

ABSTRAK

Muhammad Riswan (2019) : Perbandingan VO2 Max Antara Pemain Sepak Bola Yang Tidak Perokok Dan Perokok Di Tim Tunas Muda Kabupaten Mandailing Natal Sumatera Utara

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat VO2 Max pemain sepakbola di tim Tunas Muda Kabupaten Mandailing Natal Sumatera Utara. Masalah ini diduga oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu kebiasaan merokok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan VO2 Max antara pemain sepak bola yang tidak perokok dengan yang perokok di tim Tunas Muda Kabupaten Mandailing Natal Sumatera Utara.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif* bersifat *expost facto*. Penelitian ini dilaksanakan pada 1-30 Juli 2018 dilapangan polsek muarasipongi. Pemain yang terdaftar dalam tim Tunas Muda berjumlah 30 pemain yang merupakan populasi penelitian. Untuk menentukan sampel pemain yang tidak perokok dan perokok dengan menggunakan angket sehingga didapat sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 pemain yang mana sebanyak 15 pemain kelompok tidak perokok dan 15 pemain kelompok perokok. Penelitian ini menggunakan instrumen *bleep test*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan VO2 max pemain yang tidak perokok di Tim Tunas Muda adalah 56.15 ml/kg/menit. Rata-rata kemampuan VO2 maks pemain perokok di Tim Tunas Muda adalah 54.61 ml/kg/menit. Perbedaan rata-rata VO2 maks adalah 1.54ml/kg/menit, SD 2.27 dan didapatkan nilai kemaknaan $\alpha=0,020$ ($\alpha < 0,05$) yang menunjukkan terdapat perbedaan bermakna kemampuan VO2 maks antara pemain yang tidak perokok dengan yang perokok di tim Tunas Muda. Hasil analisis menunjukkan bahwa pemain perokok memiliki tingkat VO2 maks lebih rendah dibanding pemain yang tidak perokok.

Kata Kunci : VO2 max, Rokok