

ABSTRAK

PERBANDINGAN TINGKAT VO₂MAX PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DAN FUTSAL DI SMA NEGERI 1 KALIREJO

Oleh

SINTA DWI AMANAH

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat VO₂Max antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan futsal di SMA Negeri 1 Kalirejo. Jenis penelitian ini yaitu deskriptif komparatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan futsal yang berjumlah 63 siswa. Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling, dengan kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan futsal di SMA Negeri 1 Kalirejo, (2) berjenis kelamin laki-laki, (3) bersedia menjadi sampel. Berdasarkan hal tersebut, sampel berjumlah 14 siswa dengan rincian peserta ekstrakurikuler bola basket 7 siswa dan futsal 7 siswa. Instrumen untuk mengukur tingkat VO₂Max adalah *Multistage Fitness Test*. Teknik analisis data menggunakan independent sample test signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat VO₂Max antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan futsal di SMA Negeri 1 Kalirejo.

Kata kunci: VO₂Max, ekstrakurikuler, bola basket, futsal

ABSTRACT

COMPARISON OF VO₂MAX LEVELS IN EXTRACURRICULAR BASKETBALL AND FUTSAL STUDENTS AT SMA NEGERI 1 KALIREJO

By

SINTA DWI AMANAH

This study aims to determine the comparison of VO₂Max levels between students who take part in extracurricular basketball and futsal at SMA Negeri 1 Kalirejo. This type of research is comparative descriptive. The population in this study were students who took part in basketball and futsal extracurriculars, totaling 63 students. The sampling technique was purposive sampling, with the criteria for determining the sample including: (1) students who take part in extracurricular basketball and futsal, (2) male gender, (3) willing to be the sample. Based on this, the sample consisted of 14 students, with details of extracurricular participants in basketball as many as 7 students and futsal as many as 7 students. The instrument for measuring VO₂Max levels is the Multistage Fitness Test. The data analysis technique uses an independent sample test of 5% significance. The results of the study showed that there are is no significant difference in VO₂Max levels between students who took part in extracurricular basketball and futsal at SMA Negeri 1 Kalirejo.

Keywords: VO₂Max, extracurricular, basketball, futsal