ABSTRAK

SKRIPSI, Agustus 2016
Mygeltia Syahdi
Program Studi S-1Fisioterapi,
Fakultas Fisioterapi,
Universitas Esa Unggul

Perbedaan Penambahan Latihan Circuit Training pada Latihan Interval Lari 100 Meter untuk Meningkatkan Kapasitas Aerobik pada Pemain Futsal Remaja

Terdiri VI Bab, 87 Halaman, 10 Tabel, 6 Gambar, 4 Skema, 6 Grafik, 14 Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui efektifitas latihan interval lari 100 meter dan penambahan latihan circuit training pada latihan interval lari 100 meter terhadap peningkatan kapasitas aerobik pada atlet futsal remaja.

Metode : Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental untuk mengetahui efek suatu intervensi yang dilakukan terhadap objek penelitian. Sampel terdiri dari 24 orang atlet futsal remaja (remaja usia 17-25), dan dipilih berdasarkan teknik purposive sampling dengan menggunakan tabel assesment PARQ tes(physical activity readiness questioner) yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok perlakuan I terdiri dari 12 orang dengan diberikan latihan interval lari 100 meter sedangkan pada kelompok perlakuan II terdiri dari 12 orang dengan diberikan penambahan latihan circuit training pada latihan interval lari 100 meter.

Hasil : uji hipotesa pada perlakuan I rerata sebelum adalah 31, 3417±3,13058 rerata sesudah adalah 44,3967±6,44522 dengan paired sample t-test didapatkan nilai p=0,000 nyang berarti latihan interval lari 100 meter dapat meningkatkan vo2max pada atlet futsal remaja.

Pada perlakuan II rerata sebelum adalah 34,34442±4,32524, rerata sesudah adalah 46,8925±6,23082 dengan paired sampel t-test didapatkan nilai p=0,000 yang berarti penambahan circuit training pada latihan interval lari 100 meter dapat meningkatkan vo2max pada atlet futsal remaja.

Uji hipotesa III rerata perlakuan I adalah 10,6825±2,46150, rerata perlakuan II adalah 12,7983 ± 2,59038 dengan t-test independen membuktikan nilai 0,082 yang bearti ada perbedaan peningkatan vo2max pada atlet futsal remaja.

Kesimpulan : Latihan interval lari 100 meter dan penambahan latihan circuit training pada latihan interval lari 100 meter efektif dalam meningkatkan vo2max pada atlet futsal remaja. Namun penambahan latihan circuit training pada latihan interval lari 100 meter lebih baik dalam meningkatkan vo2max pada atlet futsal remaja.

Kata Kunci : Circuit Training, interval lari 100 meter, VO_2max.