

ABSTRAK

SHUBHI AL MUBAROKAH. 2023. **Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Peningkatan VO₂max Atlet Sepak Bola**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Latar Belakang Masalah ini adalah Mengingat masih banyak pemain Sekolah Sepak Bola Putra Brey Kota Tasikmalaya berusia 13-14 tahun yang kurang penguatan dalam daya tahan salah satunya yaitu VO₂max pada saat pertandingan. Maka dari itu penulis tertarik untuk membuat penelitian di Sekolah Sepak Bola Putra Brey dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Peningkatan VO₂max Atlet Sepak Bola”. Tujuan penelitian ini untuk memperoleh informasi mengenai pengaruh variasi latihan terhadap peningkatan Vo₂max dalam permainan sepak bola di SSB Putra Brey usia 13-14 Tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen penelitian adalah *bleep test*. Populasi ini berjumlah 15 orang dan sampel dalam penelitian ini adalah Pemain SSB Putra Brey usia 13-14 tahun yang berjumlah 15 orang dengan menggunakan teknik Studi lapangan (*field research*). Berdasarkan pengolahan data dan uji statistika, Ternyata t_{hitung} sebesar 2,63 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,76 dan berada diluar daerah penerimaan hipotesis. Dengan demikian hipotesis (Ho) ditolak pada taraf nyata $\alpha = 0,05$. Ini berarti terdapat pengaruh yang berarti variasi latihan terhadap peningkatan Vo₂max di SSB Putra Brey.

Kata Kunci: Peningkatan Vo₂max, Variasi Latihan (*Small Sided Games Rondo Exercises. Transition Drill*).

ABSTRACT

SHUBHI AL MUBAROKAH. 2023. Effect of Exercise Variation on Increasing VO₂max in Football Athletes. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

The background of this problem is considering that there are still many Brey Men's Football School players in Tasikmalaya City aged 13-14 who lack strength in endurance, one of which is VO₂max during matches. Therefore the authors are interested in conducting research at the Brey Men's Football School with the title "The Effect of Exercise Variation on Increasing VO₂max in Football Athletes". The purpose of this study was to obtain information regarding the effect of variations in training on increasing Vo₂max in soccer games at SSB Putra Brey aged 13-14 years. The research method used is the experimental method and the research instrument is the bleep test. This population totaled 15 people and the sample in this study were Men's SSB Players Brey aged 13-14 years, totaling 15 people using field research techniques. Based on data processing and statistical tests, it turns out that the t'count of 2.63 is greater than the t'table of 1.76 and is outside the area of acceptance of the hypothesis. Thus the hypothesis (H₀) is rejected at the significant level $\alpha = 0.05$. This means that there is a significant effect of training variations on the increase in Vo₂max in Putra Brey's SSB.

Keywords: Increased Vo₂max, Exercise Variation (Small Sided Games Rondo Exercises. Transition Drill).