

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Skiping Terhadap Tingkat $VO_2 Max$ pada Pemain Sepakbola di SMP N 7 Kota Pariaman

OLEH : Afriyanto,/ 2011.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan skiping terhadap tingkat $VO_2 Max$ pada pemain sepakbola di SMP Negeri 7 Kota Pariaman.

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen semu. Penelitian ini diadakan di SMP Negeri 7 Kota Pariaman pada bulan Juni-Juli 2011. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain SMP Negeri 7 Kota Pariaman. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Data hasil penelitian di analisis menggunakan uji-t.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat $VO_2 Max$ di SMP Negeri 7 Kota Pariaman menggunakan uji perbedaan (uji-t), didapat $t_{hitung} (7,24) > t_{tabel} (2,069)$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi kesimpulannya terdapat pengaruh metode latihan skiping terhadap tingkat $VO_2 Max$ pada pemain sepakbola di SMP Negeri 7 Kota Pariaman.