

PENGARUH CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN VO_2MAX SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 46 JAKARTA

Yulisa Dwi Ambarwati

Abstrak

VO_2Max merupakan kapasitas maksimal dalam menghirup oksigen saat seseorang melakukan aktivitas. Dengan VO_2Max yang baik maka daya tahan jantung seorang atlet semakin baik pula sehingga hal tersebut dapat meningkatkan performa atlet agar dapat meraih prestasi lebih maksimal. *Circuit training* adalah suatu latihan dalam bentuk sirkuit yang melibatkan seluruh kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan VO_2Max setelah diberikan latihan *circuit training*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta dengan jumlah 30 orang. Sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 17 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur VO_2Max sampel yaitu *Cooper Test*. Pelatihan *circuit training* dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi 2 kali seminggu selama 90 menit di SMAN 46 Jakarta. Hasil analisis menunjukkan bahwa pelatihan *circuit training* dapat meningkatkan VO_2Max siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta dengan hasil $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu $12,161 > 2,120$ dengan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa *circuit training* dapat meningkatkan VO_2Max . Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi pelatih, guru olahraga dan atlet futsal untuk melakukan *circuit training* secara teratur.

Kata Kunci: VO_2Max , *circuit training*, *cooper test*.

THE EFFECT OF CIRCUIT TRAINING TO INCREASING *VO₂Max* OF THE EXTRACURRICULAR FUTSAL STUDENTS IN 46 JAKARTA SENIOR HIGH SCHOOL

Yulisa Dwi Ambarwati

Abstract

VO₂Max is the maximum capacity in inhaling oxygen when people do an activity. With a good *VO₂Max* then the endurance of an athlete's heart better so it can improve athlete's performance in order to reach maximum achievement. Circuit training is an exercise in the form of a circuit involving all physical conditions. This study aims to determine the improvement of *VO₂Max* after being given circuit training. The sample in this study was student extracurricular futsal 46 Jakarta Senior High School with the number of 30 people. Samples fulfilling the inclusion and exclusion criteria were 17 people. The instrument used to measure the *VO₂Max* sample is Cooper Test. The circuit training workout is conducted for 6 weeks with frequency 2 times a week for 90 minutes at 46 Jakarta Senior High School. The results showed that circuit training workout can improve *VO₂Max* students extracurricular futsal 46 Jakarta Senior High School with result $T_{count} > T_{tabel}$ is $12,161 > 2,120$ with significance value $0,00 < 0,05$. Based on these data it can be concluded that circuit training can improve *VO₂Max*. The results of this research can increase knowledge for trainers, sports teachers and futsal athletes to do circuit training on a regular basis.

Keyword: *VO₂Max*, circuit training, cooper test.