

**PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TERHADAP KEMAMPUAN
VO₂MAX ATLET STUDI EKSPERIMEN PEMAIN SSB KOTA
PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**ARAHMAN HIDAYAT
1303124/2013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

Persetujuan Skripsi

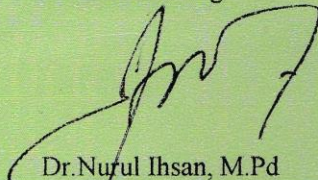
**PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TERHADAP KEMAMPUAN
VO₂MAX ATLET STUDI EKSPERIMEN PEMAIN SSB KOTA
PARIAMAN**

Nama : Arahman Hidayat
NIM : 1303124
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

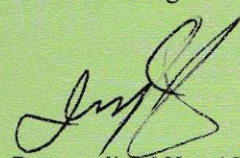
Padang, Januari 2018

Disetujui Oleh

Pembimbing I

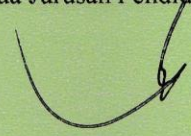

Dr. Nurul Ihsan, M.Pd
NIP. 19820515 200912 1 005

Pembimbing II


Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

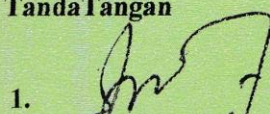
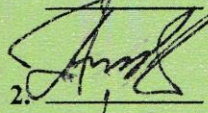
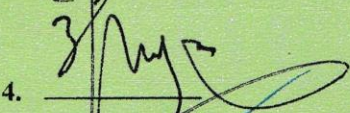
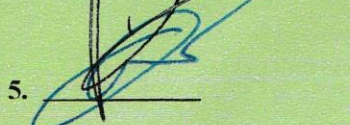
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Pengaruh Latihan Circuit Terhadap Kemampuan VO₂MAX Atlet Studi
Ekperimen Pemain (SSB) Kota Pariaman**

**Nama : Arahman Hidayat
NIM : 1303124
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Padang, Januari 2018

Tim Penguji

Nama	TandaTangan
1. Ketua : Dr. Nurul Ihsan, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO	2. 
3. Anggota : Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd	3. 
4. Anggota : Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd	4. 
5. Anggota : Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Arahman Hidayat

NIM : 1303124

Prodi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh latihan Circuit Terhadap Kemampuan Vo_2Max Atlet Studi
Ekperimen Pemain SSB Kota Pariaman.

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah.

Padang, Januari 2018

Yang Menyatakan



Arahman Hidayat

NIM. 1303124

ABSTRAK

A Rahman Hidayat (2013) : Pengaruh Latihan Circuit Terhadap Kemampuan VO₂Max Atlet SSB Kota Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan volume oksigen maksimal (VO₂ Maks) pemain sepakbola, sehingga pemain akan cepat mengalami kelelahan pada saat mengikuti pertandingan sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan program circuit terhadap kemampuan VO₂Maks, sehingga menjadi lebih efektif dan efisien dalam latihan untuk meningkatkan kemampuan volume oksigen maksimal pemain sepakbola.

Jenis Penelitian ini adalah *eksperimen semu*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Oktober 2017 sampai dengan tanggal 30 November 2017 di Kota Pariaman yang berada di lapangan sepakbola di Desa Manggung Kecamatan Pariaman Utara. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola SSB Kota Pariaman. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan volume oksigen maksimal (VO₂Maks) pemain sepakbola dengan menggunakan *Bleep Test*. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan *Uji t- Test*.

Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah $t_{hitung} > t_{tabel} = 11,091 > 0,190$, artinya perlakuan latihan dengan latihan circuit daya tahan dengan menggunakan *bleep test*, dapat meningkatkan kemampuan volume oksigen maksimal (VO₂ Maks). Sehingga model yang diciptakan dapat digunakan dalam proses latihan dengan tujuan meningkatkan kemampuan volume oksigen maksimal (VO₂ Maks) pemain sepakbola.

Kata Kunci : Volume Oksigen Maksimal, Circuit,

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **“Pengaruh Latihan Circuit terhadap Kemampuan VO₂Max Atlet SSB Kota Pariaman.”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan yang sangat mendukung dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Syafrizal, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan sebagai pembimbing, yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO dan Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai pembimbing, yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd, Drs. Hasriwandi Nur M.Pd dan Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd sebagai Tim Penguji, yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kedua orang tua (Ayahanda dan Ibunda), dan Saudara-Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
8. Rekan-rekan mahasiswa seangkatan 2013 dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga segala bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT, mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri, atlet SSB Kota Pariaman tempat penelitian, dan Jurusan Pendidikan Olahraga serta pembaca pada umumnya.

Penulis telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari baik isi maupun penulisan masih belum sempurna untuk itu kepada pembaca, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, Desember 2018

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Hakikat Teori	12
1. Volume Oksigen Maksimum (VO_2Max).....	12
a. Sistem Energi.....	12
b. Pengertian Volume Oksigen Maksimum (VO_2Max).....	16
c. Faktor-Faktor Yang Menentukan VO_2Max	20
d. Faktor-Faktor Yang Menentukan Nilai VO_2Max	24
e. Usaha Untuk Meningkatkan VO_2Max	25
2. Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	27
3. Metode Latihan.....	30
a. Pengertian Latihan.....	30
b. Prinsip latihan.....	31
c. Pembebanan latihan.....	32
4. Metode <i>Circuit Training</i> (Sirkuit).....	37
a. Pengertian <i>Circuit Training</i> (Sirkuit).....	37
b. Bentuk latihan <i>Circuit Training</i> (Sirkuit).....	39

c. Cara Pelaksanaan Latihan Sirkuit.....	43
B. Penelitian Yang Relevan.....	46
C. Kerangka Konseptual.....	47
D. Hipotesis Penelitian.....	48
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	50
C. Populasi dan Sampel.....	50
D. Rancangan Perlakuan.....	53
E. Teknik pengumpulan data	54
F. Instrumen Penelitian.....	54
G. Teknik Analisis Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	58
a. Data <i>Pretest</i> Hasil Tes Bleep Test.....	58
b. Pengujian Persyaratan Analisis.....	59
1. Uji Normalitas.....	59
2. Pengujian Hipotesis.....	60
B. Pembahasan.....	62
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Sistem Energi.....	13
Gambar 2. Artikel Penjas.blogspot.com Bleep Test	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Data Empiris.....	5
Tabel 2. Klasifikasi aktifitas maksimum dengan lama yang berbeda dan sistem penyediaan energi untuk aktifitas.....	16
Tabel 3. Desain Penelitian.....	49
Tabel 4. Populasi	51
Tabel 5. Sampel Penelitian.....	52
Tabel 6. Klasifikasi Kesegaran Fungsi Kardiorespiratori VO ₂ Max untuk Atlet Putra.....	56
Tabel 7. Hasil Tes Bleep Test.....	59
Tabel 8. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas Data.....	59
Tabel 9. Uji- t <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Latihan Circuit Daya Tahan terhadap kemampuan VO ₂ Max SSB Kota Pariaman.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan.....	
Lampiran 2. Formulir Penilaian VO ₂ Max dengan Tes bleep test.....	
Lampiran 3. Tabel Pernilaian VO ₂ Max.....	
Lampiran 4. Data VO ₂ Maks <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> Dan Ranking Dengan Bleep Test Yang Telah diurutkan dariri yang Terkecil ke Terbesar.....	
Lampiran 5. Uji Normalitas Data Pretest Bleep Test Latihan Circuit Daya Tahan Terhadap VO ₂ Max.....	
Lampiran 6. Uji Normalitas Data <i>Posttest</i> Bleep Test Latihan Circuit Daya Tahan Terhadap VO ₂ Max.....	
Lampiran 7. Uji- t Latihan Circuit Daya Tahan Terhadap VO ₂ Max Bleep Test...	
Lampiran 8. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji LILLIEFORS.....	
Lampiran 9. Daftar Luas dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z	
Lampiran 10. DAFTAR PERSENTIL UNTUK DISTRIBUSI t.....	

BAB I

PENDAHULUAN

A. LatarBelakangMasalah

Olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk dan menjaga meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam BAB VI Pasal 17 yang berbunyi: “Ruanglingkup olahraga meliputi kegiatan: a.Olahraga pendidikan, b.Olahraga rekreasi, dan c.Olahraga prestasi”. Berdasarkan penjelasan bahwa salah satu bidang pembangunan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah prestasi olahraga, dengan munculnya prestasi-prestasi nasional diberbagai cabang olahraga. Karena olahraga dapat digunakan dan diarahkan untuk multi tujuan, sehingga pengertian yang tegas mengenai olahraga belum ada kesatuan yang serasi, oleh karena itu olahraga merupakan gerak manusia yang kompleks. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap negara di dunia termasuk Indonesia tengah menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya. Bila kesegaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka prestasi olahraga disemua cabang olahraga tentunya akan lebih baik.

Olahraga bukan sekedar untuk kesehatan tetapi olahraga juga biasa mengembangkan bakat, hobi bahkan prestasi. Tujuan perkembangan olahraga menuju prestasi tentu olahraga dapat mengharumkan nama bangsa di dunia internasional. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan di bidang olahraga sangat penting dan tidak bias diabaikan, karena olahraga memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional.

Dalam Undang- Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahrgaan Nasional pasal 1 ayat 13 dan BAB IV Pasal 20 ayat 1, menjelaskan bahwa (1) Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina yang mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, (2) Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa.

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer indonesia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola moderen yang sangat digemari dan disenangi banyak orang tua muda anak-anak bahkan wanita.kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat pada akhir-akhir ini bnyak mempengaruhi perkembangan sepakbola perlu diketahui dan dipahami oleh mahasiswa dari zaman ke zaman,terutama perkembangan sepakbola di Indonesia.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan dan tangan, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukuman, (Sucipto, 2000: 7). Selanjutnya tujuan dari permainan ini menurut Sucipto (2000: 7) adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama, maka permainan dinyatakan seri/*draw*.

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat kompleks yaitu olahraga yang menggabungkan komponen fisik/kondisi fisik dan teknik sehingga membentuk suatu permainan yang indah. Menurut Rusli Lutan (2000: 60), kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Jika kondisi fisik pemain sepakbola baik maka akan sangat menunjang pemain tersebut dalam mengembangkan teknik dan taktik di lapangan.

Berdasarkan penjelasan, sepakbola merupakan salah satu olahraga prestasi yang termasuk dalam kelompok olahraga permainan dan olahraga beregu dengan tujuan meningkatkan harkat dan martabat bangsa, melalui prestasi yang dimiliki putra terbaik bangsa yang ikut dalam kejuaraan nasional ataupun internasional. Karakteristik permainan sepakbola dimainkan oleh 11 orang lawan 11 orang, dengan masing-masing terdiri dari 22 orang

dalam satu regu. Permainan bolabasket dimulai dengan 2 babak dalam waktu selama satu babak 45 menit. Jika salah satu team memasukan bola ke kegawang lawan maka team tersebut mendapatkan point.

Untuk meningkatkan prestasi dalam pemain Sepakbola, diperlukan kemampuan kondisi fisik, keterampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik. Untuk mengetahui kemajuan latihan kondisi fisik perlu dilakukan tes dan pengukuran sebagai suatu parameter atau kemampuan fisik.

Disamping faktor-faktor diatas, prestasi Sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari diri atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain Sepakbola dan peningkatan prestasi. Dari keempat faktor internal tersebut, kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan pemain sepakbola meskipun ikut dipengaruhi oleh factor kesehatan, gizi, pelatih dan pengurus.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan dilapangan pada saat mengikuti pertandingan klub SSB Kota Pariaman, maupun uji coba antar club Sekota Pariaman, penulis melihat masih rendahnya kondisi fisik atlet Sepakbola SSB Kota Pariaman hal ini terlihat saat mengikuti pertandingan, pada babak pertama para pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dengan baik dan dapat bekerja sama dengan bagus, serta bisa mengatur tempo permainan sehingga melahirkan peluang untuk mencetak angka. Namun pada

babak kedua, para atlet mulai melakukan kesalahan-kesalahan dan kehilangan konsentrasi dalam bermain, sehingga tidak terlihat lagi kerja sama satu tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan angka untuk tim lawan.

Perkembangan Sepakbola di Kota Pariaman sangat baik dengan adanya banyak klub Sepakbola SSB di Kota Pariaman, seperti ,SSB Padati, Basoka. pspn, Garuda, pauh Club, Tamara dan masih banyak klub Sepak bola lainnya, dimana setiap klub selalu menyumbangkan atlet atletnya untuk membela kota Pariaman dalam *event* olahraga tingkat kabupaten di Provinsi Sumatra Barat seperti Porprov 2015 di Kota Padang, Kejurda 2014 di Kota Padang, Porseni tingka tumur di Kota Padang dan Popda di Kota Padang. Dimana tujuan pengurus PSSI Kota Pariaman ini untuk dapat meraih prestasi pada pertandingan Sepakbola ditingkat daerah maupun nasional. Struktur klub Sepakbola Kota Pariaman Pembina RomiAdillah terdiri dan tiga pelatih DediZulfa.

Pembinaan olahraga dapat meningkatkan prestasi yang direncanakan dengan matang dan terprogram akan mempengaruhi prestasis Sepakbola seperti yang diharapkan. Namun, prestasi tidak semudah membalikan telapak tangan.Oleh sebab itu, perlu mempertimbangkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi. Syafruddin (1996:22) menyatakanbahwa:

Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, factor tersebut adalah faktor internal dan factor eksternal. Faktor internal antara lain: fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) atlet, dan factor eksternal adalah yang timbul dari luar dari diri atlet seperti: pelatih,

sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, metode latihan, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Berdasarkan penjelasan, Kondisi fisik merupakan unsur atau keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Salah satu adalah daya tahan, daya tahan merupakan latihan yang paling penting yang harus dikuasai pemain Sepakbola, dikarenakan dengan memiliki daya tahan yang baik pemain tersebut akan bisa bertahan dalam waktu pertandingan yang lama. Latihan kekuatan juga berpengaruh terhadap keberhasilan pemain bolabasket dimana setiap pemain Sepakbola harus memiliki kekuatan guna untuk bisa memasukan bola dalam gawangkedaerah permainan lawan dengan berbagai jenis tendangan yang harus menggunakan kekuatan maksimal. Kecepatan dan kelincahan hal yang penting yang harus dimiliki pemain Sepakbola karena jika pemain tidak memiliki daya tahan *VO₂Max* akan sulit untuk berlari keseluruh area lapangan untuk memasukan bola ke gawang kedaerah permainan lawan.

Keseimbangan juga harus dimiliki oleh setiap pemain Sepakbola dimana keseimbangan dibutuhkan saat melompat untuk memasukan bola keranjang lawan, maka jika tidak memiliki keseimbangan pemain tersebut bisa jatuh dan cedera akibat tidak mendarat setelah melompat secara/sprint saat dribble bola. Teknik, taktik dan mencetak angka ke gawang lawan merupakan keterampilan khusus yang harus dikuasai oleh pemain Sepakbola. Penguasaan teknik yang bagus, sangat mendukung dalam penguasaan lapangan, karena hampir semua teknik dalam permainan Sepakbola bertujuan untuk memasukan bola ke arah lawan dengan sebaik-baiknya. Oleh sebab itu

untuk menguasai teknik dalam cabang Sepakbola, diperlukan latihan teknik secara berulang-ulang dan itu membutuhkan kondisi fisik.

Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi adalah metode latihan, dimana metode adalah cara, jadi metode latihan itu adalah cara yang dilakukan pelatih untuk meningkatkan keterampilan atlet didikannya melalui metode dan teknik. Banyak metode yang digunakan pelatih untuk meningkatkan prestasi atletnya, beberapa metode itu ialah metode *circuit training*.

Hal tersebut disebabkan oleh beberapa unsur atau komponen dasar kondisi fisik yang belum mereka miliki dengan baik, seperti kemampuan daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya tahan otot perut, dan koordinasi.

Selanjutnya belum diketahui bahwa komponen atau unsur kondisi mana yang belum dimiliki pemain dengan baik, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian guna untuk mengungkapkan fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan *circuit training* terhadap Kemampuan *VO₂Max* Atlet Sepakbola SSB Kota Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang mempengaruhi *VO₂Max* prestasi atlet Sepakbola SSB Kota Pariaman yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. kondisi fisik
2. Kualitas pelatih
3. Metode latihan *circuit training*
4. Program latihan dari pelatih
5. Motivasi yang diberikan pelatih

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, ada beberapa faktor yang mempengaruhi terhadap kemampuan daya tahan *VO₂Max* permainan sepakbola, oleh karena itu penelitian ini dibatasi hanya melihat pengaruh latihan *circuit training* daya tahan terhadap kemampuan *VO₂Max* pemain sepakbola SSB kota pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah pengaruh latihan *circuit training* dapat meningkatkan kemampuan *VO₂Max* atlet sepakbola SSB Kota Pariaman?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh latihan *circuit* terhadap peningkatan *VO₂Max* atlet sepakbola SSB Kota Pariaman.

F. Mamfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna untuk:

1. Atlet Sepakbola Kota Pariaman sebagai acuan untuk introspeksi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan proses latihan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan daya tahan *VO₂Max* atlet sepakbola untuk menggapai prestasi.
2. Para pelatih sepakbola dan pengurus SSB Kota Pariaman untuk menentukan tindakan-tindakan dalam bimbingan atau pembinaan bagi atlet yang memiliki keterampilan dasar yang rendah.
3. Guru PJOK Sebagai referensi penelitian dapat memperkaya pengetahuan tentang Pengaruh latihan *circuit* untuk meningkatkan kemampuan *VO₂Max* dalam bermain sepakbola.