

ABSTRAK

Riswan Sihaloho. NIM: 6103210028 Hubungan Komposisi Tubuh Terhadap Nilai VO_2MAX Pada Mahasiswa IKOR Stambuk 2013. (Pembimbing: Syamsul Gultom)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan komposisi tubuh terhadap nilai VO_2MAX Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan *UNIMED* Stambuk 2013. Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi tentang hubungan antara komposisi tubuh terhadap nilai $VO_2 MAX$.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan mulai pada tanggal 8-10 Mei 2017, dengan metode eksperimen, dengan pengambilan data *IMT* dan *Bleep Test* pada setiap sampel. Sampel penelitian berjumlah 20 orang yaitu Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan 2013 Universitas Negeri Medan.

Hasil Penelitian diperoleh rata-rata *IMT* mahasiswa diperoleh sebesar 23,1 dengan kategori rata-rata memiliki *IMT* yang Normal dan nilai VO_2MAX dengan rata-rata 44,3 yang dikategorikan memiliki norma yang baik. Hasil korelasi diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{x_1y} = r_{hitung} 0,522 > r_{tabel} 0,444$ dan $t_{hitung} = 3,044 > t_{tabel} = 1,73$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara Komposisi Tubuh dengan VO_2MAX mahasiswa jurusan Ilmu Keolahragaan *UNIMED* Stambuk 2013. Koefisien determinasi sebesar 27,25% menjelaskan bahwa Komposisi Tubuh memberikan kontribusi sebesar 27,25% terhadap VO_2MAX mahasiswa jurusan Ilmu Keolahragaan *UNIMED* Stambuk 2013

Kata kunci : Komposisi Tubuh, VO_2MAX