

ABSTRAK

HARDY JONATHAN. Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan *VO2MAX* Atlet Gulat Putri Tebing Tinggi Tahun 2017. (Pembimbing Skripsi : NURKADRI) Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2018.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan *circuit training* untuk meningkatkan hasil *VO2 MAX* pada Atlet Gulat Putri Tebing Tinggi Tahun 2017. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu pemberian latihan *Cicuit Training*.

Populasi adalah atlet gulat putri Tebing Tinggi sebanyak 10 Orang. Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan teknik *total sampling*, selanjutnya dibuat dalam satu kelompok dengan desain *One Group Design*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu tes *Bleep* untuk mengetahui kemampuan *VO2Max* atlet. Penelitian dilaksanakan selama 6 (lima) minggu dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu dengan 18 kali pertemuan. Berdasarkan pengujian hipotesis melalui uji wilcoxon diperoleh $t_{\text{hitung}} = 6,50$. Berdasarkan dari tabel Wilcoxon diperoleh nilai $t_{\text{hitung } \alpha(n)} = t_{\text{hitung } 0.05(6)} = 0$. Kesimpulan: Karena nilai $t_{\text{hitung}} 6,50 > t_{\text{tabel}} 0$, maka disimpulkan untuk menerima H_0 , yang artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan *circuit training* untuk meningkatkan hasil *VO2MAX* Atlet Gulat Putri Tebing Tinggi Tahun 2017 Tidak adanya peningkatan .

Tidak adanya peningkatan disebabkan oleh turunnya semangat berlatih atlet putri dikarenakan sebagian atlet putri berhenti latihan karena harus pindah kedaerah lain untuk melanjutkan studi dan bekerja, selama peneliti memberikan program latihan kepada atlet, pelatih juga menjalankan program latihannya kepada atlet putri sehingga penelitian yang dilakukan kurang maksimal, kemudian jadwal post test yang bertabrakan dengan jadwal pertandingan kejurda sehingga hasil post test yang dilakukan saat selesai kejurda menjadi tidak maksimal.

