SARI

Petrus Tri F. 2012. **Pengaruh Latihan Sirkuit Training Durasi 2 X 30 Detik Dan 60 Detik Terhadap Kecepatan, Kelincahan, Dan Volume Oksigen Maksimal Pada Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 5 Semarang Tahun 2010**. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : 1) Apakah ada pengaruh latihan sirkuit durasi 2 x 30 detik terhadap kecepatan, kelincahan dan VO_2 *max* pada pemain basket. 2) Apakah ada pengaruh latihan sirkuit durasi 60 detik terhadap kecepatan, kelincahan dan VO_2 *max* pada pemain basket. 3) Bentuk metode latihan apakah di antara latihan sirkuit durasi 2 x 30 detik dan 60 detik yang lebih efektif dan efisien didalam meningkatkan kecepatan, kelincahan dan VO_2 *max* pada pemain bola basket?

Populasi penelitian ini adalah tim bola basket putra SMA Negeri 5 Semarang berjumlah 20 orang. Dari populasi 20 diambil keseluruhan dari populasi yaitu sebanyak 20 sampel. Variabel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu variabel bebas dan terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Latihan Sirkuit Training Durasi 2 X 30 Detik Dan 60 Detik sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kecepatan, Kelincahan, Dan Volume Oksigen Maksimal. Selanjutnya data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis menggunakan t-test.

Hasil penelitian ini diperoleh hasil tidak ada pengaruh latihan sirkuit durasi 2 x 30 detik terhadap kecepatan, kelincahan dan VO_2 *max* pada pemain basket seperti tampak pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa harga t = 0.715 sedangkan dengan signifikansi sebesar 0,493. Tidak ada pengaruh latihan sirkuit durasi 60 detik terhadap kecepatan, kelincahan dan VO_2 *max* pada pemain basket seperti tampak pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa harga t = 1.485 sedangkan dengan signifikansi sebesar 0,172. Tidak ada perbedaaan pengaruh metode sirkuti antara 2 x 30 detik dan 60 detik dalam meningkatkan kecepatan, kelincahan dan VO2 max pada pemain bola basket menunjukkan bahwa harga Fo = 0,078 sedangkan dengan signifikansi sebesar 0,783

Kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil penelitian ini adalah Tidak ada pengaruh latihan sirkuit durasi 2 x 30 detik terhadap kecepatan, kelincahan dan VO_2 *max* pada tim bola basket. Tidak ada pengaruh latihan sirkuit durasi 60 detik terhadap kecepatan, kelincahan dan VO_2 *max* pada tim bola basket. Tidak terdapat perbedaan pengaruh metode sirkuit antara 2 x 30 detik dan 60 detik dalam meningkatkan kecepatan, kelincahan dan VO2 max pada tim bola basket. Penulis memberikan saran perlunya pengembangan metode latihan yang tepat dari guru dan pelatih agar siswa dapat meningkatkan kecepatan, kelincahan dan VO2 max yang optimal, dengan cara membuka wawasan seluas-luasnya tentang permainan bolabasket, baik melalui media cetak, media elektronik maupun sumber lainnya.