

## ABSTRAK

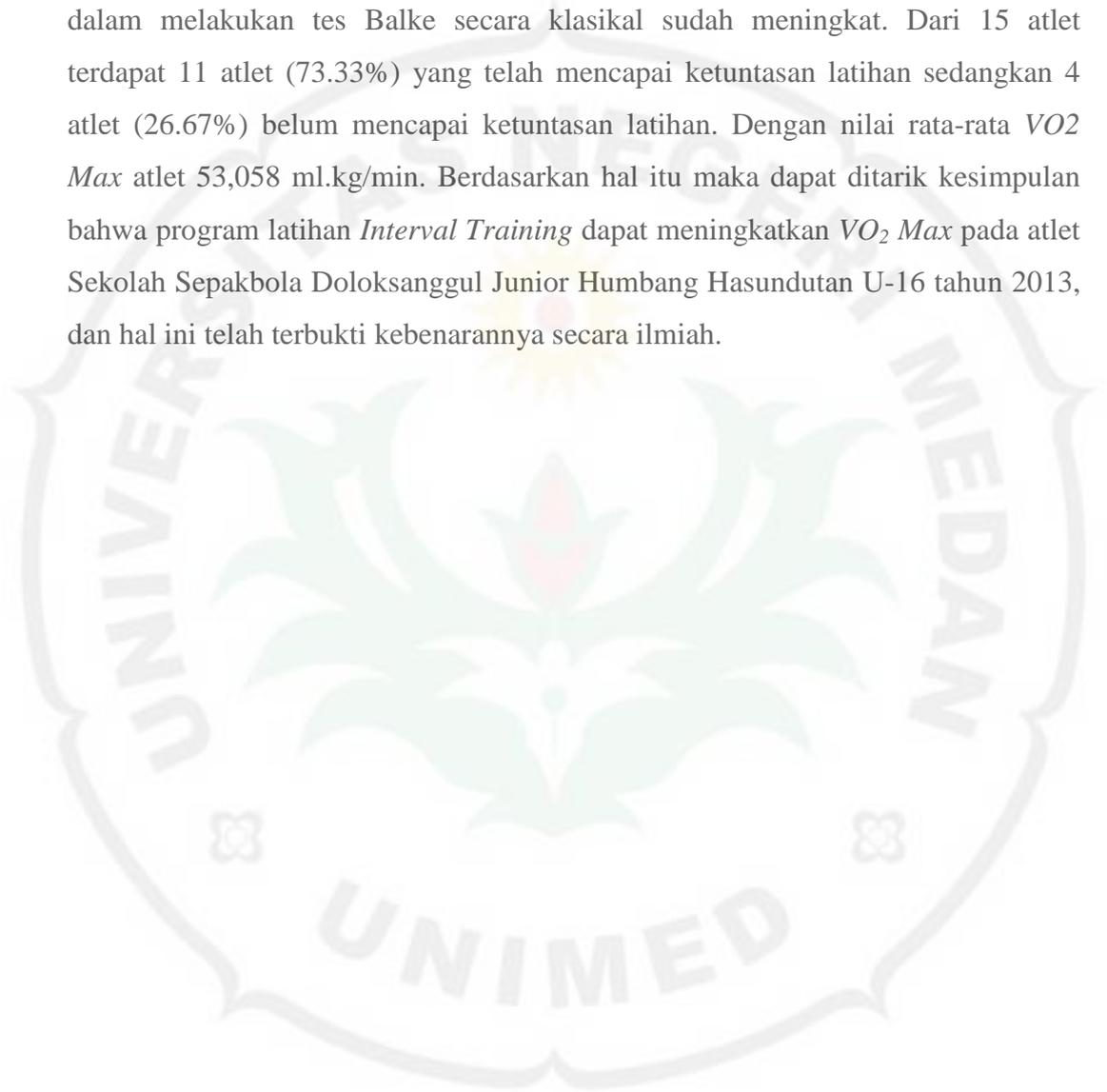
**ANDIHON SIGALINGGING Upaya Meningkatkan  $Vo_2$  Max Dengan Menggunakan Latihan *Interval Training* Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Doloksanggul Junior Humbang Hasundutan Usia-16 Tahun 2013 (Pembimbing: BAKTI SITEPU) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013**

Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah atlet Sekolah Sepakbola Doloksanggul Junior Humbang Hasundutan tahun 2013 memiliki daya tahan atau  $VO_2$  Max yang kurang baik. Hal ini disebabkan kurangnya hitungan atau pengulangan pada saat latihan dengan yang diterapkan diprogram latihan, kurangnya bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya tahan atau  $VO_2$  Max atlet, kurangnya perhatian pelatih terhadap atlet yang tidak konsentrasi atau kurang serius pada waktu latihan khususnya saat berlatih daya tahan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan  $VO_2$  Max pada atlet Sekolah Sepakbola Doloksanggul Junior Humbang Hasundutan tahun 2013.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Sekolah Sepakbola Doloksanggul Junior Humbang Hasundutan tahun 2013 dengan jumlah populasi terdiri dari (15) orang, 15 orang kategori usia 16 tahun dan sampel diambil berdasarkan teknik *random sampling* yaitu keseluruhan dari atlet kategori usia 16 tahun tersebut. Semua sampel mendapatkan waktu serta perlakuan yang sama, yaitu 3 minggu dengan frekuensi latihan 15 (lima belas) kali pertemuan dengan lama latihan yaitu 2 jam.

Instrument yang digunakan adalah tes Balke/lari 15 menit menggunakan *Stopwatch* berdasarkan indikator penilaian yang telah ditentukan dan untuk analisa data yang digunakan adalah dengan perhitungan persentase. Dari hasil analisa data tes awal dapat dilihat bahwa kemampuan  $VO_2$  Max atlet masih dalam kategori sedang. Dari 15 atlet hanya ada 2 atlet (13.33%) yang telah mencapai kategori baik atau telah melampaui target, sedangkan 13 atlet (86.67%) belum mencapai target dan dalam kategori sedang. Dengan nilai rata-rata hasil  $VO_2$  Max adalah 51,834 ml.kg/min. Sedangkan pada siklus I dapat dilihat kemampuan atlet

dalam melakukan tes Balke secara klasikal sudah meningkat. Dari 15 atlet terdapat 11 atlet (73.33%) yang telah mencapai ketuntasan latihan sedangkan 4 atlet (26.67%) belum mencapai ketuntasan latihan. Dengan nilai rata-rata  $VO_2$  Max atlet 53,058 ml.kg/min. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa program latihan *Interval Training* dapat meningkatkan  $VO_2$  Max pada atlet Sekolah Sepakbola Doloksanggul Junior Humbang Hasundutan U-16 tahun 2013, dan hal ini telah terbukti kebenarannya secara ilmiah.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY