

ABSTRAK

PENGARUH INTERVAL TRAINING DAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN JANTUNG (CARDIOVASCULAR) PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA KOSGORO LAMPUNG TIMUR TAHUN PELAJARAN 2010/2011

Oleh

VINSENSIA YUFITA

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji : 1) pengaruh *interval training* terhadap peningkatan daya tahan jantung (*cardiovascular*), 2) pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan jantung (*cardiovascular*) dengan sampel penelitian ialah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Kosgoro.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Dengan populasi adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 30 siswa putri, karena populasi kurang dari 100 maka penelitian ini adalah penelitian sampel populasi. Instrumen penelitian untuk mengetahui daya tahan kerja jantung dan pernapasan menggunakan tes balke atau lari 15 menit. Sedangkan teknik analisis data hasil penelitian menggunakan uji-t.

Hasil penelitian diperoleh : 1) nilai $t_{hitung} = 5,218 > t_{tabel} = 2,145$. Artinya ada pengaruh yang signifikan dari *interval training* terhadap peningkatan daya tahan jantung (*cardiovascular*); 2) nilai $t_{hitung} = 3,806 > t_{tabel} = 2,145$. Artinya ada pengaruh yang signifikan dari *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan jantung (*cardiovascular*); 3) Latihan *interval training* memiliki pengaruh yang lebih tinggi untuk meningkatkan daya tahan jantung (*cardiovascular*) pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Kosgoro Lampung Timur tahun pelajaran 2010/2011.