

SKRIPSI
PENGARUH METODE LATIHAN CIRCUIT TRAINING DAN INTERVAL TRAINING
TERHADAP KAPASITAS VO₂ MAX ATLET BOLA BASKET KLUB PARMATOKOTA
SOLOK



Disusun Oleh :

Nama: Rafqhi Maulana Nim

: 19087294

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN LAHRAGA

DEPARTEMEN KEPELATIHAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2024

**PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training*
dan *Interval Training* Terhadap Kapasitas
Vo2 Max Atlet Bola Basket Klub Parmato
Kota Solok

Nama : Rafqhi Maulana

Nim/BP : 19087294/2019

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Departemen : Kepeleatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2023

Mengetahui,
Ketua Departemen Kepeleatihan



Dr. Masrun, M. Kes.
NIP.1963110419870031002

Disetujui,
Pembimbing



Dr. Masrun, M. Kes.
NIP.196311041987003

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training* Dan *Interval Training* Terhadap Kapasitas *Vo2Max* Atlet Bolabasket Klub Parmato Kota Solok

Nama : Rafqhi Maulana

NIM/BP : 19087294/2019

Program Studi: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Departemen : Kepeleatihan

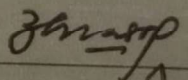
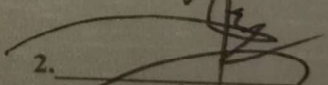
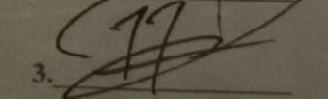
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2024

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Masrun, M.Kes
2. Sekretaris : Dr. Yendrizar, M.Pd
3. Anggota : Muhammad Fakhrur Rozi, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

SURATPERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “**Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training* dan *Interval Training* Terhadap Kapasitas *Vo2Max* Atlet bolabasket Klu Parmato Kota Solok**” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2023

Yang menyatakan,



Rafqhi Maulana
2019/19087294

ABSTRAK

Rafqhi Maulana. 2023. Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training* Dan *Interval Training* Terhadap Kapasitas *Vo2 Max Atlet Bola Basket Club Parmato Kota Solok*

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurang maksimalnya kapasitas *Vo2 Max Atlet* kota bola basket *club* Pormato Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Sirkuit Training* dan *Interval Training* terhadap kapasitas *Vo2 Max Atlet* bola basket club Parmato

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan di Club Parmato kota Solok. Sedangkan waktu penelitian ini dilakukan Agustus-September 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah 60 *Atlet* bola basket *club* Parmato Solok. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Sengan demikian jumlah sampel 12 orang. Teknik pengambilan data dengan *Bleep Test*. Data analisis dengan uji ststistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$

Hasil analisis menyatakan bahwa : 1) Latihan *Circuit Training* memberikan pengaruh terhadap kapasitas *Vo2maxAtlet* bola basket *club* parmato kotaSolok.

2) Latihan interval training memberikan pengaruh terhadap kapasitas *Atlet* bola basket club Parmato kota Solok . 3)Latihan *interval training* lebih efektif daripada latihan *Circuit Training* terhadap kapasitas *Vo2max Atlet* bola basket *club* Parmato kota Solok .

Katakunci:*Circuit Training, Interval Training, Vo2Max*

KATAPENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Pengaruh metode latihan *Circuit training* dan *interval training* Terhadap Kapasitas *Vo2 Max* Atlet Bola basket Klub Parmato Kota Solok”. Shalawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah, Ibu beserta Abang dan Adek yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
2. Prof. Dr. Ganefri, Ph.D, Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
3. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.

4. Drs. Masrun M.Kes, AIFO. Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Dr.Yendrizal, M.Pd dan M.Fakhrur Rozi M.pd tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikutiperkuliahkan.
7. Pelatih beserta Atlet Parmato kota Solok yang telah meluangkan waktunya untuk pengambilan data penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Oktober 2023



RafqhiMaulana

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II	10
KAJIAN PUSTAKA	10
A. Hakikat Teori	10
1. Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max)	10
2. Metode Latihan	19
B. Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Konseptual	31
D. Hipotesis Penelitian	34
BAB III	35
METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
D. Rancangan perlakuan	38
E. Teknik Pengumpulan Data	40
F. Teknik Analisis Data	42

BABIV	45
A. DeskripsiData	45
B. PengujianPersyaratanAnalisis	51
C. Pembahasan	54
D. KeterbatasanPenelitian	55
BABV	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTARPUSTAKA.....	59
Lampiran	64

DAFTAR TABEL

Table 1. Norma <i>Bleep Test</i> Kategori Putra	18
Table 2. Matrik Perbedaan dan persamaan Metode <i>Interval training</i> dan metode <i>sirkuit training</i>	28
Table 3. Populasi dan sampel Club Parmato Kota Solok	37
Table 4. Norma <i>Bleep Test</i> Kategori Putra	42
Table 5. Hasil Pre Test dan <i>posttest Circuit Training</i>	45
Table 6. Hasil Pre test dan <i>posttest Interval Training</i>	47
Table 7. Deskripsi Statistik <i>pretest dan posttest Circuit Training</i>	48
Table 8. Deskripsi Statistik <i>pretest dan posttest Interval Training</i>	48
Table 9. Deskripsi Frekuensi Hasil penelitian <i>pretest dan posttest</i>	48
Table 10. Tabel uji normalitas <i>Pretest dan posttest Circuit training</i>	51
Table 11. Tabel uji normalitas <i>Pretest dan posttest Interval training</i>	51
Table 12. Uji Hasil <i>Pretest dan posttest Circuit Training</i>	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pengaruh Variabel X_1 dan X_2 ke Y_1	33
Gambar 2. Desain Penelitian	35
Gambar 3. Instrumen Penelitian <i>Bleep Test</i>	41
Gambar 4. Grafik Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Circuit Training Max</i>	46
Gambar 5 Grafik Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Circuit Training Max</i>	47
Gambar 6. Grafik Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok A dan B Kapasitas Vo_2 Max dengan tes <i>bleep test</i> Atlet Parmato Basketball	49
Gambar 7. Grafik Hasil <i>Bleep test Pre-test</i> dan <i>Post-test Circuit Training Max 50</i>	

DAFTARLAMPIRAN

Lampiran1. TesNormalitas <i>Circuittraining</i> dan <i>Intervaltraining</i>	64
Lampiran2. Ttes <i>CircuitTraining</i> dan <i>IntervalTraining</i>	64
Lampiran3. Ttable	65
Lampiran4. ProgramLatihan <i>CircuitTraining</i>	67
Lampiran5. Program <i>IntervalTraining</i>	82
Lampiran6. DokumentasiStrechng	98
Lampiran7. DokumentasiPelaksanaan <i>Bleptest</i>	98
Lampiran8. SaranaPraSararana.....	99
Lampiran9. DokumentasiPenelitian.....	102
Lampiran10. FotoBersama	106
Lampiran11. SuratizinPenelitian.....	107
Lampiran12. SuratBalasandariKlub.....	108

BAB I

PENDAHULAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan salah satu dari sekian banyak negara-negara di dunia yang sedang giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang, termasuk pembangunan dalam bidang olahraga. Pembangunan dalam bidang olahraga diarahkan pada peningkatan kualitas manusia trampil, berpengetahuan, cerdas, berkepribadian, sportifitas, serta sehat jasmani, dan rohani sebagai upaya meningkatkan mutu Sumber Daya Manusia(SDM) (Yoda, 2020).

Salah satu usaha untuk meningkatkan SDM Indonesia yang berkualitas adalah melalui olahraga. Hal ini sesuai dengan tujuan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan pada pasal 1 Ayat 1 menjelaskan sebagai berikut: "Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya".

Dari uraian di atas tampaklah bahwa diantara berbagai tujuan dan sasaran dalam kegiatan olahraga di Indonesia tersebut salah satunya adalah pembinaan prestasi dalam olahraga tersebut. Artinya kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani atau rekreasi saja, namun kegiatan olahraga di Indonesia untuk peningkatan prestasi olahraga agar dapat mengharumkan nama bangsa di mata dunia (Irfan,

2018). Dengan demikian jelas, pembangunan prestasi selama cabang olahraga merupakan tanggung jawab negara yang dalam pelaksanaannya diberikan kepada masing-masing cabang olahraga, salah satunya cabang olahraga Bolabasket.

Cabang olahraga Bolabasket merupakan salah satu olahraga prestasi yang cukup berkembang di Indonesia. Perkembangan ini ditandai lahirnya kompetisi yang di gelar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (PERBASI) yaitu Liga Bolabasket Nasional Indonesia dengan nama : *National Basketball League* Indonesia (NBLI) adalah liga bolabasket tertinggi yang dikelola secara profesional di Indonesia, diikuti oleh 10 klub peserta dari seluruh Indonesia. NBL Indonesia dikelola oleh DBL Indonesia dan diatur oleh Perbasi. Liga NBL Indonesia dimulai pada tahun 2003 dengan nama Indonesian Basketball League (IBL) (Wibowo et al., 2003). Pada tahun 2010, Perbasi menunjuk DBL Indonesia untuk menangani kompetisi ini dan mengubah namanya menjadi NBL Indonesia (Pratama & Yuliandra, 2010).

Untuk meraih prestasi bolabasket Indonesia yang baik, disamping adanya liga NBL diperlukan usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu. Dalam melakukan pembinaan kepada pemain pembinaan kondisi fisik perlu di prioritaskan sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak (Wahyuni, 2020). menjelaskan, komponen kondisi fisik terdiri dari daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan kekuatan, daya tahan kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, kecepatan aksi, ketepatan, dan koordinasi. Seorang pemain bolabasket membutuhkan

beberapa komponen kondisi fisik diatas, kondisi fisik yang bagus, karena dengan kondisi fisik yang bagus memudahkan pemain dalam menguasai teknik bolabasket dengan baik.

Pertandinganbolabasketdimainkan dalamempatkuarterdanmasing - masing kuartter berdurasi 10 menit. Selama pertandingan berlangsung pemain diharuskan untuk bergerak terus secara kontiniu pada saat menyerangmaupun saat bertahan. Karena tuntutan bergerak secara kontiniu selama4x10 menit, pemain bolabasket membutuhkan tingkat kondisi fisik yang baik dengan semuaunsur yang berperan didalamnya.Salah satunya adalah kondisi fisik daya tahan.Daya tahan adalah kemampuan tubuh seseorang melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama dengan tidak mengalami kelelahan yang berarti.

Untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik daya tahan diperlukan latihan yang lebih efektif dan efesien, dengan metode latihan yang tepat. Metode latihan akan terlihat pada volume beban, intesitas beban serta hasil latihan dan kesuksesan akan terbaca pada hasil pertandingan. (Bomba, 2000), mengatakan “semua metode latihan perlu menyertakan factor pokok dalam metode tersebut yang termasuk didalamnya kondisi fisik, teknik, taktik, psikologi danisi/materi latihan”. Karena metode latihan merupakan cara – cara yang terencana secara sistematis yang berorientasi pada tujuan (Nirwandi, 2016). Olahraga teratur diketahui memiliki efek positif pada kesehatan. Banyak dari manfaat ini terkait dengan peningkatan penyerapan oksigen maksimal (VO₂max). Meningkatkan VO₂max melalui latihan olahraga dapat meningkatkan kesehatan kardiometabolik, kualitas hidup dan

meningkatkan harapan hidup (Birkett et al., 2019).

Daya tahan seorang atlet dapat diketahui dengan melihat tinggi atau rendahnya kemampuan *VO2 max* yang dimiliki seorang pemain (Gumantan, 2020). *VO2 max* (volume oksigen maksimal) adalah “tempo tercepat dimana seseorang dapat menggunakan oksigen selama berolahraga. *VO2 max* disebut juga tenaga aerobik maksimal yang menunjang seseorang dalam melakukan aktifitas jasmani (Barus, 2020). *VO2 max* memiliki peran yang sangat besar dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang sehingga *VO2 max* merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Oleh karena itu, *VO2 max* sangat diperlukan seorang atlet terutama bagi cabang olahraga yang menuntut daya tahan yang tinggi, termasuk cabang olahraga bolabasket. Kemampuan *VO2 max* yang dimiliki oleh atlet harus diketahui oleh pelatih. Untuk mengetahui tingkat *VO2 max* tersebut dapat dilakukan tes dan pengukuran. Pengukuran *VO2 max* dapat diukur dengan berbagai cara seperti dengan melakukan tes berlari selama 15 menit (*Balke Test*), tes lari jarak 2,4 kilometer (*Cooper Test*) dan lari bolak balik dengan jarak 20 meter mengikuti irama hitungan (*Bleep test*) (Syaifullah & Irawan, 2021).

Untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik daya tahan seseorang banyak cara atau metode latihan yang bisa digunakan, diantaranya ada metode sirkuit *training*, interval *training*, *fartlek training* dan lain sebagainya. Prinsip latihan yang mempengaruhinya yaitu, volume, intensitas, frekuensi, dan waktu istirahat. Seorang pelatih sebelum membuat

program latihan terlebih dahulu haruslah mengetahui tingkat *VO2 max* dari anak didiknya tersebut (Fahrizqi, 2021). Namun, apapun bentuk latihan yang akan digunakan harus menyentuh ambang batas rangsang *VO2 max* yaitu, melakukan latihan yang intensif sesuai dengan program yang telah ditetapkan, meningkatkan kadar hemoglobin, menurunkan denyut nadi istirahat, serta menurunkan kadar lemak tubuh (Nirwandi, 2016).

Diantara banyak metode latihan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik, metode sirkuit *training* dan metode *interval training* adalah metode latihan kondisi fisik yang sering digunakan pelatih. Latihan disusun sesuai dengan prinsip – prinsip latihan (prinsip beban berlebih, prinsip beban bertambah, prinsip latihan berurutan) dan komponen latihan (intensitas, volume, frekuensi, dan *recovery*) (Saputra, 2022). Oleh karena itu latihan harus tersusun secara terencana dan sistematis, dilakukan berulang – ulang dan sesuai dengan tujuan yaitu peningkatan kapasitas *VO2 max*. Hasil penelitian Brooks dan Fahey dalam Junusul hairy (2003) mengatakan bahwa “ terjadi peningkatan *VO2 max* sebesar 20% dengan cara memberikan program latihan daya tahan selama dua sampai tiga bulan, maka hal ini dapat meningkatkan *VO2 max* atau daya tahan *aerobic*”

Menurut (Tegar 2021) pernah melakukan Penelitian ke Klub Parmato Kecamatan Lubuk sikarah, Kelurahan Simpang Rumbio, Kota Solok, Provinsi Sumatra Barat. Klub Parmato Kota Solok adalah salah satu Klub yang memiliki sarana prasarana yang cukup lengkap untuk olahraga Bolabasket. Lengkapnya fasilitas bolabasket memicu Atlet Giat untuk melakukan Latihan setiap hari Selasa, Kamis, Sabtu yang dimulai jam 16.00

WiB sampai jam 17.30 WIB. Kondisi fisik daya tahan Atlet bola basket Klub Parmato Kota Solok yang belum baik berpengaruh pada kualitas permainan yang rendah saat mengikuti pertandingan.

Hasil pertandingan yang pernah diikuti pada saat kejuaraan di Walikota Kota Solok, Klub Spartans Kota Solok, Tamara Kota Padang, Kodim Kota Solok dan Garuda cup, tim bolabasket Parmato Kota Solok jarang sekali pernah menjadi pemenang. Dari lima kejuaraan yang diikuti tim bolabasket Klub Parmato Kota Solok, tim bolabasket melakukan delapan kali pertandingan dan hanya dua kali pertandingan yang dimenangkan oleh tim bola basket Klub Parmato Kota Solok sedangkan enam kali mengalami kekalahan. Pada quarter pertama dan quarter kedua, tim bola basket Klub Parmato Kota Solok bisa mengimbangi permainan lawan tetapi pada quarter ketiga dan keempat tim bolabasket Klub Parmato Kota Solok terjadi penurunan kondisi fisik dan menyebabkan hilangnya penguasaan teknik yang dimiliki oleh para Atlet, dengan hilangnya penguasaan teknik yang dimiliki oleh pemain tersebut karena kondisi fisik yang sudah menurun tim bolabasket Klub Parmato Kota Solok menderita kekalahan.

Disamping itu jika mengamati data kemampuan *VO2 max* pemain bolabasket Klub Parmato Kota Solok, terdapat 12 orang (60%) berada pada kategori kurang sekali, 5 orang (25%) berada pada kategori dibawah rata-rata dan memiliki *VO2 max* rata-rata sebanyak 3 orang (15%), dan tidak seorang pun yang berada pada kategori di atas rata-rata, *excellent* dan *superior*. Berdasarkan nilai *VO2 max* diatas jelas, pemain bolabasket Klub Parmato Kota Solok sebesar 85% memiliki tingkat kapasitas *VO2 max*

dibawah rata-rata (Tegar 2021).

Dari uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Pengaruh Metode Latihan Circuit Training dan Interval Training Terhadap Kapasitas *VO2 max*”. Sehingga dari penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang dapat dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi Atlet Bola Basket Klub Parmato Kota Solok.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas penyebab kurangnya kemampuan *Vo2 Max* pada atlet Parmato Kota Solok Terlihat bahwa banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya Kapasitas *Vo2 Max* yang dimiliki atlet. Adapun beberapa faktor yang diidentifikasi yang ditinjau baik secara eksternal maupun internal.

Secara internal rendahnya kemampuan *Vo2 Max* disebabkan oleh faktor kondisi fisik seperti kekuatan otot lengan dan daya tahan otot lengan, kelentukan, kekuatan otot tungkai dan daya tahan anaerobic.. Secara eksternal rendahnya kemampuan *Vo2 Max* disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya sarana dan prasarana, program latihan, pelatih, dan dukungan dari orang tua dari atlet. Pelatih yang memiliki pengetahuan yang baik akan mampu memilih bentuk latihan yang tepat untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet itu sendiri, sehingga target untuk meningkatkan kemampuan *Vo2 Max* bisa tercapai dengan baik, jika pelatih tidak memiliki pengetahuan yang baik akan menyusun program latihan tanpa perencanaan yang jelas sehingga hasil yang di dapat tidak maksimal. Selain itu saran prasaran yang menunjang atlet berlatih harus lah mendukung mulai dari yang paling utama dan adanya dukungan dari orang tua

akan membantu atlet dalam menumbuhkan semangat berlatih.

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena banyaknya variabel yang diduga mempengaruhi permasalahan kapasitas *VO2 max*, keterbatasan – keterbatasan yang ada pada diri peneliti, maka perlu dilakukan pembatasan masalah penelitian ini.

Permasalahan dalam penelitian ini meliputi tiga variable yaitu : metode latihan *Circuit Training* dan *Interval training* Kapasitas *VO2 Max*. dimana metode latihan sebagai variabel bebas yang terdiri dari dua jenis metode latihan yaitu : metode sirkuit *training*, metode interval *training*. Sementara variabel terikatnya adalah kapasitas *VO2 max*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah

Maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah latihan *circuit Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kapasitas *Vo2 Max* pada atlet Parmato Kota Solok.
2. Apakah latihan *Interval Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kapasitas *Vo2 Max* pada atlet Parmato Kota Solok.
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *circuit Training* dan model *Interval Training* terhadap kapasitas *Vo2 Max* pada atlet Parmato Kota Solok.

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit Training* terhadap Kapasitas *Vo2 Max* atlet Parmato Kota Solok.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Interval Training* terhadap Kapasitas *Vo2 Max* atlet Parmato Kota Solok.

3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *circuit Training* dan *Interval Training* terhadap Kapasitas *Vo2 Max* atlet Parmato Kota Solok.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang diharapkan berguna bagi:

1. Pelatih Klub Parmato Kota Solok sebagai pedoman dan bahan pertimbangan dalam memberikan latihan untuk kapasitas *VO2 max*.
2. Pemain sendiri, dapat menjadi acuan untuk introspeksi atau penilai diri dalam rangka meningkatkan kapasitas *VO2 max*.
3. Bagi penulis sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana pendidikan pada pendidikan Kepelatihan olahraga universitas negeri Padang.