

ABSTRAK

Pengaruh Latihan (*Circuit Training*) terhadap Daya Tahan Aerobik pada Atlet Futsal Kota Bukittinggi

Oleh: Muhammad Akbar

Permasalahan yang ditemukan pada tim Futsal Kota Bukittinggi di turnamen futsal YoFutsal League U20 ialah para pemain sangat mudah kehilangan bola, tidak cepat membuka ruang, sering berjalan setelah kehilangan bola dan kejadian ini terjadi setiap pertandingan yang dijalani tim Futsal Kota Bukittinggi. Hal ini disebabkan oleh pemain yang cepat lelah ini diduga pada daya tahan aerobik pemain yang masih kurang dan belum maksimal.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan rancangan *One Groups Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pemain Futsal Kota Bukittinggi yang berjumlah 26 orang. Sampel pada penelitian ini yaitu pemain U20 yang berjumlah 11 orang. Teknik pengambilan sampel untuk penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes bleep test untuk mengukur kemampuan daya tahan aerobik pemain. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji T pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat beberapa hal berikut. Pertama, disimpulkan penggunaan latihan ini dapat diterapkan dalam latihan. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis, dimana hasil dari analisis uji hipotesis $t_{hitung} = 2,24$ dan untuk t_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu $= 2,26$. Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan sirkuit (*Circuit Training*) terhadap daya tahan aerobik pada atlet Futsal Kota Bukittinggi.

Kata kunci : Circuit Training, Daya Tahan Aerobik.