

ABSTRAK

Ofroki. 2017. Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Terhadap Peningkatan VO_2 Max. (Studi Eksperimen pada siswa SMK Negeri 4 Kerinci).

Penelitian ini membahas rendahnya kemampuan VO_2 Max pelajar SMK Negeri 4 Kerinci. Tujuan penelitian ini untuk menjelaskan pengaruh metode latihan dan motivasi terhadap peningkatan VO_2 Max pelajar.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dilakukan pada siswa putra kelas XI yang berjumlah 40 orang. kelompok sampel diambil secara *Purposive Sampling*. Data motivasi diukur dengan menggunakan angket dan kemampuan VO_2 Max diukur dengan *Multistage Fitness Test (Bleep Test)*. Analisis data menggunakan anava dua jalur dan dilanjutkan dengan uji *Tukey*.

Hasil analisis data menunjukkan: (1) Peningkatan kemampuan VO_2 Max pelajar yang dilatih dengan metode bermain lebih besar dari pada metode latihan sirkuit dengan ($F_h = 7,90 < F_t = 4,05$), (2) Terdapat perbedaan pengaruh kemampuan VO_2 Max pelajar antara motivasi berlatih tinggi dengan motivasi berlatih rendah, karena ($F_h = 1,176 < F_t = 4,05$), (3) Terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi berlatih terhadap kemampuan VO_2 Max pelajar SMK Negeri 4 Kerinci, karena ($F_h = 7,680 > F_t = 4,05$), (4) Pada motivasi berlatih tinggi, peningkatan kemampuan VO_2 Max pelajar kelompok yang dilatih dengan metode latihan bermain lebih besar dari pada yang dilatih dengan metode latihan sirkuit dengan ($Q_h = 3,74 > Q_t = 3,15$), (5) Pada motivasi rendah, Terjadi peningkatan terhadap kemampuan VO_2 Max pelajar kelompok yang dilatih dengan metode sirkuit dengan metode bermain dengan ($Q_h = 0,81 < Q_t = 3,15$). Namun tidak menunjukkan perbedaan yang berarti.

Kata kunci: Metode latihan, Motivasi, dan VO_2 Max.

ABSTRACT

Ofroki. 2017. The Influence Of The Training And Motivation Methods Of Increasing VO2 Max. (Experiment Study at SMK Negeri 4 Kerinci students).

This study discusses the low ability of VO2 Max students of SMK Negeri 4 Kerinci. The purpose of this study is to explain the effect of training method and motivation on student VO2 Max improvement.

This type of research is a pseudo experiment conducted on grade students XI is 40 people. sample groups were taken by Purposive Sampling. Motivational data measured by questionnaire and VO2 Max capability was measured by Multistage Fitness Test (Bleep Test). The data analysis uses anova two paths and continued with Tukey test.

The results of the data analysis showed that: (1) The increase of the VO2 Max capability of the students trained with the playing method was greater than the circuit training method with ($F_h = 7,90 < F_t = 4.05$), (2) ($F_h = 1,176 < F_t = 4.05$), (3) There is interaction between training method and motivation to practice VO2 Max ability of SMK Negeri 4 Kerinci students, because ($F_h = 7,680 > F_t = 4.05$), (4) On high motivational motivation, the VO2 Max capability of group students trained with more training methods than those trained with circuit training methods ($Q_h = 3.74 > Q_t = 3.15$) (5) At low motivation, There was an increase in VO2 Max capability of group students trained with circuit method by playing method with $Q_h = 0.81 < Q_t = 3,15$. However, there is no significant difference.

Keywords: Training methods, Motivation, and VO2 Max.