,04$ dan $t_{tabel} = 2,45$ dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_o ditolak dan H_a diterima. Dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Speed Play* terhadap hasil VO_2Max pemain sepakbola usia 15-16 tahun pada sekolah sepakbola (SSB) Pelangi Balige. (3) Uji hipotesis ketiga menunjukkan $t_{hitung} = 0,93$ dan $t_{tabel} = 2,18$ dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_o diterima dan H_a ditolak. Dengan kata lain, walaupun dilihat dari segi angka berbeda antara latihan *Continuous Running* dengan *Speed Play*, namun tidak bisa dipastikan diantara kedua bentuk latihan tersebut mana yang berpengaruh signifikan terhadap hasil VO_2Max pemain sepakbola usia 15-16 tahun pada sekolah sepakbola (SSB) Pelangi Balige.