

ABSTRAK

ERIC MILANO TAMPUBOLON (NIM: 6201111008) "Pengaruh Latihan *Passing* Futsal Berbasis Permainan Terhadap Vo2Max SMA NEGERI KUALUH SELATAN 2024". Pembimbing : Dr. Hariadi, S.Pd., M.Kes. AIFO FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Tujuan Penelitian ini adalah mengetahui pengaruh Latihan *Passing* futsal berbasis permainan terhadap Vo2Max SMA NEGERI KUALUH SELATAN 2024. Metode penelitian adalah metode *experiment*. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *Multi Fitness Test* (MFT) atau *Bleep Test*. Subjek penelitian ini adalah siswa klub SMA NEGERI KUALUH SELATAN yang berjumlah 20 orang. Dipilih dengan menggunakan *purposive sampling*. Perhitungan statistic untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji-t berpasangan. Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas, dan pengujian hipotesis. Hasil penelitian pada latihan *passing* futsal berbasis permainan terhadap Vo2Max t-hitung (3,94) > t-tabel (1,182). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan *passing* futsal berbasis permainan terhadap Vo2Max SMA NEGERI KUALUH SELATAN 2024.

Kata Kunci: *Passing, Latihan, Vo2Max*

ABSTRACT

ERIC MILANO TAMPUBOLON (NIM: 6201111008) "*The Effect of Game-Based Futsal Passing Training on Vo2Max of SENIOR HIGH SCHOOL KUALUH SELATAN 2024*". Supervisor : Dr. Hariadi, S.Pd., M.Kes)
FACULTY OF SPORT SCIENCE

The purpose of this study was to determine the effect of game-based futsal passing training on Vo2Max of SMA NEGERI KUALUH SELATAN 2024. The research method is an experimental method. The data collection technique in this study used the Multi Fitness Test (MFT) or Bleep Test. The subjects of this study were 20 students of the SMA NEGERI KUALUH SELATAN club. Selected using purposive sampling. Statistical calculations to test the hypothesis using a paired t-test. The data analysis technique used prerequisite tests, namely the normality test and homogeneity test, and hypothesis testing. The results of the study on game-based futsal passing training on Vo2Max t-count (3.94) > t-table (1.182). So it can be concluded that there is a significant effect of game-based futsal passing training on Vo2Max of SMA NEGERI KUALUH SELATAN 2024.

Keywords : Passing, Exercise, Vo2Max