

ABSTRAK

AZHAR EFFENDI. NIM 6123121008. Pengaruh Pemberian Metode *Circuit Training* Terhadap Peningkatan VO_2Max Pemain Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Negeri 3 Medan Tahun 2017. Pembimbing : SYAHBUDDIN SYAH

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017.

VO_2Max adalah nilai tertinggi dimana seseorang dapat mengkonsumsi oksigen selama latihan, orang dengan tingkat kebugaran yang baik memiliki nilai VO_2Max yang lebih tinggi dan dapat melakukan aktivitas lebih kuat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *circuit training* terhadap peningkatan VO_2Max pemain ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 3 Medan tahun 2017.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan jumlah sampel 16 orang dari jumlah populasi 18 orang yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Selanjutnya sampel diberi bentuk latihan yaitu metode *circuit training*.

Selanjutnya untuk memperoleh VO_2Max , maka dilakukan tes dengan menggunakan *Bleep test*. Penelitian ini dilakukan selama 4 (empat) minggu dengan frekuensi 5 (lima) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh variabel bebas maupun terikat, maka digunakan perhitungan statistik uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis.

Dari hasil pengujian hipotesis, metode *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan VO_2Max pemain ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 3 Medan tahun 2017. Dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan nilai t_{tabel} diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $5.6132 > 1.70$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Circuit Training* terhadap peningkatan VO_2Max pada pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Medan tahun 2017.