

ABSTRAK

Imam Jarkasih. 2019. Pengaruh Pemberian Gula Aren Dalam Latihan Daya Tahan Terhadap Kapasitas VO_2 Max (Studi Eksperimen Pada SSB Tan Malaka). Skripsi. Jurusan Kepeleatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi sepakbola sekolah sepakbola Tan Malaka, yang diduga akibat masih lemahnya daya tahan pemain sepakbola Tan Malaka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian gula aren dalam latihan daya tahan terhadap kapasitas VO_2 Max pemain sekolah sepakbola Tan Malaka.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasy Experiment*). Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain sepak bola SSB Tan Malaka FC yang berjumlah 64 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 24 orang pemain. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Bleep Test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji t (uji beda).

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: 1) Penelitian yang dilakukan terhadap kelompok eksperimen latihan daya tahan dengan pemberian gula aren yang mana terdapat pengaruh latihan daya tahan dengan pemberian gula aren terhadap kapasitas VO_2 Max SSB Tan Malaka ($t_{hitung} = 4,17 > t_{tabel} 1,79$) dimana dari rata-rata 33,43 meningkat menjadi 34,18. 2) Penelitian yang dilakukan terhadap kelompok kontrol latihan daya tahan tanpa pemberian gula aren yang mana terdapat pengaruh latihan daya tahan dengan pemberian gula aren terhadap kapasitas VO_2 Max SSB Tan Malaka ($t_{hitung} = 1,94 > t_{tabel} 1,79$) dimana dari rata-rata 33,09 meningkat menjadi 33,40. 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan (meningkatan) antara kelompok eksperimen (diberi gula aren) dan kelompok kontrol (tidak diberi gula aren) terhadap kapasitas VO_2 Max SSB Tan Malaka, dengan nilai $t_h = 0,58 < t_t = 1,79$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, maka hipotesis awal yang diajukan ditolak dengan $t_{hitung} < t_{tabel} (0,58 < 1,79)$.