

## ABSTRAK

**JOS BEKASA SITEPU, NIM (6113321032). Perbedaan Pengaruh Latihan *Interval 30/30* dengan Latihan *Interval 60/60* Terhadap Peningkatan  $VO_2$  Max Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Negeri 1 Kuala Tahun 2016.**

**(Pembimbing Skripsi : ZULFAN HERI)**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2016**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *interval 30/30* dan latihan *interval 60/60* terhadap Peningkatan  $VO_2$  Max Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra, SMA Negeri 1 Kuala Tahun 2016. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu latihan *interval 30/30* dan latihan *interval 60/60*.

Populasi adalah seluruh Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra, SMA Negeri 1 Kuala Tahun 2016 yang berjumlah 20 orang. Jumlah sampel 18 orang diperoleh dengan teknik *random sampling*, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *matching pairing* yaitu latihan *interval 30/30* dan latihan *interval 60/60*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu *bleep test* untuk mengetahui  $VO_2$  Max. Penelitian dilaksanakan selama enam minggu dengan latihan tiga kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistic uji-t berpasangan dan uji t-tidak berpasangan.

Analisis hipotesis pertama dari data *pre-test* dan data *post-test*  $VO_2$  Max pada kelompok latihan *interval 30/30* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 8,48 serta  $t_{tabel}$  sebesar 1,86 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, latihan *interval 30/30* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan  $VO_2$  Max Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra, SMA Negeri 1 Kuala Tahun 2016.

Analisis hipotesis kedua dari data *pre-test* dan data *post-test*  $VO_2$  Max pada kelompok latihan *interval 60/60* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 5,70 serta  $t_{tabel}$  sebesar 1,86 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, latihan *interval 60/60* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan

VO<sub>2</sub> Max Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra, SMA Negeri 1 Kuala Tahun 2016.

Analisis hipotesisi ketiga dari perhitungan rata- rata dan simpangan baku diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 0,37 serta  $t_{tabel}$  sebesar 1,75 dengan  $\alpha = 0,05$  dimana  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $0,37 < 1,75$ ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa latihan *interval 30/30* tidak lebih baik dari latihan *interval 60/60* terhadap peningkatan VO<sub>2</sub> Max Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra, SMA Negeri 1 Kuala Tahun 2016.

