

ABSTRAK

VO₂Maks merupakan ukuran jumlah oksigen maksimal dalam satuan mililiter satu menit/kilogram berat badan. Salah satu jenis latihan yang mampu untuk meningkatkan VO₂Maks adalah *circuit training*. *Circuit training* adalah program latihan yang menggabungkan berbagai jenis latihan dengan tujuan membuat latihan lebih menarik dan efisien. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui besaran pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan VO₂Maks. Metode penelitian ini menggunakan meta analisis. Populasi dalam penelitian ini berupa artikel yang ada di *database google scholar* telah didapatkan sebanyak 30 artikel dengan rentang waktu 3 tahun. Kemudian didapatkan 5 artikel yang menjadi sampel penelitian sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil uji heterogenitas menunjukkan nilai ($Q= 7,922$ dan $p > 0,05$), sehingga model yang digunakan untuk mengestimasi *effect size* dari artikel yang dianalisis dalam penelitian ini adalah *fixed* model dengan nilai ukuran efek gabungan sebesar 0,93, yang termasuk dalam kategori besar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *circuit training* memiliki pengaruh yang besar terhadap peningkatan VO₂Maks

Kata Kunci : *Circuit Training, VO₂Maks*

ABSTRACT

VO₂Max measures the maximum amount of oxygen in millilitres, one minute/kilogram of body weight. One type of exercise that can increase VO₂Max is circuit training. Circuit training is an exercise program that combines various types of exercise to make exercise more enjoyable and efficient. This research aimed to determine the magnitude of the influence of circuit training exercises on increasing VO₂Max. This research method used meta-analysis. The population in this research was in the form of articles in the Google Scholar database; 30 articles were obtained for three years. Then, five articles were obtained, which became the research sample according to the inclusion and exclusion criteria. The results of the heterogeneity test show a value of ($Q= 7.922$ and $p > 0.05$), so the model used to estimate the effect size of the articles analysed in this study is a fixed model with a combined effect size value of 0.93, which is included in the large category. It can be concluded that circuit training exercises significantly influence increasing VO₂Max.

Keywords : *Circuit Training, VO₂Max*