

ABSTRAK

PENGARUH DAYA TAHAN (VO₂MAX) DAN MOTIVASI TERHADAP PERFORMA ATLET SENAM LAMPUNG PON XX.

Oleh

MUHAMMAD WAHYU FAUZI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya Pengaruh Daya Tahan (VO₂max) dan Motivasi Terhadap Performa Atlet Senam Lampung PON XX''. Metode pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, penelitian deskriptif kuantitatif merupakan suatu penelitian yang mempunyai tujuan untuk mendeskripsikan suatu fenomena, peristiwa, gejala, dan kejadian yang terjadi secara faktual, sistematis, serta akurat. Metode penelitian deskriptif kuantitatif merupakan jenis penelitian non eksperimen.

Hasil penelitian. 1). Pengaruh Daya Tahan (VO₂max) Terhadap Performa Atlet Senam Lampung PON XX Berdasarkan analisis data bahwa pengaruh/ kontribusi variabel bebas (daya tahan) terhadap variabel terikat (performa) adalah sebesar 59,5%. 2). Pengaruh Tingkat Motivasi Terhadap Performa Atlet Senam Lampung PON XX Berdasarkan analisis data bahwa pengaruh/ kontribusi variabel bebas (tingkat motivasi) terhadap variabel terikat (performa) adalah sebesar 77,3%. 3). Pengaruh Daya Tahan VO₂max dan Tingkat Motivasi Terhadap Performa Atlet Senam Lampung PON XX Berdasarkan analisis data bahwa pengaruh/ kontribusi variabel bebas (daya tahan dan tingkat motivasi) terhadap variabel terikat (peak performance) adalah sebesar 78,1%,

Kesimpulan Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1. Ada pengaruh yang signifikan daya tahan VO₂MAX terhadap performa atlet senam Lampung sebesar 59,5% dengan nilai t hitung t tabel (2,970 2,571) dan nilai Sig. 0,025 0,05 2. Ada pengaruh yang signifikan tingkat motivasi terhadap performa atlet senam Lampung sebesar 77,3% dengan nilai t hitung t tabel (4,516 2,571) dan nilai Sig. 0,004 0,05 3. Ada pengaruh yang signifikan daya tahan dan tingkat motivasi terhadap performa atlet senam Lampung sebesar 78,1% dengan nilai F hitung F tabel (8,909 5,786) atau nilai Sig. 0,022 0,05

Kata Kunci: daya tahan VO₂max, motivasi, performa atlet

ABSTRACT

EFFECT OF ENDURANCE (VO₂MAX) AND MOTIVATION ON PERFORMANCE OF GYMNASTICS ATHLETES LAMPUNG PON XX.

By

MUHAMMAD WAHYU FAUZI

This research aims to find out the magnitude of the Effect of Endurance (VO₂max) and Motivation on the Performance of Gymnastics Athletes Lampung PON XX". Methods in this study use quantitative descriptive methods, quantitative descriptive research is a study that aims to describe a phenomenon, event, symptom, and event that occurs factually, systematically, and accurately. Quantitative descriptive research methods are non-experimental research methods.

Results of research. 1). Effect of Durability (VO₂max) On Performance Of Gymnastics Lampng PON XX Based on data analysis that the influence / contribution of free variables (endurance) to bound variables(performance)is 59.5%. 2). Influence of Motivation Level on Performance of Gymnastics Athletes Lampung PON XX Based on data analysis that the influence / contribution of free variables (motivation levels) to bound variables(performance)is 77.3%. 3). Vo₂max Enduranceand Motivation Level Towards Performance of Gymnastics Athletes PON XX Based on data analysis that the influence / contribution of free variables (endurance and motivation level) to variables bound (peak performance) is 78.1%.

Conclusions Based on data analysis and discussion in the previous chapter, It can then be concluded as follows: 1. There is a significant effect of vo₂MAX durabilityon lampung gymnastic performance by 59.5% with a table t count value (2,970 2,571) and Sig. 0.025 0.05 2. There is a significant influence on the level of motivation on the performance of Lampung gymnastics by 77.3% with a score of t count t table (4,516 2,571) and sig. 0.004 0.05 3. There is a significant influence significant durability and motivation level towards lampung gymnastic performance by 78.1% with the value of F count F table (8,909 5,786) or Sig value. 0.022 0.05.

Keywords: VO₂max durability, motivation, athlete performance