

## ABSTRAK

### PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* DAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP HASIL $VO_2MAX$ PADA SISWA *EKSTRAKURIKULER* BOLABASKET DI SMP NEGERI 23 BANDAR LAMPUNG

Oleh

HARI HANGGORO

Masalah pada penelitian ini adalah masih banyak siswa yang mempunyai tingkat  $VO_2Max$  yang rendah. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *circuit training* dan *interval training* terhadap  $VO_2Max$  siswa yang mengikuti *ekstrakurikuler* bolabasket. Populasi pada penelitian ini adalah siswa *ekstrakurikuler* bolabasket dengan sampel yang digunakan keseluruhan jumlah populasi sebanyak 60 siswa.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen (*true experiment*), sedangkan desain penelitian yang digunakan yakni *pre test-post test control group design*. Teknik pengambilan data untuk test  $VO_2Max$  ini menggunakan (*bleep test*). Teknik analisis data menggunakan *Analisis Of Varians* (ANOVA).

Hasil *circuit training* diperoleh rata-rata nilai tes akhir 48,95, kelompok *interval training* diperoleh rata-rata 44,89, dan kelompok kontrol diperoleh rata-rata 30,44. Jadi ada pengaruh yang signifikan dari *circuit training* terhadap hasil  $VO_2Max$

Kesimpulan dari penelitian adalah *circuit training* lebih baik dari *interval training* terhadap  $VO_2Max$

**Kata Kunci** : *Circuit Training*, *Interval Training*,  $VO_2Max$  dan *Bleep test*