

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* DAN LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN *VO₂ MAX* PEMAIN FUTSAL RAMUDA *CLUB*

Oleh

FAJAR AHDA MAHENDRA

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Ada/tidaknya pengaruh latihan *fartlek* untuk peningkatan *VO₂ MAX*; (2) Ada/tidaknya pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan *VO₂ MAX*; (3) Metode manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *fartlek* dan latihan sirkuit terhadap peningkatan *VO₂ MAX* pemain futsal Ramuda *Club*.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Sampel yang digunakan sebanyak 20 pemain. Pengambilan sampel menggunakan teknik *matched pair*. Untuk teknik pengambilan data dengan menggunakan balke test atau lari 15 menit. Teknik analisis data dengan menggunakan data dengan menggunakan Uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan (1) Ada pengaruh peningkatan *VO₂ MAX* pemain futsal Ramuda *Club* dengan menggunakan latihan *fartlek*, yang terbukti dari nilai t hitung (6,746) dan t table (2,262). (2) Ada pengaruh peningkatan *VO₂ MAX* pemain futsal Ramuda *Club* dengan menggunakan latihan sirkuit, yang terbukti dari nilai t hitung (7,056) dan t table (2,262). (3) Latihan *fartlek* dan sirkuit sama baiknya pada peningkatan *VO₂ MAX* pemain futsal Ramuda *Club* karena tidak ada perbedaan hasil yang signifikan, yang terbukti nilai t hitung (0,791) < t table (2,101).

Kata Kunci : latihan *fartlek*, latihan sirkuit, *vo₂ max*.

ABSTRACT

THE EFFECT OF FARTLEK TRAINING AND CIRCUIT TRAINING TO INCREASING VO₂ MAX RAMUDA CLUB FUTSAL PLAYER

BY

FAJAR AHDA MAHENDRA

The aims of this study were to determine: (1) Whether there was an effect of fartlek exercise for increasing VO₂ MAX; (2) Whether or not circuit training has an effect on increasing VO₂ MAX; (3) Which method is more effective between fartlek training and circuit training to increase the VO₂ MAX of the Ramuda Club futsal players .

This research was conducted using a quantitative descriptive method. The sample used was 20 players. Sampling using matched pair technique. For data collection techniques using the balke test or running for 15 minutes. Data analysis technique using data using t test.

The results showed (1) There was an effect of increasing the VO₂ MAX of the Ramuda Club futsal players by using fartlek training, as evidenced by the t count (6.746) and t table (2.262). (2) There is an effect of increasing the VO₂ MAX of the Ramuda Club futsal players using circuit training, as evidenced by the t-count (7.056) and t-table (2.262). (3) Fartlek and circuit training were equally good for increasing the VO₂ MAX of the Ramuda Club futsal players because there was no significant difference in results, as evidenced by the value of t count (0.791) < t table (2.101).

Keywords : *fartlek training, circuit training, vo₂ max.*