

ABSTRAK

Randi Rosbandi (15087170) : Pengaruh Lari Jarak Menengah (800 Meter) terhadap peningkatan VO₂max Anggota PASKIBRA di UK PASKIBRA Universitas Negeri Padang

Banyak metode latihan yang dapat meningkatkan level VO₂max dalam komponen salah satu membentuk kondisi fisik diantaranya dapat melalui latihan lari jarak menengah yang dilakukan secara berulang-ulang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada atau tidak adanya pengaruh latihan lari jarakk menengah terhadap peningkatan level VO₂max anggota PASKIBRA Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen Semu yang dilakukan di lapangan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dimulaibulan Agustus samapai September 2019. Sampel penelitian ini adalah Anggota PASKIBRA Universitas Negeri Padang. Yang berjumlah 15 orang yang diberi perlakuan 16 kali latihan. Teknik pengambilan data menggunakan tes lari VO₂max. Data yang telah terkumpul digunakan untuk mengujikan uji-t. Sebelum uji-t dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji homogenitas dan uji normalitas.

Berdasarkan hasil analisis data dengan uji-t maka di peroleh $t_{hit} = 8,163 > t_{tab} = 2,145$, H_0 ditolak dan H_1 diterima. dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh program latihan lari jarak menengah (800 meter) terhadap VO₂max.