

# **PENGARUH *PLYOMETRIC TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN *VO2MAX* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMK YAYASAN PENDIDIKAN UMAT ISLAM (YPUI) JAKARTA**

**Fauzan Lukmanto**

## **Abstrak**

*VO2Max* adalah pengambilan oksigen selama ekskresi maksimum latihan yang dapat tubuh gunakan saat berolahraga. *Plyometric Training* adalah suatu bentuk latihan yang memungkinkan otot dapat mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *plyometric training* terhadap peningkatan *VO2Max* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK YPUI Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *quasi eksperimental*. Sampel penelitian merupakan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, kemudian sampel dipilih sesuai dengan kriteria inklusi yang diperoleh responden sebanyak 32 siswa. Tes yang digunakan untuk mengukur *VO2Max* adalah *Cooper Test*. *Plyometric training* dilakukan selama 6 minggu di SMK YPUI Jakarta. Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data secara statistik diperoleh kesimpulan bahwa *plyometric training* berpengaruh terhadap peningkatan *VO2MAX* diperoleh hasil kelompok perlakuan pretest  $40,82 \pm 8,08$  dan posttest  $48,23 \pm 8,32$ , jadi *plyometric training* memberikan peningkatan *VO2Max* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK YPUI Jakarta Selatan

**Kata kunci** : Cooper Test, Plyometric Training, Sepakbola

# **THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING TO INCREASING VO<sub>2</sub>MAX OF THE EXTRACURRICULAR FOOTBALL STUDENTS IN SMK YAYASAN PENDIDIKAN UMAT ISLAM (YPUI) JAKARTA**

**Fauzan Lukmanto**

## **Abstract**

*VO<sub>2</sub>Max* is the taking of oxygen during the maximum exertion exercise that the body can use while exercising. Plyometric Training is a form of exercise that allows the muscles to achieve maximum strength in a fast time.. This research was conducted to determine the effect of *plyometric training* to increasing *VO<sub>2</sub>Max* of the extracurricular football students in SMK Yayasan Pendidikan Ummat Islam Jakarta. The research method used is quasi experiment method. The sample of the research is the students who follow the extracurricular activities of football students, then the sample is chosen according to the inclusion criteria that have been determined by 32 respondents. The test used to measure *VO<sub>2</sub>Max* is a *Cooper Test*. The training of *plyometric training* was conducted for 6 weeks at SMK Yayasan Pendidikan Ummat Islam Jakarta. After processing and data analysis statistically obtained the conclusion that *plyometric training* effect to increase *VO<sub>2</sub>Max* through statistical calculation result of plyometric training pre test pretest  $40,82 \pm 8,08$  and post test  $48,23 \pm 8,32$  Thus, the hypothesis proposed by the researcher is accepted, so *plyometric training* gives a significant increase in *VO<sub>2</sub>Max* of football extracurricular students.

**Keywords** : *Cooper Test, Football , VO<sub>2</sub>Max*