

## ABSTRAK

### **Pengaruh Latihan Sirkuit (*Circuit Training*) Terhadap Volume Oksigen Maksimal (*VO2Maks*) Pemain Sekolah Sepakbola Mandiri Desa Giriwinangun Kecamatan Rimbo Ilir Kabupaten Tebo**

**Oleh: Feri Sulistiyanto**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan volume oksigen maksimal (*VO2Maks*) pemain sekolah sepakbola Mandiri Desa Giriwinangun Kecamatan Rimbo Ilir Kabupaten Tebo, sehingga pemain akan cepat mengalami kelelahan pada saat latihan maupun saat mengikuti pertandingan sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan sirkuit terhadap volume oksigen maksimal pemain sekolah sepakbola Mandiri.

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap volume oksigen maksimal pemain sekolah sepakbola Mandiri. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim sekolah sepakbola mandiri. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan volume oksigen maksimal (*VO2 Maks*) pemain sepakbola dengan menggunakan *Bleep Test*. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan *Uji t- Test*.

Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah  $t_{hitung} > t_{tabel} = 8,454 > 1,812$ , artinya perlakuan latihan sirkuit yang diterapkan penulis dapat meningkatkan kemampuan volume oksigen maksimal (*Vo2 Maks*). Sehingga latihan sirkuit yang diterapkan oleh penulis dapat digunakan dalam proses latihan dengan tujuan meningkatkan kemampuan volume oksigen maksimal (*VO2 Maks*) pemain sepakbola.