

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN LARI NAIK DAN TURUN TEBING TERHADAP PENINGKATAN *VO2MAX* ATLET *KARATE PUTRA SPECIALIST KUMITE CLUB*

Oleh

M.TAUFIK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lari naik dan turun Tebing terhadap peningkatan *VO2Max* atlet Karate Putra *Specialist Kumite Club*.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen murni. Populasi berjumlah 30 atlet dan teknik sampel menggunakan total sampling dengan jumlah sampel 30 atlet. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan teknik *bleep test* untuk mengukur *VO2Max* atau penyerapan oksigen maksimal seorang atlet. Analisis data penelitian menggunakan analisis uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok eksperimen latihan lari naik dan turun tebing terhadap peningkatan *VO2Max* dengan nilai ( $t_{hitung} = 7,850 > t_{tabel} = 2,145$ ). 2) Tidak ada pengaruh dari kelompok kontrol terhadap peningkatan *VO2Max* atlet, dengan nilai ( $t_{hitung} = 0,468 > t_{tabel} = 2,145$ ). 3) Ada perbedaan *VO2Max* yang signifikan antara kelompok eksperimen dan atlet kelompok kontrol, dengan nilai ( $t_{hitung} 2,298 > t_{tabel} 2,048$ ). Dilihat dari hasil akhir nilai ( $t_{hitung} 2,298 > t_{tabel} 2,048$ ) maka artinya pada tes akhir ada perbedaan *VO2Max* yang signifikan antara atlet *Specialist Kumite Club* dan atlet kelompok kontrol.

**Kata Kunci:** latihan, lari, *vo2max*.

## **ABSTRACT**

### **THE INFLUENCE OF PRACTICE OF RUNNING UP AND DOWNSTREAM ON THE INCREASE OF VO2MAX IN MALE KARATE SPECIALIST KUMITE CLUB**

**By**

**M.TAUFIK**

*The purpose of this study was to determine how much influence running up and down the cliff had on increasing VO2Max in Male Karate Specialist Kumite Club athletes.*

*The research method used is quantitative with pure experimental methods. The population is 30 athletes and the sample technique uses total sampling with a total sample of 30 athletes.*

*The data collection technique used is the bleep test technique to measure an athlete's VO2Max or maximum oxygen absorption. Analysis of research data using t-test analysis. The results showed that 1) There is a significant effect of the experimental group running up and down the cliff on the increase in VO2Max with a value ( $t \text{ count} = 7.850 > t \text{ table} = 2.145$ ). 2) There is no effect from the control group on increasing the athlete's VO2Max, with a value ( $t \text{ count} = 0.468 > t \text{ table} = 2.145$ ). 3) There is a significant difference in VO2Max between the experimental group and the control group athletes, with a value ( $t \text{ count} 2.298 > t \text{ table} 2.048$ ). Judging from the final results ( $t \text{ count} 2.298 > t \text{ table} 2.048$ ) it means that in the final test there is a significant difference in VO2Max between the Specialist Kumite Club athletes and the control group athletes.*

**Keywords:** *running, exercise, vo2max.*