

## ABSTRAK

### PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING* MELALUI POLA SELINGAN LARI 30" TERHADAP PENINGKATAN *VO2MAX*

**Pembimbing 1 : Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd**

**Pembimbing 2 : Muhamad Tafaqur, M.Pd**

**Sandi sunandar\***

**1100326**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari metode *circuit training* melalui pola selingan lari 30'' terhadap peningkatan *VO2Max*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan metode *circuit training* sebagai variabel bebas, dan peningkatan *VO2Max* sebagai variabel terikat. Teknik pengambilan sampel yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SSB IPI GS Bandung, dengan jumlah sampel sebanyak 18 orang, 10 orang sebagai kelompok eksperimen dan 8 orang sebagai kelompok kontrol. Instrumen atau alat pengumpulan data yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah *Balke Tes*. Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan perhitungan statistika diperoleh bahwa  $t_{hitung}$  kelompok eksperimen adalah (2,75) dan  $t_{tabel}$  (2,26) pada taraf kepercayaan atau signifikansi  $\alpha = 0,05$  dengan dk  $(n - 1) = 9$ . Sedangkan untuk kelompok kontrol diperoleh  $t_{hitung}$  (1,29) dan  $t_{tabel}$  (2,36) pada taraf kepercayaan atau signifikansi  $\alpha = 0,05$  dengan dk  $(n - 1) = 7$ , Maka dari hasil perhitungan statistika yang sudah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa metode *circuit training* melalui pola selingan lari 30'' memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *VO2Max*.

**\*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2011  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

## ABSTRACTION

### ***CIRCUIT TRAINING METHOD INFLUENCE TROUGH VARIATION 30'' DESIGN TOO VO2MAX***

**Guide 1 : Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd**

**Guide 2 : Muhamad Tafaqur, M.Pd**

**Sandi sunandar\***

**1100326**

In general endurance aerobic training, coach used same method like interval training, fartlek and cross country. But in this research writer want to use different method as variation in physical training, this method usually used in weight training. Writer means is circuit training method. Writer used circuit training method with different as circuit training method generally. Because every training type added 30''run. The problem in this research is how for circuit training method influence to vo2max as significant enhancement. The destination of this research is to knowing how big influence circuit training method to vo2max enhancement as significantly. The research method used experiment method, with circuit training as free variable and vo2max enhancement as main variable. Technique sampling used is purposive sampling. Sample used in this research is SSB IPI GS Bandung student with totally sampling 18 student, 10 student as experiment group and 8 student as control group. Instrument or data collection in this research is balke test. According to process data result with statistic calculation test, the result is calculate experiment group is (2,75) and  $t_{table}$  (2,26) to trusting standart or significantly  $\alpha = 0,05$  with dk (n-1)= 9. While for control group the result is calculate (1,29) and  $t_{table}$  (2,36) to trusting standart or significantly  $\alpha = 0,05$  with dk (n-1)= 7. So from the statistic calculation before, the result is circuit training method giving influence to vo2max enhancement.

***\*College Student Sport Coaching Education Generation 2011 Faculty Sport  
Education and Health***