

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Daya Tahan Terhadap Kemampuan $Vo_2 Max$ pada pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Telkom Padang”.

OLEH : Hendra Framana Putra (2013):“

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan $Vo_2 Max$ pemain sekolah sepakbola (SSB) Telkom Padang. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh latihan daya tahan terhadap kemampuan $Vo_2 Max$.

Populasi dalam penelitian ini adalah sekolah sepakbola (SSB) Telkom Padang, yang aktif berjumlah 58 orang laki-laki. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling*, dengan mengambil U-17 tahun berjumlah sebanyak 20 orang, dilaksanakan bulan Desember 2012 sampai Januari 2013.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen yang dilakukan selama 18x pertemuan, dalam 1 minggu latihan dilaksanakan 3 kali. Hipotesis dalam penelitian ini “terdapat pengaruh latihan daya tahan terhadap kemampuan $Vo_2 Max$.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini tes kemampuan $Vo_2 Max$, teknis analisis *uji t-test* diperoleh $t_{hitung} = 7,55$ dan $t_{tabel} = 2,09$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, berarti terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan $Vo_2 Max$