

ABSTRAK

DEBBIE WAHYUDIANSYAH. NIM 609321024. Perbedaan Pengaruh Latihan *Speed Play* Dan *Interval Training* Terhadap Peningkatan VO₂MAX Pada Atlet Bola Voli Junior Putra Kabupaten Langkat Tahun 2014. (Pembimbing Skripsi : NONO HARDINOTO). SKRIPSI : FIK UNIMED 2014.

Bola voli adalah olahraga permainan yang sudah memasyarakat di Indonesia. Bola voli dimainkan dengan menggunakan tangan dimana setiap tim bermain dengan memukul bola ke lapangan lawan yang dibatasi oleh net, setiap regu berusaha untuk mematikan bola di lapangan permainan lawan. Dalam permainan bola voli banyak teknik yang harus dikuasai oleh pemain diantaranya adalah passing, smash, block dan servis. Selain kemampuan teknik permainan bola voli sangat didukung oleh kemampuan fisik yang akan mendukung kemampuan teknik dan taktik berjalan selama pertandingan berlangsung. Dari kemampuan teknik tersebut diantaranya adalah kemampuan daya tahan atau kemampuan VO₂MAX. Untuk dapat meningkatkan kemampuan VO₂MAX dibutuhkan latihan diantaranya adalah latihan *speed play* dan latihan *interval training*. Kedua latihan tersebut merupakan bentuk latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan VO₂MAX.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *speed play* dan latihan *interval training* terhadap peningkatan VO₂MAX pada atlet bola voli junior putra PBVSI Kabupaten Langkat tahun 2014.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu *speed play* dan latihan *interval training*.

Populasi adalah atlet bola voli junior putra PBVSI Kabupaten Langkat tahun 2014 sebanyak 10 Orang. Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan teknik *purposif random sampling*, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *mathing pairing* yaitu kelompok latihan *speed play* dan latihan *interval training*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan test dan pengukuran yaitu *bleep test* untuk mengetahui kemampuan VO₂MAX. Penelitian dilaksanakan selama 4 (empat) minggu dengan latihan 5 (lima) 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* peningkatan hasil VO2MAX pada kelompok latihan *speed play* diperoleh t_{hitung} sebesar 3,313 serta t_{tabel} sebesar 2,132 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *speed play* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan hasil VO2MAX pada atlet bola voli junior putra PBVSI Kabupaten Langkat tahun 2014.

Analisis hipotesis kedua dari data *pre- test* dan data *post- test* peningkatan hasil VO2MAX pada kelompok latihan *interval training* diperoleh t_{hitung} sebesar 2,56 serta t_{tabel} sebesar 2,132 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *interval training* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan hasil VO2MAX pada atlet bola voli junior putra PBVSI Kabupaten Langkat tahun 2014.

Analisis hipotesis ketiga dari data *pre- test* dan data *post- test* peningkatan hasil VO2MAX pada latihan *speed play* dan *interval training* diperoleh t_{hitung} sebesar 4,343 serta t_{tabel} sebesar 1,833 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *speed play* dan *interval training* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan hasil VO2MAX pada atlet bola voli junior putra PBVSI Kabupaten Langkat tahun 2014.