

ABSTRAK

DAMPAK METODE LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KEKUATAN DAN DAYA TAHAN AEROBIK (VO2MAX) (Studi Eksperimen Atlet Basket SMK N 4 Kota Bandung)

Pembimbing I : Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd
Pembimbing II : Drs. Yadi Sunaryadi, M. Pd

**Oki Hendra Nugraha
1001451**

Daya tahan kekuatan dan daya tahan aerobik merupakan salah satu kondisi fisik yang penting untuk atlet basket, maka penelitian ini penulis teliti tentang Dampak Metode Latihan Sirkuit terhadap Peningkatan Daya Tahan Kekuatan dan Daya Tahan Aerobik (Vo2max). Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh yang positif dan signifikan metode latihan sirkuit terhadap peningkatan daya tahan kekuatan dan daya tahan aerobik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan sirkuit terhadap peningkatan daya tahan kekuatan dan daya tahan aerobik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian digunakan sampel jenuh, sampel yang digunakan 12 orang, dan instrumen yang digunakan yaitu bleep test (tes multi tahap) dan tes daya tahan kekuatan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang positif dan signifikan metode latihan sirkuit terhadap peningkatan daya tahan kekuatan dan daya tahan aerobik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah metode latihan sirkuit memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap peningkatan daya tahan kekuatan dan daya tahan aerobik.

*Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2010

ABSTRACT
IMPACT OF CIRCUIT TRAINING METHOD TO IMPROVED STRENGTH
ENDURANCE AND AEROBIC ENDURANCE (VO2Max)
(Experimental Study of Basketball Athletes SMK N 4 Bandung)

Promotor : Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd
Co Promotor : Drs. Yadi Sunaryadi, M. Pd

Oki Hendra Nugraha
1001451

Strength Endurance and Aerobic Endurance are one of the important physical condition for basketball athletes, the study authors carefully about the Impact of Circuit Training Methods to Improved Endurance Strength and Aerobic Endurance (VO2max). The Problems raised in this study is whether there is a positive and significant effect of circuit training method to Improved Endurance Strength and Aerobic Endurance (VO2max). The purpose of this study was to determine the effect of circuit training method to Improved Endurance Strength and Aerobic Endurance (VO2max). The method used in this study is the experimental method. The study used a sample saturated, the sample used 12 people, and the instruments used are bleep test (test multi-stage) and test of endurance strength. The hypothesis of this study is that there is a positive and significant effect of circuit training method to Improved Endurance Strength and Aerobic Endurance (VO2max). The conclusion of this study is the method of circuit training provides a positive and significant effect on the improvement of strength and endurance aerobic endurance.

*Student of Sports Coaching Education Department 2010