

## ABSTRAK

**IQBAL ALHUDA. Perbedaan Pengaruh *Interval Training* Dengan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan *VO2Max* Pada Atlet SSB Daun Emas Stabat Usia 15-17 Tahun 2014. (Pembimbing : H. BASYARUDDIN DAULAY)  
SKRIPSI : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014.**

*VO2Max* adalah tempo tercepat dimana seseorang dapat menggunakan oksigen selama berolahraga. Semakin tinggi *VO2Max* seorang atlet, maka semakin tinggi daya tahan dan stamina yang dimiliki atlet tersebut. *interval training* dan *circuit training* merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan *VO2Max*.

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang perbedaan pengaruh *interval training* dengan *circuit training* terhadap peningkatan *VO2Max* pada atlet SSB Daun Emas Stabat usia 15-17 Tahun 2014.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan jumlah populasi yaitu 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* (sampel acak sederhana). Selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *matching by fairing* yaitu kelompok A (*interval training*) dan kelompok B (*circuit training*) berdasarkan hasil *pre-test* yang telah diranking. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu, dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu.

Instrumen untuk mengukur *VO2Max* adalah dengan menggunakan *Bleep Test*. Hasil analisis data yang menggunakan Uji-t menunjukkan peningkatan terhadap *VO2Max*. Dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa 1. *Interval training* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *VO2Max*, dikarenakan  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dengan  $t_{hitung}$  sebesar 3,67 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,83. 2. *Circuit training* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *VO2Max*, dikarenakan  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dengan  $t_{hitung}$  sebesar 5 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,83. 3. *Interval training* tidak memberikan pengaruh yang lebih besar daripada *circuit training* terhadap peningkatan *VO2Max*, dikarenakan  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , dengan  $t_{hitung}$  sebesar 0,61 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,73.