

PENGARUH LATIHAN SIRKUIT DENGAN INTERVAL ISTIRAHAT TETAP DAN MENURUN TERHADAP KEMAMPUAN VO₂ Maks, POWER DAN RECOVERY

Oleh: Sigit Nugroho, M.Or

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji ada tidaknya perbedaan pengaruh jenis latihan sirkuit dengan interval istirahat tetap dan menurun terhadap peningkatan kemampuan VO₂ Maks, *Power* dan *Recovery* pada mahasiswa di FIK UNY.

Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*). Kelompok perlakuan diukur dengan memberikan jenis latihan yang berupa latihan sirkuit dengan interval istirahat tetap 45 detik dan interval istirahat menurun 10 detik terhadap peningkatan kemampuan VO₂ Maks, *Power* dan *Recovery*. Rancangan yang digunakan dengan desain rancangan faktorial. Sampel penelitian diambil dari jumlah populasi yang ada dengan cara *Propusive Random Sampling*. Pengumpulan data diperoleh melalui tes dan pengukuran. Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur VO₂ Maks dengan Tes Multistage, *Power* dengan Jump DF dan untuk mengukur *Recovery* dengan bantuan alat *pulse oxymeter*. Teknik analisis data yang digunakan dengan analisis multivariat dengan uji *Repeated Measured*.

Hasil penelitian ini secara keseluruhan membuktikan ada pengaruh yang signifikan pada kedua metode latihan sirkuit dengan menggunakan interval istirahat tetap 45 detik maupun dengan interval istirahat menurun 10 detik terhadap variabel dependen yang meliputi VO₂ maks, *power* dan *recovery*. Peningkatan minimal metode latihan sirkuit dengan interval istirahat tetap terhadap variabel VO₂ maks sebesar (42,894 ml/kg.bb/mnt), *power* sebesar (65,296 kg m/detik), dan *recovery* sebesar (18,812 detik). Sedangkan peningkatan minimal untuk metode latihan sirkuit dengan interval istirahat menurun 10 detik terhadap variabel VO₂ maks sebesar (49,736 ml/kg.bb/mnt), *power* sebesar (73,879 kg m/detik), dan *recovery* sebesar (32,812 detik). Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa metode latihan sirkuit dengan interval istirahat menurun 10 detik lebih efektif untuk meningkatkan semua variabel terikat yang terdiri dari VO₂ Maks, *power*, dan *recovery* dari pada metode latihan sirkuit dengan interval istirahat tetap 45 detik.

Kata Kunci: *latihan sirkuit dan interval istirahat*