ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Circuit Training Ekstensif* Terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO2 Maks) Pada Atlet Sepakbola SMA Negeri 1 Mukomuko

Oleh: Untung Fahrozi

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan volume oksigen maksimal (*VO2 Maks*) atlet sepakbola SMA Negeri 1 Mukomuko, sehingga pemain akan cepat mengalami kelelahan pada saat latihan maupun saat mengikuti pertandingan sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *circuit training ekstensif* terhadap peningkatan volume oksigen maksimal atlet sepakbola SMA Negeri 1 Mukomuko.

Jenis Penelitian ini adalah exsperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training ekstensif* terhadap peningkatan volume oksigen maksimal atlet sepakbola SMA Negeri 1 Mukomuko. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola SMA Negeri 1 Mukomuko. Pengambilan sampel menggunakan teknik *porposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan volume oksigen maksimal (*VO2 Maks*) pemain sepakbola dengan menggunakan *Yo-yo intermittent recovery test*. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan *Uji tTest*.

Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah thitung> ttabel = 10,70 > 1,73, artinya perlakuan *circuit training* yang diterapkan penulis dapat meningkatkan kemampuan volume oksigen maksimal (*VO2 Maks*). Sehingga *circuit training* yang diterapkan oleh penulis dapat digunakan dalam proses latihan dengan tujuan meningkatkan kemampuan volume oksigen maksimal (*VO2 Maks*) pemain sepakbola.