

## ABSTRAK

### **PENGARUH LATIHAN SIRKUIT (*CIRCUIT TRAINING*) TERHADAP PENINGKATAN POWER LENGAN, POWER TUNGKAI, KELINCAHAN, DAN DAYA TAHAN AEROBIK (*VO2 Max*) DALAM CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK TRISAKTI BANDAR LAMPUNG**

Oleh

**Rido Adha Elba**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan power lengan, power tungkai, kelincahan, dan daya tahan aerobik (*VO2 Max*) dalam olahraga bulutangkis pada siswa putra kelas XI SMK Trisakti Bandar Lampung. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti, pelatih, dan guru penjaskes dalam mengembangkan model latihan bulutangkis bagi siswa-siswi sekolah.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Objek penelitian ini adalah siswa kelas XI akuntansi yang berjumlah 20 orang.

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data yang diperoleh dari tes pengukuran pada penelitian ini didapat rerata peningkatan power lengan melalui latihan sirkuit meningkat sebesar 2,25m dimana sebelum latihan rerata power lengan adalah 2,01m, power tungkai meningkat 46,30cm dimana sebelum latihan rerata power tungkai adalah 41,95cm, kelincahan meningkat 13,35 detik dimana sebelum latihan rerata kelincahan adalah 14,37 detik, dan daya tahan aerobik (*VO2 Max*) meningkat 34,63 detik dimana sebelum latihan rerata daya tahan aerobik (*VO2 Max*) adalah 32,85 detik.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan sirkuit (*Circuit Training*) adalah latihan yang sangat efektif untuk meningkatkan power lengan, power tungkai, kelincahan, dan daya tahan. Hal ini terlihat dari hasil analisis statistik dengan menggunakan uji t, bahwa model latihan sirkuit (*Circuit Training*) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan power lengan.

**Kata kunci :** Latihan Sirkuit, Power Lengan, Power Tungkai, Kelincahan, Daya Tahan, Bulutangkis