

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga memiliki tempat di setiap kehidupan manusia karena dengan berolahraga membuat tubuh menjadi terus terjaga dengan baik. Setiap manusia pada dasarnya melakukan sesuatu karena adanya dorongan oleh suatu motivasi tertentu (Bambang Hermansah:2019). Termasuk kegemaran dalam berolahraga, setiap orang juga memiliki motivasi masing-masing mengapa mereka menggemari dan mau melakukan olahraga tersebut.

Berolahraga dengan teratur banyak membawa manfaat bagi tubuh manusia. Menurut Tommy Boone (2012) berolahraga teratur akan membawa perubahan-perubahan pada tubuh menurut jenis, lama, dan intensitas latihan yang dilakukan. Sedangkan secara umum Wara Kushartanti (2009) mengatakan bahwa olahraga yang dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup akan menyebabkan perubahan sebagai berikut:

1. Perubahan Pada Jantung

Jantung akan menjadi lebih besar dan kuat dengan kapasitas tampung yang lebih besar dan denyutan yang lebih kuat. Kedua hal ini akan membuat kerja jantung lebih efisien. Jantung tidak perlu berdetak terlalu sering dengan efisiensi kerja yang tinggi. Orang yang tidak berolahraga memiliki denyut jantung 80 kali per menit, sedangkan orang yang berolahraga teratur memiliki 60 kali per menit. Oleh karena itu, 20 denyutan dapat dihemat dalam satu menit, 1200 denyutan dalam satu jam,

dan 28.800 denyutan dalam satu hari. Penghematan ini awet dan produktif untuk jantung.

2. Perubahan Pada Pembuluh Darah

Elastisitas pembuluh darah yang tinggi membantu memperlancar aliran darah dan mencegah hipertensi karena berkurangnya timbunan lemak dan kontraksi otot dinding pembuluh darah. Pembuluh darah kapiler kecil akan menjadi lebih padat dan lebih elastis. Mekanisme perubahan ini dapat membantu mengatasi dan mencegah penyakit jantung koroner. Diharapkan pemulihan kelelahan yang cepat karena aliran darah yang lancar akan mempercepat pembakaran zat lelah.

3. Perubahan Pada Paru-Paru

Elastisitas paru-paru akan meningkat, yang berarti kemampuan untuk berkembang kempis juga akan meningkat. Olahraga teratur juga akan meningkatkan jumlah alveoli yang aktif (terbuka). Semua ini akan meningkatkan kapasitas penampungan dan penyaluran oksigen ke darah. Pernafasan menjadi lebih dalam dengan frekuensi yang lebih rendah. Ketiganya bertanggung jawab atas penundaan kelelahan, bersama dengan perubahan yang terjadi pada jantung dan pembuluh darah.

4. Perubahan Pada Otot

Bertambahnya besarnya serabut otot dan sistem penyediaan energi akan meningkatkan kekuatan, kelentukan, dan daya tahan otot. Perubahan ini juga meningkatkan kecepatan reaksi dan kelincahan gerak, yang membantu mengurangi kecelakaan.

5. Perubahan Pada Tulang

Dengan tarikan otot yang terus menerus, permukaan tulang akan lebih kuat. Aktivitas enzim akan meningkatkan kepadatan, kekuatan, dan besarnya tulang selain mencegah pengeroposan tulang.

6. Perubahan Pada Ligamentum dan Tendon

Dengan kekuatan ligamentum dan tendo yang meningkat dan perlekatan tendo pada tulang, ligamentum dan tendo menjadi lebih kuat untuk menahan beban berat dan tidak mudah cedera.

7. Perubahan Pada Persendian dan Tulang Rawan

Latihan teratur dapat membuat tulang rawan di persendian lebih tebal, yang berfungsi sebagai peredam (shock absorber) untuk melindungi tulang dan sendi dari cedera.

8. Perubahan Pada Aklimatisasi Terhadap Panas

Aklimatisasi terhadap panas adalah perubahan faali yang memungkinkan seseorang tahan terhadap panas saat bekerja di tempat panas. Ini terjadi karena saat seseorang berolahraga, kulit dan tubuh mereka mengalami peningkatan panas, yang juga terjadi saat bekerja di tempat panas.

Salah satu olahraga yang banyak digemari dan berkembang dengan baik di dunia yaitu permainan bola basket yang hingga saat ini terkenal dengan NBA (*National basketball America*) yang menjadi liga terbaik bola basket di dunia. Perkembangan permainan bola basket di Indonesia saat ini sangat baik, hal tersebut didukung dengan adanya pemusatan latihan yang dilakukan oleh

pengurus cabang Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) baik di PERBASI pusat ataupun di setiap kota dan kabupaten.

Salah satu jenis olahraga beregu yang paling populer, bola basket menarik perhatian banyak pecinta olahraga. Olahraga ini melibatkan dua tim dengan lima orang masing-masing. Kesuksesan dalam bola basket membutuhkan banyak waktu dan usaha dalam proses pengembangan keterampilan. Seorang atlet dalam olahraga ini harus siap menghadapi proses pembelajaran yang progresif. Untuk mencapai tingkat prestasi yang diinginkan, seorang pemain harus mengikuti latihan yang intens dan menyeluruh. Mereka juga harus memahami secara mendalam aspek taktis dan teknis permainan. Sukses dalam bola basket bergantung pada komitmen yang konsisten untuk perbaikan diri dan penerapan strategi yang cerdas.

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang tidak terukur, pemain bisa mengalami kekalahan ataupun kemenangan kapan saja. Tujuan dari latihan dan pembinaan adalah untuk dapat mencapai performa terbaik termasuk pada saat pertandingan (Gustian et al., 2020).

Untuk memainkan bola basket, kerja sama tim sangat penting. Pemain harus memiliki keterampilan teknik dasar yang solid dalam bola basket untuk bekerja sama dengan baik. Untuk setiap pertandingan, pemain diharapkan memiliki kondisi fisik yang ideal selain kemampuan teknis mereka. Latihan yang terprogram dan progresif dengan baik dapat membantu meningkatkan kondisi fisik. Dengan cara ini, pemain dapat mempertahankan stamina dan menghindari kelelahan yang cepat selama pertandingan. Akibatnya, latihan yang terarah sangat

penting untuk mempersiapkan pemain untuk menghadapi kompetisi. Dalam pertandingan bola basket, kondisi fisik dan kemampuan teknis saling melengkapi untuk menghasilkan penampilan yang luar biasa. Dalam bola basket, keberhasilan tidak hanya bergantung pada kemampuan individu dalam permainan, tetapi juga kesiapan fisik dan kerja sama tim yang efektif.

Namun demikian, selain kondisi fisik yang baik pemain bola basket juga harus menguasai kemampuan dasar dalam permainan bola basket, diantaranya operan, menggiring, menyerang, bertahan dan juga menembak, agar dapat mengalahkan lawan dan membobol ring lawan (Qonitin, Ana Nisa'ul:2022)

Salah satu faktor penting menjadi pemain bola basket profesional untuk meraih prestasi, disamping penguasaan teknik, taktik, dan mental adalah kondisi fisik, kondisi fisik yang prima atau baik sangat dibutuhkan selama latihan apalagi selama pertandingan berlangsung. *Physical condition is a necessary requirement in improving an athlete's performance, and may even be regarded as a basic necessity that cannot be postponed or negotiable* (Hanief et al., 2017), yang berarti kondisi fisik ini sangat penting untuk meningkatkan kinerja atlet dan dianggap sebagai kebutuhan paling dasar yang tidak dapat ditunda. Kondisi fisik ini merupakan dasar dari setiap upaya untuk meningkatkan prestasi seorang atlet, dan dapat dianggap sebagai titik tolak dari mana seseorang mulai berolahraga dengan prestasi (Pratama, 2015).

Dari beberapa pendapat tersebut bisa disimpulkan jika kondisi fisik adalah aspek yang begitu penting sebagai penunjang untuk pencapaian prestasi puncak seorang atlet, sehingga faktor kondisi fisik harus diperhatikan oleh atlet.

Komponen kondisi fisik yang dianggap sangat penting disini adalah daya tahan, mengingat bahwa dalam pertandingan bola basket yang terdiri dari 4 kuartir dimana setiap kuartir yaitu 10 menit. Menurut Irawadi (2011: 34) “daya tahan adalah kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan”. Daya tahan atau (*endurance*) merupakan kemampuan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsung aktivitas olahraga atau kerja dalam jangka waktu lama (Sukadiyanto, 2017: 60).

Dari pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan merupakan hasil kemampuan seseorang untuk mengatasi kelelahan yang timbul sebagai efek dari melakukan aktivitas tubuh atau olahraga dalam waktu yang lama. Daya tahan yang dimaksud disini adalah daya tahan *Volume Oxygen Maximal (VO2Max)*.

Seorang pemain dengan daya tahan terbaik akan dapat mempertahankan kondisi tubuh yang stabil sepanjang pertandingan. Dengan mengikuti prinsip-prinsip latihan yang digariskan dalam pedoman teori latihan, kekuatan daya tahan ini dapat dicapai melalui pelaksanaan latihan yang terorganisir secara sistematis. Dalam permainan bola basket, daya tahan sangat penting untuk kondisi fisik pemain karena melibatkan fungsi jantung dan paru-paru. Keduanya bertanggung jawab untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, yang merupakan sumber energi untuk pertandingan.

Jumlah oksigen yang dikonsumsi pemain bola basket selama latihan atau pertandingan adalah indikator daya tahan mereka. Nilai *vo2max* pemain bola

basket yang lebih tinggi menunjukkan seberapa efisien tubuh mereka menggunakan oksigen untuk menghasilkan metabolisme, yang sangat penting untuk mempertahankan daya tahan dan stamina selama pertandingan. Meskipun latihan kondisi fisik tidak menjamin bahwa seorang atlet akan berprestasi dengan baik, kurangnya latihan cenderung menyebabkan seorang atlet kehilangan kesempatan untuk menang dalam pertandingan. Oleh karena itu, penting bagi setiap atlet, termasuk mereka yang bermain bola basket, untuk berolahraga secara teratur.

Kesehatan fisik pemain bola basket profesional dapat ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dan progresif yang dimulai sejak usia dini dan sesuai dengan standar dasar latihan kondisi fisik yang disesuaikan dengan usia yang telah ditentukan. Untuk mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan, pemain bola basket profesional harus memiliki kapasitas *vo2max* yang ideal. Namun, pelatih kadang-kadang tidak memperhatikan sasaran latihan pemain. Namun demikian, mendapatkan pemahaman yang baik tentang latihan kondisi fisik sangat penting untuk mencapai tingkat kinerja terbaik dalam olahraga bola basket.

Dalam permainan bola basket, kemampuan daya tahan sangat penting, terutama terkait dengan kapasitas *vo2max* pemain. Tingkat *vo2max* yang tinggi dapat menentukan ketahanan pemain selama pertandingan, karena pemain dengan tingkat ini cenderung tidak mudah kelelahan. Untuk mencapai tingkat *vo2max* yang ideal, perlu dilakukan latihan yang terprogram dengan baik, yang mencakup kontrol dan progres.

Untuk mencapai ketahanan yang diinginkan, latihan yang direncanakan dengan baik sangat penting, dan latihan ini harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang telah ditetapkan. Latihan yang dilakukan dengan cara yang terkontrol membantu pemain mencapai tingkat ketahanan yang diharapkan dan memastikan bahwa mereka berada dalam kondisi fisik yang ideal untuk menghadapi pertandingan. Oleh karena itu, kesuksesan pemain bola basket tidak hanya bergantung pada kemampuan alami mereka, tetapi juga pada konsistensi dan ketekunan mereka dalam melakukan latihan kondisi fisik. Dalam pandangan ini, latihan yang direncanakan dengan baik membantu pemain mengoptimalkan kemampuan daya tahan mereka. Memahami kebutuhan latihan dan menerapkan prinsip-prinsip latihan kondisi fisik sangat penting untuk menghasilkan pemain yang tidak hanya unggul secara teknis tetapi juga memiliki ketahanan fisik yang tinggi untuk menjalani pertandingan dengan kualitas terbaik.

Secara umum, bermain bola basket membutuhkan kondisi fisik multifaset. Kondisi fisik seperti daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), kelenturan (*flexibility*), ketepatan (*accuracy*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), dan reaksi (*reaction*) adalah yang menentukan kemampuan pemain bola basket. dalam situasi seperti ini. Untuk bermain bola basket dengan sukses, Anda harus hadir dan menguasai berbagai elemen secara bersamaan.

Salah satu komponen yang paling penting yang harus dikuasai oleh pemain bola basket adalah daya tahan, karena permainan bola basket mengharuskan pemain tetap dalam kondisi fisik yang ideal sepanjang pertandingan. Oleh karena

itu, daya tahan tidak hanya penting tetapi juga sangat penting untuk memastikan bahwa pemain dapat mempertahankan tingkat kinerja terbaik mereka. Dalam bola basket, komponen daya tahan sangat penting, sehingga pemain harus mengambil bagian dalam latihan yang berfokus pada meningkatkan stamina dan ketahanan. Untuk memastikan bahwa pemain dapat mengatasi kondisi fisik yang meningkat seiring dengan intensitas pertandingan bola basket, sangat penting untuk melakukan latihan yang difokuskan pada peningkatan daya tahan. Oleh karena itu, daya tahan tidak hanya menjadi salah satu komponen, tetapi juga sangat penting untuk mencapai kesuksesan dan konsistensi di dunia bola basket.

Di SMA Negeri OKU, olahraga bola basket sangatlah digemari, dan juga didukung oleh pihak sekolah, terbukti dengan adanya ekstrakurikuler bola basket dari dulu sampai dengan sekarang. Tim bola basket juga kerap kali mengikuti pertandingan-pertandingan bola basket, baik yang di wilayah Kabupaten Ogan Komering Ulu maupun sekitarnya yaitu Ogan Komering Ulu Raya.

Tim bola basket SMA Negeri 1 OKU juga beberapa kali mengikuti pertandingan di Ibu kota Provinsi yaitu Palembang, meskipun belum bisa mendapatkan hasil terbaik. Dari banyak pertandingan yang diikuti oleh siswa, hampir di setiap pertandingan mereka terlihat kewalahan, kelelahan, padahal belum mencapai empat kuartal. Hal ini dicurigai bahwa mereka memiliki daya tahan yang kurang.

Untuk mengetahui daya tahan, dalam hal ini yaitu daya tahan *aerobic* pemain, dapat dilihat dari nilai *vo2max* pemain. Ketika peneliti melakukan

pengamatan saat kegiatan latihan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 OKU , kegiatan latihan ini di ikuti oleh siswa yang berjumlah 68 orang siswa.

Dari 68 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket, pelatih hanya memiliki data daya tahan *vo2max* siswa sebanyak 7 orang saja. Artinya kurang lebih 92% dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tidak dimiliki oleh pelatih. Padahal hal ini sangat penting dimiliki oleh seorang pelatih untuk menyusun suatu program latihan.

Pada saat pertandingan, peneliti juga melakukan observasi dan melihat sebagian dari siswa yang mengikuti pertandingan tersebut terlihat mulai kelelahan padahal baru separuh kuartar yang dilewati. Sehingga peneliti menduga bahwa para siswa tersebut memiliki daya tahan yang kurang baik.

Hal ini dicurigai disebabkan karena program latihan yang kurang tepat, mengingat pelatih tidak memiliki data lengkap untuk itu, serta diduga juga pelatih kurang berkreasi dalam penerapan metode latihan fisik dan kurang melakukan latihan yang berhubungan dengan peningkatan *vo2max*, padahal seseorang yang mempunyai nilai *vo2max* yang baik maka seseorang itu mempunyai keunggulan, yaitu mampu menyediakan oksigen sesuai dengan kebutuhannya dan itu tidak terlihat di sebagian siswa yang mengikuti ekstrakurikuler permainan bola basket di SMA Negeri 1 OKU.

Demi mendapatkan informasi yang valid, peneliti menemui siswa-siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan menanyakan tentang jadwal latihan mereka. Kemudian peneliti berkunjung ke tempat latihan mereka untuk melihat secara langsung pola atau metode latihan yang diterapkan selama latihan.

Hasil observasi peneliti selama mengikuti satu sesi latihan saat itu, peneliti melihat jika siswa-siswa sudah benar-benar mandiri, mereka melakukan pemasangan tanpa harus di perintahkan terlebih dahulu. Kemudian setelah selesai peneliti melihat bahwa pelatih memberikan arahan tentang materi latihan saat itu.

Di jadwal latihan mereka saat itu mereka meakukan latihan teknik, yaitu shooting, dribbling dan beberapa teknik lainnya. Kemudian seteah selesai mengamati dari awal hingga berakhirnya latihan selama satu sesi, penelitipun menemui pelatih dan bertanya tentang jadwa latihan fisik. Dari informasi yang didapat, terkadang latihan fisik digabung dengan teknik, hal ini semakin menguatkan prediksi peneliti bahwa siswa ekstrakurikuler basket tidak diberikan latihan yang benar-benar terprogram dan disusun secara sistematis.

Peneliti akhirnya memutuskan untuk hadir kembali di sesi latihan berikutnya, dan masih mendapatkan hasil yang sama yaitu tidak ada latihan yang memang fokus atau khusus untuk mengembangkan kemampuan fisik khususnya daya tahan *vo2max*. Untuk meningkatkan nilai *vo2max* banyak metode yang dapat diterapkan. Bisa dilakukan dengan menerapkan berbagai metode latihan, diantaranya adalah metode *circuit training* dan *interval training*.

Latihan sirkuit, juga dikenal sebagai *circuit training*, adalah jenis pelatihan di mana seorang atlet harus menyelesaikan sejumlah latihan di setiap pos. *Circuit training*, yang mencakup berbagai gerakan dan aktivitas, tidak hanya menantang otot-otot tubuh secara keseluruhan, tetapi juga meningkatkan kekuatan pernafasan, yang membantu menjaga kebugaran jantung paru-paru. *Circuit training* bukan hanya latihan ketahanan biasa; hal ini adalah pendekatan yang dimaksudkan untuk

mengoptimalkan daya tahan kardiovaskular dengan fokus pada peningkatan kapasitas aerobik, atau *vo2max*.

Circuit training dapat dianggap sebagai jenis latihan fisik yang menyeluruh karena mempertimbangkan kesehatan jantung dan kekuatan otot serta ketahanan. Latihan circuit melibatkan atlet dalam berbagai stasiun atau pos untuk meningkatkan daya tahan tubuh secara keseluruhan. Oleh karena itu, latihan jalur menjadi metode latihan yang bagus untuk meningkatkan daya tahan *vo2max* dan memperbaiki kebugaran kardiovaskular secara keseluruhan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sugiharto, dkk. dari Universitas Negeri Semarang dan diterbitkan dalam jurnal *Journal Sport Sciences and Fitness* (2015), yang mana penelitian tersebut menyatakan bahwa circuit training dapat melatih seluruh unsur komponen tubuh seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan dan lainnya, sehingga secara otomatis circuit training dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang atau daya tahan *vo2maxnya*

Sejalan dengan penelitian sebelumnya, Wirat Sonchan, dkk dalam jurnalnya yang diterbitkan oleh *International Scholarly and Scientific Research & Innovation* (2017) di Burapha University, Thailand telah menyimpulkan bahwa program circuit training memiliki kemampuan untuk meningkatkan kekuatan otot, kelincahan, kapasitas anaerobic dan daya tahan selama berolahraga. Artinya latihan dengan metode circuit training juga sangatlah cocok untuk meningkatkan daya tahan *vo2max*.

Begitu pula dengan *interval training*, dengan menerapkan latihan intensitas tinggi dan disusul dengan intensitas rendah, metode *interval training* sangat cocok digunakan untuk melatih dan mengembangkan daya tahan *vo2max*.

Latihan interval memiliki ciri khas yaitu adanya istirahat yang sisipkan pada waktu melakukan latihan. Istirahat diantara latihan tersebut bisa dalam bentuk istirahat pasif maupun aktif, bergantung dari sistem energi mana yang akan kita kembangkan. Istirahat disetiap rangsangan latihan tersebut memegang peranan yang sangat menentukan. Istirahat yang terlalu panjang ataupun terlalu pendek bisa menghambat keefektifan suatu latihan.

Latihan interval akan dapat meningkatkan ketahanan fisik dua kali lipat serta meningkatkan kekuatan dan kecepatan, setelah tubuh semakin terbiasa dengan episode latihan intensitas tinggi ini, maka sistem kardiovaskular tubuh akan semakin cepat dan efisien. Hasilnya pun bisa berolahraga lebih lama dan lebih cepat lagi. Keunggulan lain dari latihan ini adalah tubuh akan terus membakar kalori bahkan lama setelah latihan berakhir, maka dari itu latihan dengan metode interval training dianggap juga sangat cocok untuk mengembangkan daya tahan *vo2max*.

Metode *interval training* mampu meningkatkan kemampuan kinerja fisik sebagaimana dikatakan oleh Bayati dalam Raza (2016: 93) metode *training* ini sudah ditemukan untuk dapat memperbaiki indikator-indikator kapasitas fisik seperti, penyerapan oksigen maksimal, pengangkutan laktat dari darah, kekuatan aerobik maksimal. Sehingga dari pendapat tersebut dapat diketahui bahwa metode

interval training adalah salah satu bentuk metode latihan yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani atau daya tahan *vo2max*.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berminat untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Metode *Circuit Training* dan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan *vo2max* Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 OKU” dengan demikian diharapkan dengan melakukan latihan dengan metode *circuit training* dan *interval training* secara bersamaan akan terlihat pengaruhnya serta dapat dibandingkan hasil dari kedua metode latihan tersebut terhadap daya tahan pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 OKU.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar belakang diatas , dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Kemampuan daya tahan *vo2max* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 OKU masih kurang.
2. Kurangnya variasi latihan yang dilakukan oleh pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 OKU.
3. Metode latihan fisik yang diterapkan pelatih untuk meningkatkan daya tahan siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 OKU kurang tepat.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah, dalam hal ini peneliti memberikan batasan penelitian pada permasalahan “ Pengaruh Metode *Circuit Training* dan

Interval Training terhadap Daya Tahan *VO2Max* Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 OKU”

1.4 Perumusan Masalah

Dari pembatasan masalah dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh metode *circuit training* terhadap daya tahan *vo2max* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 OKU ?
2. Adakah pengaruh metode *interval training* terhadap daya tahan *vo2max* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 OKU ?
3. Adakah perbedaan pengaruh antara metode *circuit training* dan *interval training* terhadap daya tahan *vo2max* siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 OKU ?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Menganalisa pengaruh metode *circuit training* terhadap daya tahan *vo2max* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 OKU.
2. Menganalisa pengaruh metode *interval training* terhadap daya tahan *vo2max* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 OKU.
3. Menganalisa perbedaan pengaruh antara metode *circuit training* dan *interval training* terhadap daya tahan *vo2max* siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 OKU

1.6 Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat bagi beberapa pihak, baik secara teoritis maupun praktis :

1. Teoritis

Secara teoritis manfaat yang diperoleh adalah dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan tambahan informasi pada saat membuat program latihan guna meningkatkan kemampuan kondisi fisik siswa.

2. Praktis

a. Pelatih

Secara praktis, diharapkan penelitian ini bisa menjadi acuan atau pedoman bagi pelatih pada saat memberikan takaran ataupun variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan *vo2max* siswa.

b. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat guna meningkatkan daya tahan *vo2max* siswa.

c. Bagi SMA Negeri 1 OKU

Penelitian ini bisa memberikan data mengenai pengaruh metode *circuit training* dan *interval training* guna meningkatkan kemampuan daya tahan *vo2max* siswa, khususnya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket.