

**PERBEDAAN LATIHAN CIRKUIT TRAINING  
DAN INTERVAL TRAINING TERHADAP  $VO_2Max$   
ATLET BULUTANGKIS PADA USIA 10-14 TAHUN  
DI PB PWS GODEAN SLEMAN**

Oleh:  
Bimo Alexander  
NIM. 08602241028

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan latihan *circuit training* dan *interval training* terhadap  $VO_2Max$  atlet bulutangkis pada usia 10-14 tahun di PB PWS Godean Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *Two group pretest-posttest design*. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* atau penentuan sampel dengan pertimbangan siswa yang berumur 10-14 tahun. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB PWS Godean Sleman. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 16 atlet putra dari PB PWS Godean Sleman. Teknik analisis data Uji Hipotesis dengan Uji-t.

Dari hasil penelitian menunjukkan latihan menggunakan metode *circuit training* terhadap  $VO_2Max$  yaitu nilai t hitung = 2.216 > t tabel = 2.14. **ada perbedaan yang signifikan** latihan *circuit training* terhadap  $VO_2Max$  dengan signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan latihan menggunakan metode *interval training* yaitu nilai t hitung = 2.522 > t tabel = 2.14. **ada perbedaan yang signifikan** latihan *interval training* terhadap  $VO_2Max$  dengan signifikansi 5%. Nilai t hitung sebesar 0.296 < dari t table 2.14, maka t tabel > dari t hitung dengan signifikansi 5%, dapat disimpulkan bahwa **tidak ada perbedaan yang signifikan** antara metode latihan *circuit training* dengan *interval training* terhadap  $VO_2Max$ .

Kata kunci : *circuit training*, *interval training*,  $VO_2Max$ , atlet bulutangkis