

## ABSTRAK

**EDO OKTORA GINTING. Upaya Meningkatkan  $VO_2Max$  Dengan Latihan *Tempo Run* Pada Pelari Putri Umur 12-17 Tahun *Club* Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo.**

**(Pembimbing Skripsi YAN INDRA SIREGAR, S.Pd, M.Pd)**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2018**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan  $VO_2Max$  melalui latihan *Tempo Run* pada pelari putri umur 12-17 tahun *Club* Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo Tahun 2017. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan olahraga, dengan pelaksanaan metode latihan yaitu *Tempo Run*.

Populasi adalah seluruh pelari putri *Club* Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo sebanyak 25 orang. Jumlah sampel yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling* (sampel bersyarat) adalah 10 orang.. Sampel yang sedikit dikarenakan faktor eksternal dari atlet tersebut, seperti les dan kegiatan yang lain. Instrumen pengumpulan data dengan tes dan pengukuran menggunakan metode bleep test untuk mengetahui tingkat  $VO_2Max$  dari pelari putri, penelitian ini dilaksanakan 1 siklus selama 3 minggu dan terdiri dari 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 6 kali dalam seminggu. Teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan analisis data kuantitatif.

Berdasarkan pengujian hipotesis pada latihan *tempo run* terhadap peningkatan  $VO_2Max$  pelari putri maka diperoleh rata-rata peningkatan  $VO_2Max$  pelari putri yaitu 2.84 ml/kg/min atau mengalami peningkatan sebesar 7.47%. Dengan rincian sebagai berikut, rata-rata  $VO_2Max$  pada pre-test yaitu 32.83 ml/kg/min, rata-rata  $VO_2Max$  pada post-test setelah diberikan perlakuan sebesar 35.67 ml/kg/min. Dengan kesimpulan latihan *tempo run* dapat meningkatkan  $VO_2Max$  pada pelari putri umur 12-17 tahun *Club* Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo.

Kata kunci : *Atletik,  $VO_2Max$ , Pre-test, Post-test, Tempo Run*