

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Nama Mahasiswa : Vicenza Perdana  
NIM : 165900196  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Oah Raga  
Fakultas : Fakultas Pedagogik dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 13 Januari 2022  
Yang membuat pernyataan,



Perdana., Vicenza., 2021. Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Kadar VO2 Maks Terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal Pada Pemain SSB PORSID Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing 1 Drs. Ismawandi BP., M.Pd., Pembimbing 2 Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Latihan, Aerobik, VO2 Max

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan aerobik terhadap VO2 maks pemain SSB PORSID dimana latihan aerobik ini di dalam pelaksanannya selalu bertambah durasi atau volumenya setelah tiga kali pertemuan. Pada pertemuan pertama hingga ke 3 latihan, durasi atau volumenya adalah 30 menit. Kemudian pada pertemuan keempat hingga keenam durasinya adalah 35 menit. Pada pertemuan ketujuh hingga kesembilan, durasinya adalah 40 menit. Dan pertemuan kesepuluh hingga keduabelas, durasinya adalah 45 menit.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik eksperimental dengan menggunakan model *one group pretest posttest design*. Penelitian ini memberikan intervensi berupa latihan aerobik kepada satu kelompok dengan mengukur kadar VO<sub>2</sub> maks subjek penelitian sebelum dan setelah perlakuan. Populasi dari penelitian ini yaitu pemain sepak bola yang berjumlah 22 siswa. Sampel merupakan populasi terjangkau yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi lalu dipilih secara acak menggunakan aplikasi *microsof excel* sesuai jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian.

Hasil penelitian atas terdapat rata-rata pre test kelompok eksperimen sebesar 33.3636 sedangkan pos test kelompok eksperimen 38.2727. kelompok control pre tes sebesar 39.3636 dan kelompok control post test 37.6364 setelah di berikan perlakuan. Hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikan semua lebih besar dari *p-value* 0.05. Hasil uji homogenitas diperoleh nilai signifikan semua lebih besar dari *p-value* 0.05, maka data berdisitribusi homogen, data dari kelompok eksperimen pre dan post test terdapat ada perbedaan atau ada pengaruh, antara data masing-masing variabel. Berdasarkan dari

data tersebut, menunjukkan bahwa data dari kelompok eksrperimen pre dan post test terdapat signifikansi sebesar 0.004 yang berarti ada perbedaan atau ada pengaruh yang signifikan antara data masing-masing variabel.

## ABSTRACT

Perdana., Vicenza., 2021. The Effect of Aerobic Exercise on Max VO<sub>2</sub> Levels on Increasing Maximum Oxygen Volume in SSB PORSID Players Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor 1 Drs. Ismawandi BP., M.Pd., Advisor 2 Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Exercise, Aerobics, VO<sub>2</sub> Max

The purpose of this study was to find out how the effect of aerobic exercise on VO<sub>2</sub> max of SSB PORSID players where this aerobic exercise in its implementation always increases in duration or volume after three meetings. At the first meeting up to 3 exercises, the duration or volume is 30 minutes. Then at the fourth to sixth meeting the duration is 35 minutes. At the seventh to ninth meeting, the duration is 40 minutes. And the tenth to the twelfth meeting, the duration is 45 minutes.

This research is an analytical experimental research using a one group

pretest posttest design model. This study provides an intervention in the form of aerobic exercise to one group by measuring the VO<sub>2</sub> max level of the research subjects before and after treatment. The population of this study is soccer players totaling 22 students. The sample is an affordable population that meets the inclusion and exclusion criteria and is then randomly selected using the Microsoft Excel application according to the number of samples needed in the study.

The results of the above study showed that the average pre-test of the experimental group was 33.3636, while the post-test of the experimental group was 38.2727. the pre-test control group was 39.3636 and the post-test control group was 37.6364 after being given treatment. The results of the normality test obtained that all significant values were greater than the p-value of 0.05. The results of the homogeneity test obtained that all significant values were greater than p-value 0.05, then the data were homogeneously distributed, the data from the pre and post test experimental groups there were differences or there was influence, between the data for each variable. Based on these data, it shows that the data from the pre and post test experimental

groups have a significance of 0.004 which means there is a difference or there is a significant effect between the data for each variable.

## **KATA PENGANTAR**

Assalaualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Kadar VO<sub>2</sub> Maks Terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal Pada Pemain SSB PORSID”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Pedagogi dan Psikologi jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena

itu, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bpk Dr. M. Soebandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bpk Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bpk Ahmad Nuriyadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,
4. Bpk Drs. Ismawandi B.P., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
5. Bpk Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2 yang

memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.

6. Kepala Sekolah SMPN 32 Surabaya yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.

Surabaya, 13 Januari 2022

Penulis

Vicenza Perdana