

ABSTRAK

Defri Afrian. **2021. Hubungan Kadar *Hemoglobin* Terhadap Kemampuan *VO₂Max* Pada Pemain SSB Jambi Kecil (Muaro Jambi).** Skripsi. Program Studi Kepelatihan Olahraga. Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Jambi. Pembimbing I Dr. Drs. Sukendro, M.Kes., AIFO. Pembimbing II Endarman, S.Pd., M.Sc.

Kata Kunci : Kadar *Hemoglobin*, Kemampuan *VO₂Max*

Masalah dalam penelitian ini berawal dari pengamatan selama 2X45 menit pada sesi latihan fenomena yang terjadi 30 menit awal pemain bisa bermain bagus mulai dari daya tahan, kelincahan, ketahanan, dan kecepatan. Dimana hal tersebut dipengaruhi oleh suplai energy mempunyai banyak tahap dan dipengaruhi oleh banyak faktor seperti: O₂, H₂O, dan *Hemoglobin*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kadar *hemoglobin* terhadap kemampuan *VO₂Max* pada pemain Sekolah sepakbola Jambi Kecil (Muaro Jambi).

Jenis penelitian ini adalah Korelasi. Populasi dalam Penelitian ini adalah seluruh Pemain SSB jambi Kecil (muaro jambi) yang jumlah nya atlet SMP dan SMA 55 Orang, sedangkan sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* maka sampel jumlah 11 orang yang berasal dari kriteria umur 15-20 tahun dan pemain yang sering ikut pertandingan keluar daerah. Tempat pelaksanaan penelitian adalah lapangan SMP N 11 Muaro Jambi, tempat biasa SSB jambi kecil latihan. Adapun waktu penelitian bulan Maret 2021. Data kadar *Hemoglobin* diambil dengan alat tes *Easytouch* GCHb, dan tes Kemampuan *Vo₂Max* dengan *Bleep test*. Data dianalisis dengan analisis korelasi *product moment*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa : terdapat hubungan kadar *hemoglobin* dengan kemampuan *VO₂Max* pada pemain SSB Jambi Kecil, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hit} (4,814) > t_{tabel} (1,814)$, dengan nilai $r = 0,849$ didapat $r^2 = 0,721$, adapun besar kontribusinya adalah 72,1%