

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN METODE JANGKA PANJANG DENGAN FARTLEK TERHADAP VO_2 MAX SISWA YANG MENGIKUTI AKTIFITAS PENGEMBANGAN DIRI SEPAK BOLA DI SMK N 4 KABUPATEN TEBO JAMBI

Oleh: AHMAD CHAERONI/ (2011):

Masalah pada penelitian ini adalah rendahnya kemampuan VO_2 Max siswa dalam melakukan permainan Sepak Bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pengaruh dan bedanya antara penggunaan Metode Jangka Panjang dan Metode Fartlek terhadap VO_2 Max siswa SMK N 4 Kabupaten Tebo. Hipotesisnya adalah Metode Jangka Panjang dapat meningkatkan VO_2 Max, Metode Fartlek dapat meningkatkan VO_2 Max, Terdapat pengaruh antara kedua metode, dimana Metode Jangka Panjang akan meningkatkan VO_2 Max lebih baik.

Jenis penelitian ini adalah Eksperimen Semu, sedangkan populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK N 4 Kabupaten Tebo yang tergabung dalam Aktifitas Pengembangan Diri Sepak Bola. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, sebanyak 20 orang yang dibagi menjadi dua kelompok dengan rincian 10 orang Metode Jangka Panjang dan 10 orang yang lain Metode Fartlek. Untuk mengetahui hasilnya, digunakan teknik analisis statistik yaitu menggunakan analisis uji t (t-test).

Terdapatnya peningkatan VO_2 Max secara nyata metode Jangka Panjang, dengan harga mean sebesar 32,7 untuk test awal dan 43,1 untuk tes akhir. Terdapatnya peningkatan VO_2 Max secara nyata dari metode Fartlek, dengan harga mean sebesar 32,6 untuk test awal dan 39,12 untuk tes akhir dan dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan metoda Jangka Panjang lebih menunjukkan peningkatan yang lebih berarti (signifikan) kepada siswa SMKN 4 Kab. Tebo dengan harga t_{hitung} (3.46) lebih besar dari t_{tabel} (1.73). Hal ini ditunjukkan Mean kedua kelompok yaitu sebesar 10,4 untuk metode Jangka Panjang dan 6,6 untuk metode Fartlek.