

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINNING* TERHADAP VO2MAX
PEMAIN SEPAK BOLA PERSERU FC RAMBAH UTAMA**

SKRIPSI



*Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan*

OLEH :

RUDI HARTONO
NIM: 1934023

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU**

2023

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
menyatakan bahwa**

**RUDI HARTONO
NIM. 1934023**

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada tanggal 08 Juli 2023

Dekan FKIP



**Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002**

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINNING* TERHADAP *VO2MAX* PEMAIN SEPAK BOLA PERSERU FC RAMBAH UTAMA

HASIL PENELITIAN

OLEH :

RUDI HARTONO

NIM: 1934023

Program Studi	: Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jenjang Pendidikan	: Strata Satu (S1)

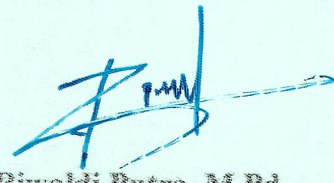
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Lolia Manurizal, M.Pd. AIFO
NIDN. 1002039001

Pembimbing II



Riwaldi Putra, M.Pd
NIDN. 1014019004

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Muarif Arhas Putra M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

RUDI HARTONO
NIM. 1934023

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 08 Juli 2023 sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO
NIDN. 1002039001
Ketua
2. Riwaldi Putra, M.Pd
NIDN. 1020099201
Sekretaris
3. Aluwis, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1008018805
Anggota
4. Masdi Janiarli, STT, M.Kes
NIDN. 1014019004
Anggota
5. Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101
Anggota

Tanda Tangan



LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Rudi Hartono
NIM : 1934023
Program Studi : Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pangaraian

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul: **Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Vo2max Pada Pemain Perseru Fc Rambah Utama**, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. apa bila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia di proses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pangaraian 08 Juli 2023



RUDI HARTONO
1934023

PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINNING* TERHADAP *VO2MAX* PEMAIN SEPAK BOLA PERSERU FC RAMBAH UTAMA

RUDI HARTONO

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2023

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat kemampuan *VO2MAX* pemain sepakbola PERSERU FC Rambah Utama yang masih rendah. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *CIRCUIT TRAINNING* sebagai variabel bebas (X) terhadap *VO2MAX* sebagai variabel terikat (Y).

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan Sampel *total sampling*, sehingga jumlah sampel terdiri dari 16 orang yang berjenis kelamin laki-laki. Desain penelitian menggunakan *Pre-test* dan *Post-test* dengan menggunakan Instrumen tes *Circuit Training* untuk mengetahui peningkatan *VO2MAX* pemain sepakbola Perseru FC. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis Uji t (t-tes) independen dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan circuit training terhadap peningkatan *vo2max* pemain sepakbola PERSERU FC dengan skor rata-rata 99,3 pada *Pre-test* meningkat 14,3 menjadi 113,6 pada *Post-test*. Dengan hasil statistik menunjukkan bahwa ($t_{hitung} 121,18 > t_{tabel} 1,753$).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Latihan *Circuit Training* berpengaruh terhadap peningkatan *VO2MAX* Pemain Sepakbola PERSERU FC Rambah Utama.

Kata Kunci: Latihan *Circuit Training* & Peningkatan *VO2MAX*

**THE INFLUENCE OF CIRCUIT TRAINING ON VO2MAX
PERSERU FC FOOTBALL PLAYER RAMBAH UTAMA**

RUDI HARTONO

*Sport and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Pasir Pengaraian
Rokan Hulu Regency
2023*

ABSTRACT

This research started with observations of researchers in the field who saw the low VO2MAX ability of PERSERU FC Rambah Utama football players. For this reason, this study aimed to determine the influence of CIRCUIT TRAINING as an independent variable (X) on VO2MAX as the dependent variable (Y).

This study used an experimental method with a One-Group Pretest-Posttest Design. The sampling technique used a total sampling sample so that the total sample consisted of 16 people who were male. The research design used the Pre-test and Post-test using the Circuit Training test instrument to determine the increase in VO2MAX of Perseru FC football players. Data analysis and research hypothesis testing used an independent t-test (t-test) analysis technique with a significant level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that circuit training exercises increased the vo2max of PERSERU FC football players with an average score of 99.3 in the pre-test, increasing from 14.3 to 113.6 in the post-test. The statistical results showed that ($t_{\text{calculate}} 121.18 > t_{\text{table}} 1.753$).

This study concluded that Circuit Training influences increasing the VO2MAX of PERSERU FC Rambah Utama Football Players.

Keywords: *Circuit Training & VO2MAX Increase*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbilalamin, puji dan syukur kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Circuit Trainning* Terhadap Vo2max Pemain Sepak Bola Perseru Fc Rambah Utama”**. Penyusunan proposal ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana dalam Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunan ini, berbagai pihak telah banyak memberikan dorongan, bantuan serta masukan sehingga dalam kesempatan ini peneliti menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Lolia Manurizal, M.Pd.,AIFO selaku Dosen pembimbing 1 yang telah memberi arahan, pengetahuan dan bimbingan yang sangat bermanfaat dalam penyusunan Penelitian ini.
2. Bapak Riwaldi Putra, M.Pd selaku Dosen pembimbing II yang telah memberi arahan, pengetahuan dan bimbingan yang sangat bermanfaat dalam penyusunan Penelitian ini.
3. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
4. Ibu Dr. Pipit Rahayu,S.Pd.,M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti

perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Penelitian ini dengan baik.

5. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
6. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP, terima kasih atas ilmu, bimbingan dan pengalaman yang telah bapak dan ibu berikan. Semoga Allah SWT membalasnya dengan kebaikan, Aamiin.
7. Teristimewa buat orang tua Ayahanda Alirman dan Ibunda Yarnalis tercinta yang selalu berdo'a, mendidik dan memberikan dukungan moril dan materil sehingga skripsi ini dapat terlaksana dengan baik.
8. Kepada Pelatih dan Pemain Sepak Bola PERSERU FC Rambah Utama yang telah meluangkan waktunya untuk kesuksesan Penelitian ini.
9. Rekan-rekan jurusan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2019 yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu atas dukungan, bantuan dan saran nya sehingga Penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Semoga Allah SWT memberikan hal-hal yang terbaik kepada Bapak/Ibu/Saudara/i atas bantuannya selama ini. Peneliti menyadari bahwa Hasil Penelitian ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritikan dan saran demi kesempurnaan Penelitian ini dan semoga Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Pasir Pengaraian, Juli 2023
Peneliti

RUDI HARTONO
NIM.1934023

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Sepak Bola	7
2.2 <i>Circuit Training</i>	9
2.3 <i>VO2Max</i>	13
2.4 Penelitian Relevan	16
2.5 Kerangka Konseptual	20
2.6 Hipotesis	22
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	23
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	23
3.3 Populasi dan Sampel	23
3.3.1 Populasi	23
3.3.2 Sampel	24
3.4 Teknik Pengumpulan Data	24
3.5 Instrumen Penelitian	25
3.6 Penerapan Latihan melakukan tes <i>VO2Max</i>	25
3.7 Tes Akhir (<i>Post-test</i>)	26
3.8 Persyaratan Analisis	27
3.9 Teknik Analisis Data	27

BAB IV. HASIL PENELITIAN

4.1 Hasil <i>Pree-test circuit training</i> pemain sepakbola Perseru Fc Rambah Utama	29
4.2 Hasil <i>P0st-test circuit training</i> pemain sepakbola Perseru Fc Rambah Utama	30
4.3 Pengujian Syarat Analisis	32
4.3.1 Uji Normalitas	32
4.3.2 Uji Homogenitas <i>Varians</i>	32
4.3.3 Pengujian Hipotesis	33
4.4 Pembahasan	
4.4.1 Latihan Circuit Trainning Berpengaruh Terhadap <i>VO2Max</i> Pemain Sepakbola Perseru FC Rabah Utama	34

BAB V. KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan	39
5.2 Saran	39

DAFTAR PUSTAKA	40
-----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Latihan Menggunakan <i>Circuit Training</i>	11
Gambar 4.1 Histogram Data <i>Pre Test</i> Hasil <i>Circuit Training</i>	30
Gambar 4.2 Histogram Data <i>Post Test</i> Hasil <i>Circuit Training</i>	31

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 <i>Circuit Training</i>	13
Tabel 2.2 Kerangka Konseptual.....	21
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi <i>Pree Test</i>	29
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i>	31
Tabel 4.3 Uji Normalitas	32
Tabel 4.4 Uji Homogenitas <i>Varsians</i>	32
Tabel 4.5 Uji Hipotesis Penelitian	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Program Latihan *Circuit Training*
- Lampiran 2 Data Mentah *Pree Test*
- Lampiran 3 Data Mentah *Post Test*
- Lampiran 4 Uji Normalitas *Pree Test*
- Lampiran 5 Uji Normalitas *Post Test*
- Lampiran 6 Uji Homogenitas *Varians*
- Lampiran 7 Uji Hipotesis
- Lampiran 8 Distribusi Frekuensi *Pree Test*
- Lampiran 9 Distribusi Frekuensi *Post Test*
- Lampiran 10 Tabel Luas Di Bawah Lengkungan Standara Dari 0 Ke z
- Lampiran 11 Tabel Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji *Liliefors*
- Lampiran 12 Nilai Persentil Untuk Distribusi t
- Lampiran 13 Tabel Distribusi F
- Lampiran 14 Petugas Penelitian
- Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 16 Surat dari Pusat Bahasa Abstrak