

ABSTRAK

Abdul Rahman Ibrahim, “Pengaruh Circuit Training Terhadap Peningkatan VO₂ Max Pada Siswa Putra Kelas X1 SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo” skripsi ini di bawah bimbingan Ucok H. Reflater, S.Pd.M.Pd dan Edy Putra Duhe, S.Pd M.Pd.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah benar terdapat pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap Peningkatan VO₂ Max Pada Siswa Putra Kelas X1 SMA Negeri 1 Telaga, dan seberapa besar pengaruhnya.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo tahun 2014. Populasinya adalah seluruh siswa (Putra) kelas X1 yang berjumlah 100 orang dan sampel siswa 20 orang. Pengambilan sampel ini dilakukan dengan cara ditunjuk langsung dengan ketentuan tertentu (*Purposif sampel*).

Instrumen penelitian ini menggunakan waktu, dan uji normalitas menggunakan uji Liliefors. Uji Homogenitas data menggunakan varians terbesar dan varians terkecil untuk mendapatkan H₀ di terima dan H_A di tolak. Uji Hipotesis penelitian menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5%.

Pada pengujian hipotesis diperoleh t_{hitung} sebesar 2,112 dan nilai t_{table} sebesar pada $\alpha = 0,05$; dk = 19 diperoleh sebesar 1,729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} (t_{hitung} = 2,112 > t_{tabel} = 1,729) Berdasarkan criteria pengujian bahwa tolak H₀. Oleh karena itu hipotesis alternative atau H₁ diterima yang menyatakan bahwa rata-rata latihan sirkuit training memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan VO₂ Max pada siswa putra SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo

Kesimpulan dari penelitian ini adalah “terdapat pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan VO₂ Max pada Siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

Kata kunci : *Latihan sirkuit, VO₂ Max*

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**Skripsi yang berjudul : Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Peningkatan
VO₂ Max Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Kab. Gorontalo**

Oleh

Abdul Rahman Ibrahim

NIM. 832 410 023

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I


Ukok H. Reflater, S.Pd. M.Pd
NIP. 197711202003121003

Pembimbing II


Edy Putra Dume, S.Pd.M.Pd
NIP. 19810615200812121001

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**


Dra. Hj. Nurhavati Liputo, M.Pd
NIP . 19570902 198203 2 001