

ABSTRAK

PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX PADA ATLET PUTRA *CLUB* PERUMNAS *BASKETBALL* KATEGORI USIA 17-19 TAHUN

Oleh

M. FIKRI HILMI RAMADHAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan Vo2Max pada atlet putra *club* Perumnas *basketball* kategori usia 17-19 tahun.

Metode yang digunakan adalah eksperimen murni, dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Sampel yang digunakan sebanyak 20 atlet putra. Instrumen yang digunakan adalah tes Vo2Max melalui tes bleep.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Ada pengaruh yang signifikan *circuit training* terhadap peningkatan Vo2Max, dengan hasil $t_{hitung} = 9,479 > t_{tabel} = 2,262$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan *circuit training* terhadap peningkatan Vo2Max pada atlet putra *club* Perumnas *basketball* kategori usia 17-19 tahun.

Kata Kunci: *basketball, circuit training, Vo2Max.*

ABSTRACT

PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX PADA ATLET PUTRA *CLUB PERUMNAS* *BASKETBALL* KATEGORI USIA 17-19 TAHUN

By

M. FIKRI HILMI RAMADHAN

The purpose of this study was to determine the effect of circuit training on increasing Vo2Max in the male athletes of the Perumnas basketball club in the 17-19 years category.

The method used is a true experiment with pre-test and post-test design. The sample used was 20 male athletes. The instrument used is a Vo2Max test through a bleep test.

The results showed that: There is a significant effect of circuit training on increasing Vo2Max, with the result of $t_{count} = 9,479 > t_{table} = 2,262$. Thus, it can be concluded that there is a significant effect of circuit training on increasing Vo2Max in the male athletes of the Perumnas basketball club in the 17-19 years category.

Keywords: basketball, circuit training, Vo2Max.