

## ABSTRAK

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang di masyarakat. Olahraga bola voli sangat membutuhkan ketahanan dan intensitas yang tinggi dari sistem energi aerobik. Penyebab terjadinya penurunan *VO2Max* pada pemain voli pria disebabkan karena gaya hidup pemain voli pria saat ini bisa dikatakan kurang berdampingan dengan aktifitas fisik atau olahraga. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian Latihan aerobik *skipping* terhadap peningkatan *VO2Max* pada pemain voli pria yang diukur menggunakan *balke test*. Penelitian ini dimulai dari dilakukan pada tanggal 27 april sampai tanggal 19 mei tahun 2023, Metode yang digunakan adalah metode *pre-eksperimental*. Hasil analisis data penelitian pada uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk Test* dan didapatkan *hasil pre test* 0,00 dan *post test* didapatkan hasil 0,00 sehingga dapat disimpulkan data tidak berdistribusi normal. Uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon*. Terdapat perbedaan nilai *VO2Max* yang signifikan antara sebelum dan setelah intervensi (p value of 0,000). Hal ini berarti bahwa ada pengaruh latihan aerobik *skipping* terhadap nilai *VO2Max*. Hasil peningkatan *VO2Max* ditunjukkan pada perbedaan nilai rerata antara sebelum dan setelah intervensi dengan persentase sebesar 1,34%. Kesimpulannya, terdapat pengaruh latihan aerobik *skipping* terhadap peningkatan nilai *VO2Max*.

**Kata Kunci :** Latihan aerobik, *skipping*, peningkatan *VO2Max*, pemain voli, Olahraga bola voli.

## **ABSTRACT**

*Volleyball is a sport that has developed in society. Volleyball requires endurance and high intensity from the aerobic energy system. The cause of the decrease in VO2Max in male volleyball players is due to the current lifestyle of male volleyball players, which can be said to be less side by side with physical activity or sports. This study aimed to determine the effect of giving aerobic skipping exercises on increasing VO2Max in male volleyball players as measured using the Balke test. This research was started from April 27 to May 19, 2023. The method used was the pre-experimental method. The results of research data analysis in the normality test using the Shapiro-Wilk Test and the pre-test results were 0.00, and the post-test results were 0.00, so it can be concluded that the data is not normally distributed. Hypothesis testing using the Wilcoxon test. There is a significant difference in the VO2Max value before and after the intervention (p-value of 0.000). It means that there is an effect of skipping aerobic exercise on the VO2Max value. The result of an increase in VO2Max is shown in the difference in the mean value between before and after the intervention, with a percentage of 1.34%. In conclusion, there is an effect of skipping aerobic exercise on increasing the VO2Max value.*

**Keywords:** *Aerobic exercise, skipping, increase in VO2Max, volleyball players, volleyball sports.*