

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 1 KABUPATEN KETAPANG

Oleh

Whisnu Catur Aji Pamungkas (411710054)

Program Studi : Pendidikan Jasmani

whisnucaturp@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap daya tahan aerobik pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Ketapang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan populasi penelitian siswa ekstrakurikuler sepak bola berjumlah 15 siswa. Bentuk penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design* dengan tes awal dan tes akhir. Tes yang digunakan dalam penelitian adalah *Multistage Fitness Test* / Tes Lari Multi Tahap. Teknik analisis data yang digunakan adalah *uji t* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Hasil penelitian menunjukkan latihan *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikansi dengan nilai $t_{hitung} 4,444 > t_{tabel} 2,140$. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *circuit training* yang diberikan selama 12 kali pertemuan selama 4 minggu memberikan pengaruh dalam peningkatan daya tahan aerobik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Ketapang dengan peningkatan sebanyak 3%.

Kata kunci : *Circuit Training*, Daya Tahan Aerobik, Sepak Bola