

ABSTRAK

Yosef Hanrik Nadeak. “Pengaruh Penggunaan Aplikasi *Nike Training Club* (NTC) Terhadap Tingkat Vo_2Max Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Budi Mulia Tumba Jae”.

(Pembimbing : Fajar Apollo Sinaga)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2022

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penggunaan aplikasi *Nike Training Club* (NTC) terhadap tingkat VO_2MAX pada siswa ekstrakurikuler putra sma budi mulia tumba jae. Jenis penelitian ini bersifat jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimental. Sampel penelitian berjumlah 10 orang yang dibagi menjadi dua kelompok secara acak.

Penelitian dilaksanakan di Lingkungan Sekolah SMA Budi Mulia Tumba Jae pada bulan juli sampai dengan bulan agustus. Sampel melakukan tes awal (*pre-test*) untuk mengukur tingkat Vo_2Max pada kedua kelompok dengan menggunakan *Bleep Test*, kemudian kedua kelompok penelitian ini diberikan perlakuan selama 16 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Kelonpok eksperimen : diberi perlakuan latihan menggunakan aplikasi *Nike Training Club* (NTC) dan melaksanakan latihan ekstrakurikuler futsal, sedangkan kelompok kontrol : diberi perlakuan latihan ekstrakurikuler futsal seperti biasanya. Kemudian dilakukan tes akhir (*post-test*) untuk mengukur tingkat Vo_2Max dengan menggunakan *Bleep Test*. Teknik analisis data menggunakan uji *paired sample t-test*.

Hasil uji statistik menunjukkan hasil *post-test* pada kelompok eksperimen sebesar 44,56 dan *post-test* kelompok kontrol sebesar 37,16 atau $P < 0,05$. Hal ini berarti ada perbedaaan yang diberi perlakuan latihan menggunakan aplikasi *Nike Training Club* (NTC) dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan. Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh penggunaan aplikasi *Nike Training Club* (NTC) terhadap tingkat VO_2MAX pada siswa ekstrakurikuler putra sma budi mulia tumba jae.

Kata Kunci : Aplikasi *Nike Training Club* (NTC), Vo_2Max

ABSTRACT

Yosef Hanrik Nadeak. “Pengaruh Penggunaan Aplikasi Nike Training Club (NTC) Terhadap Tingkat Vo₂Max Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Budi Mulia Tumba Jae”.

(Pembimbing : Fajar Apollo Sinaga)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2022

The purpose of this study was to determine the effect of using the Nike Training Club (NTC) application on the level of VO₂MAX in extracurricular male students of SMA Budi Mulia Tumba Jae. This type of research is a type of quantitative research with the research method used is the experimental method. The research sample consisted of 10 people who were divided into two groups randomly.

The research was carried out in the Budi Mulia Tumba Jae High School Environment from July to August. The sample conducted a pre-test to measure the level of Vo₂Max in both groups using the Bleep Test, then the two research groups were given treatment for 16 meetings with a frequency of 3 times a week. The experimental group : was given training treatment using the Nike Training Club (NTC) application and carried out futsal extracurricular exercises, while the control group : was given the usual futsal extracurricular exercise treatment. Then a final test (post-test) was conducted to measure the level of Vo₂Max using the Bleep Test. The data analysis technique used paired sample t-test.

The results of the statistical test showed that the post-test result in the experimental group was 44.56 and the post-test in the control group was 37.16 or $P < 0.05$. This means that there is a difference between those who were given exercise treatment using the Nike Training Club (NTC) application and the group that was not treated. The conclusion of this study is that there is an effect of using the Nike Training Club (NTC) application on the level of VO₂MAX in extracurricular male students of SMA Budi Mulia Tumba Jae.

Keywords: Nike Training Club (NTC) application, Vo₂Max