

PENGARUH LATIHAN SIRKUIT (*CIRCUIT TRAINING*) TERHADAP VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (VO_2 MAX) PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)

FEBI YOLA¹, MUHAMMAD SAZELI RIFKI²

¹Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

²Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

E-mail: febiyola3298@gmail.com¹, msrrifky@fik.unp.ac.id²

Abstrak

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sudah mendunia, bahkan tidak hanya kalangan muda saja yang menggemarinya, kalangan orang tua pun menggemari permainan ini. Seiring merambahnya olahraga sepakbola, di Indonesia sudah banyak mendirikan Sekolah Sepakbola yang bertujuan untuk mendidik para pemula. Disinilah peserta didik diajarkan mengenai latihan sepakbola yang baik dan benar. Dalam permainan sepakbola itu sendiri, para pemula sangat dianjurkan untuk melatih daya tahan jantung mereka, karena itu sangat berpengaruh pada saat pertandingan ataupun latihan. Salah satu latihan yang meningkatkan daya tahan jantung yakni latihan sirkuit. Latihan sirkuit terhadap peningkatan VO_2 Max. Bentuk pelatihan dari latihan sirkuit ini memungkinkan meningkatnya kemampuan kardiovaskuler, proses masuk sampai baliknya darah ke kardio bertambah mulus, hingga memunculkan kesempurnaan proses metabolisme yang ada di dalam tubuh. Volume oksigen maksimal merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan kapasitas seseorang untuk melakukan latihan dan dihubungkan dengan daya tahan tubuh. Volume oksigen maksimal adalah ambilan oksigen selama ekresi maksimum yang dinyatakan dalam mililiter/menit. Untuk meningkatkan volume oksigen maksimal, diperlukan latihan fisik yang terencana dan sistematis. Jenis latihan aerobik, latihan untuk detak jantung, paru dan sistem otot adalah latihan yang dapat meningkatkan volume oksigen maksimum secara efektif.

Kata Kunci: Latihan Sirkuit, Volume Oksigen maksimal, Sepakbola

Abstrack

Football is a sport that is worldwide, not only young people who love it, but even parents like this game. Along with the spread of soccer, in Indonesia there have been many established Soccer Schools which aim to educate beginners. This is where students are taught about soccer practice that is good and right. In the game of football itself, beginners are encouraged to exercise their heart's endurance, because it is very influential during matches or training. One exercise that increases heart endurance is circuit training. Circuit training against VO_2 Max improvement. This form of training in circuit training allows for increased cardiovascular ability, the process of getting through the return of blood to the cardio becomes smoother, so as to bring out the perfection of the metabolic processes in the body. Maximum oxygen volume is one of the factors that can determine a person's capacity to exercise and is associated with endurance. Maximum oxygen volume is oxygen uptake during maximum excretion expressed in milliliters / minute. To increase the maximum oxygen volume, physical exercise that is planned and systematic is needed. Types of aerobic exercise, exercises for heart rate, pulmonary and muscular systems are exercises that can effectively increase maximum oxygen volume.

Keywords: *Circuit Training, Maximal Oxygen Volume, Football*