

## Abstrak

### PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP TINGKAT $VO_2MAX$ PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 1 BATURRADEN

Amar Ma'ruf<sup>1</sup>, Didik Rilastiyo Budi<sup>2</sup>, Rifqi Festiawan<sup>3</sup>

**Latar Belakang:** Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat populer. Sepakbola merupakan permainan beregu dimana masing-masing regu beranggotakan sebelas pemain dengan tujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Waktu normal permainan sepakbola adalah 2x45 menit bahkan bisa lebih apabila dilakukan babak *extra time* selama 2x15 menit jika skor masing imbang. Untuk itu maka pemain sepakbola harus mempunyai daya tahan  $VO_2Max$  yang baik. Salah satu metode latihan untuk dapat melatih  $VO_2Max$  yaitu dengan *circuit training*. Penelitian ini menggunakan metode latihan *circuit training* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap tingkat  $VO_2Max$  peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Baturraden.

**Metodologi:** Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan desain penelitian *two group pretest and posttest design*. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dan diperoleh 48 responden yang dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *ordinal pairing*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*.

**Hasil Penelitian:** Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*, nilai *asyp. sig. (2-tailed)* kelompok treatment sebesar 0,000 dan kelompok kontrol memperoleh nilai *asyp. sig. (2-tailed)* sebesar 0,347.

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh dari latihan *circuit training* terhadap tingkat  $VO_2Max$  peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Baturraden. Selain itu, berdasarkan hasil rerata *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol mengalami peningkatan namun tidak signifikan yaitu sebesar 0,041.

**Kata Kunci:**  $VO_2Max$ , *Circuit Training*, Sepakbola.

## Abstract

### THE EFFECT OF CIRCUIT TRAINING EXERCISES ON VO<sub>2</sub>MAX LEVELS OF EXTRACURRICULAR FOOTBALL PARTICIPANTS SMP NEGERI 1 BATURRADEN

*Amar Ma'ruf<sup>1</sup>, Didik Rilastiyo Budi<sup>2</sup>, Rifqi Festiawan<sup>3</sup>*

**Background:** Football is one of the very popular sports. Football is a team game where each team consists of eleven players with the aim to score as many goals as possible into the opponent's goal. The normal time of a football game is 2x45 minutes and can even be more if the extra time round is carried out for 2x15 minutes if each score is draw. For that reason, football players must have good VO<sub>2</sub>Max endurance. One method of training to be able to train VO<sub>2</sub>Max is with circuit training. This study uses circuit training exercise method which aims to determine the effect of circuit training exercise on the VO<sub>2</sub>Max level of extracurricular participants of SMP Negeri 1 Baturraden football.

**Methodology:** This study is a quasi-experimental research with two group pretest and posttest design. This study uses purposive sampling technique and obtained 48 respondents who were divided into two groups using ordinal pairing technique. Data analysis was performed using the Wilcoxon test.

**Results:** Based on the results of data analysis using the Wilcoxon test, the value of asymmp. sig. (2-tailed) treatment group of 0.000 and the control group obtained the value of asymmp. sig. (2-tailed) amounted to 0.347.

**Conclusion:** There is an influence of circuit training exercises on the VO<sub>2</sub>Max level of extracurricular football participants of SMP Negeri 1 Baturraden. In addition, based on the results of the pretest and posttest average of the control group increased but not significantly by 0,041.

**Keywords:** *VO<sub>2</sub>Max, Circuit Training, Football.*