

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Peningkatan $VO_2 Max$ Pada Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Netral Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

OLEH : Rizqi Salam (2013).

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan menunjukkan bahwa masih rendahnya VO_2max atlet sekolah sepak bola (SSB) Netral Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Hal ini dimungkinkan karena kurang tepatnya metode latihan yang digunakan oleh pelatih dalam proses latihan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan VO_2max atlet sekolah sepak bola (SSB) Netral Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

Metode penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimental*). Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah latihan *skipping* (X_1) sebagai variabel bebas dan VO_2max (Y) sebagai variabel terikat. Populasi penelitian ini sejumlah 50 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 20 orang pemain senior. Tes yang digunakan adalah *bleep test* yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan VO_2max atlet sekolah sepak bola (SSB) Netral Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, sedangkan analisis data yang digunakan adalah uji t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: latihan *skipping* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan VO_2max atlet sekolah sepak bola (SSB) Netral Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, dimana hasil yang diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel} = 13,31 > 1,729$.