

## ABSTRAK

**IDRIS MOHAMAD. NIM. 832410003. Pengaruh Pelatihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan  $VO_2$  Max Dalam Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Mahasiswa Semester VI<sup>B</sup> Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Skripsi dibawah bimbingan : 1. Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd, 2. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd M,Pd**

Masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah latihan *circuit training* dapat meningkatkan  $vo_2$  max dalam cabang olahraga pencak silat pada mahasiswa semester VI<sup>B</sup> Jurusan pendidikan kepeleatihan olahraga. Tujuan penelitian : untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan  $vo_2$  max dalam cabang olahraga pencak silat pada mahasiswa semester VI<sup>B</sup> jurusan pendidikan kepeleatihan olahraga. Metode penelitian : penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Manfaat penelitian : Hasil penelitian ini dapat di manfaatkan oleh para guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga pencak silat untuk menggunakan latihan *circuit training* yang lebih spesifik dalam meningkatkan  $vo_2$  max pada mahasiswa jurusan pendidikan kepeleatihan olahraga untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Populasi : seluruh mahasiswa semester VI Jurusan pendidikan kepeleatihan olahraga. Sampel : sampel penelitian ini dilakukan pada mahasiswa semester VI kelas B Jurusan pendidikan kepeleatihan olahraga sebanyak 20 orang.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh  $t_{hitung} = 4,744$  lebih besar dari table nilai t atau  $t_{tabel}$  pada alfa  $\alpha = 0.05$  ; dk = n-1 (20-1) diperoleh harga  $t_{tabel} = 1,729$ . Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ , kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} (t_i) > (t_i)$ , oleh karena itu Hipotesis alternave  $H_a$  dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan  $vo_2$  max dalam cabang olahraga pencak silat. Kesimpulan : latihan *circuit training* dalam cabang olahraga pencak silat dapat meningkatkan  $vo_2$  max pada mahasiswa semester VI<sup>B</sup> Jurusan pendidikan kepeleatihan olahraga. Saran : Perlu diadakan penelitian lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga pencak silat.

Kata Kunci : *Cirkut Training*,  $VO_2$  Max, Pencak Silat.

## ABSTRACT

**MOHAMAD IDRIS. NIM. 832 410 003. Effects of Training Circuit Training Against Increased VO2 Max In Local Sports PencakSilat At VIB Department of Education Semester Student Sports Coaching. Thesis under the guidance: 1. Drs. Lamusu Ahmad, S. Pd, M. Pd 2. Edy Putra Dharma Duhe, S. M Pd, Pd**

The problem in this study is: Does circuit training exercises can improve VO2 max in the sport of martial arts at the VIB Department semester student of sports coaching education. The purpose of the study: to determine how much influence the circuit training exercise VO2 max improvement in the martial arts sport in the VIB semester students majoring in sport coaching education. Methods of study: This study is a research experiment. The benefits of the study: The results of this study can be used by physical education teachers and sports coaches to use the martial arts circuit training exercises are more specific in increasing VO2 max in sport coaching education majors to achieve better performance. Population: The entire VI semester students of sports coaching education courses. Sample: The study sample VI semester students performed at grade B sports coaching education courses as many as 20 people.

Based on the calculation results obtained  $t = 4.744$  is greater than the table value of  $t$  or  $t$  table on alpha  $\alpha = 0.05$  level;  $df = n-1$  (20-1) obtained the price table = 1.729. Thus  $t_{count}$  greater than  $t_{table}$ , testing criteria states that reject  $H_0$  if  $t_{count} > (t)$ , therefore hypothesis  $H_a$  Alternave be accepted or there is circuit training exercise influence on the increase in VO2 max in sport martial arts. Conclusion: circuit training exercises in sports martial arts can improve VO2 max at the VIB Department semester student of sports coaching education. Suggestion: Need more research conducted in line with the development of science and technology in the world's first specialized sport martial arts.

Keywords: Circuit Training, VO2 Max, PencakSilat.

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Pengaruh Pelatihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan  $VO_2Max$  Dalam Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Mahasiswa Semester VI<sup>B</sup>  
Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**

Oleh

**IDRIS MOHAMAD**

Telah di periksa dan di setujui untuk di uji

**PEMBIMBING I**



**Drs. Ahmad Lamusu, S. Pd, M. Pd**  
Nip: 19581219 198203 1 002

**PEMBIMBING II**



**Edy Dharma Putra Duhe, S. Pd M, Pd**  
Nip: 198106 15 200812 1 001

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan olahraga



**Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd**  
NIP : 19570902 198203 2 001