

ABSTRAK

Yedo Afri sandi. 2019. “Pengaruh Latihan Sirkuit (*Circuit Training*) Terhadap Volume Oksigen Maksimal (VO2 Max) Tim Sepakbola Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur IX

Masalah dalam penelitian ini adalah Rendahnya daya tahan tim sepakbola Nagari Durian Tinggi, dilihat pada tanggal 15 januari 2019 tim sepakbola Nagari Durian Tinggi mengadakan suatu event dan peneliti melihat adanya penerununan daya tahan khususnya pada saat melewati lawan, mengiring bola kemudian *Passing* dan *Heading* adanya peneurunan daya tahan khususnya pada pertengahan babak kedua pemain tidak maksimal bergerak seperti babak pertama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari pemberian latihan *circuit training* terhadap volume oksigen maksimal (Vo2 Max) Tim sepakbola Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur IX

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu. Bertempat di Kapur IX, dilakukan pada bulan Maret ó April 2019. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 38 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *porpositive Sampling* dengan jumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Yo ó Yo Test. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan *Uji t- Test*.

Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah $t_{hitung} > t_{tabel} = 289,42 > 1,73$, Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan (meningkat) dari pemberian latihan *circuit training* terhadap volume oksigen maksimal (Vo2 Max) tim sepakbola Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur IX. artinya perlakuan latihan *circuit* yang diterapkan penulis dapat meningkatkan kemampuan volume oksigen maksimal (Vo2 Max). Sehingga latihan *circuit* yang diterapkan oleh penulis dapat digunakan dalam proses latihan dengan tujuan meningkatkan Vo2 Max.