

ABSTRAK

A Rahman Hidayat (2013) : Pengaruh Latihan Circuit Terhadap Kemampuan VO₂Max Atlet SSB Kota Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan volume oksigen maksimal (VO₂ Maks) pemain sepakbola, sehingga pemain akan cepat mengalami kelelahan pada saat mengikuti pertandingan sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan program circuit terhadap kemampuan VO₂Maks, sehingga menjadi lebih efektif dan efisien dalam latihan untuk meningkatkan kemampuan volume oksigen maksimal pemain sepakbola.

Jenis Penelitian ini adalah *eksperimen semu*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Oktober 2017 sampai dengan tanggal 30 November 2017 di Kota Pariaman yang berada di lapangan sepakbola di Desa Manggung Kecamatan Pariaman Utara. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola SSB Kota Pariaman. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan volume oksigen maksimal (VO₂Maks) 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 $t_{hitung} > t_{tabel} = 11,091 > 0,190$, artinya perlakuan latihan dengan latihan circuit daya tahan dengan menggunakan *bleep test*, dapat meningkatkan kemampuan volume oksigen maksimal (VO₂ Maks). Sehingga model yang diciptakan dapat digunakan dalam proses latihan dengan tujuan meningkatkan kemampuan volume oksigen maksimal (VO₂ Maks) pemain sepakbola.

Kata Kunci : Volume Oksigen Maksimal, Circuit,