ABSTRAK

Ahmad Sodik Rahsanjani, 2019. "Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal (Vo_2max) Pemain Sekolah Sepak Bola Rajawali U- 17" *Skripsi.* Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini masih rendahnya daya tahan pemain sekolah sepakbola Rajawali U17. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal Pemain Sekolah Sepakbola Rajawali U17.

Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu Pemain Sekolah Sepakbola Rajawali U17 berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang pemain sekolah sepakbola Rajawali U17. Instrumen penelitian dengan bleep-test. Data dianalisis dengan uji t dependent sampel.

Berdasarkan analisis data maka dapat dikemukakan bahwa terdapar pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan sirkuit yang diberikan selama 24 kali pertemuan terhadap Volume Oksigen Maksimal atlet Sekolah Sepakbola Rajawali U17. dengan nilai t analisis atau t_{hitung} 10,02 t_{tabel} 1,753.