

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo_2max Pemain Bolabasket SMA N 14 Padang

Oleh: Reza Ramadani

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya Vo_2Max dikarenakan kurangnya daya tahan aerobik dan salah satu latihan untuk daya tahan aerobik untuk meningkatkan Vo_2Max itu ialah *circuit training*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *circuit training*, dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan Vo_2Max . Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan Vo_2Max pemain bolabasket SMA Negeri 14 Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolabasket SMA Negeri 14 Kota Padang yang aktif mengikuti kegiatan latihan pada tahun 2020 sebanyak 58 orang, Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 14 orang pemain putra kelas XI SMA Negeri 14 Kota Padang. Instrumen penelitian ini adalah peningkatan Vo_2Max pemain bolabasket SMA Negeri 14 Kota Padang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli-Agustus 2020, Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji t.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *circuit training* terhadap peningkatan Vo_2Max pemain bolabasket SMA Negeri 14 Kota Padang, hal ini dibuktikan dengan nilai t_{hitung} 10,39 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,77 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Kata Kunci: LATIHAN CIRCUIT TRAINING, PEMAIN BOLABASKET, VO_2MAX PEMAIN