

PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN DAN DAYA TAHAN AEROBIK MAHASISWA FIK UNY

ABSTRAK

Oleh: Sigit

Nugroho

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan sirkuit (*circuit training*) terhadap Kadar Hb dan V02 Max Mahasiswa FIK UNY.

Metode pengumpulan data menggunakan bantuan alat- hemometer untuk pengukuran Hb dan tes *multistage* untuk mengukur V02 Max. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa FIK UNY yang mengikuti UKM Bulutangkis pada tahun 2011 mengambil yang berjumlah 30 mahasiswa. Sampel diambil sejumlah populasi yang ada yang terdiri dari 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik analisis data menggunakan uji t untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan variabel antara kelompok eksperimen dan kontrol, hasil analisis dinyatakan terdapat perbedaan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan sirkuit dapat meningkatkan kadar Hb dan VO2 Max. Untuk peningkatan kadar Hb sebesar 8,11 % dan terdapat perbedaan dengan $p < 0,000$ dengan kelompok yang melakukan latihan sirkuit, sedangkan untuk kelompok yang tidak melakukan latihan sirkuit terjadi penurunan sebesar 0,72 %. Untuk peningkatan VO2 Max sebesar 14,58 % dan terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai $p < 0,000$, Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan sirkuit dapat berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hb dan VO2 Max mahasiswa FIK UNY yang mengikuti UKM Bulutangkis.

Kata Kunci: Latihan sirkuit, Hb, dan VO2 Max

FIK 017/KEL/L/2011