

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH CIRCUIT TRAINING DAN INTERVAL TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 5 BANDAR LAMPUNG**

**Oleh  
Dian Rizky Muhammad Raisza**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan daya tahan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 5 Bandar Lampung, masih rendahnya tingkat kemampuan circuit dan interval siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 5 Bandar Lampung. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan circuit dan latihan interval terhadap kemampuan daya tahan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode quasi eksperimen. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 20 pemain. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 5 Bandar Lampung. Penelitian ini dilakukan di ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 5 Bandar Lampung. Pengumpulan data yang digunakan berupa tes *balke*. Berdasarkan hasil perhitungan Uji t di peroleh nilai  $t\text{-hitung} = 3.01 > t\text{-tabel} = 2.26$  dan hasil penelitian adalah (1) Latihan circuit terbukti berpengaruh terhadap kemampuan daya tahan. (2) Latihan interval juga terbukti berpengaruh terhadap kemampuan daya tahan. (3) Latihan interval lebih baik dibandingkan dengan latihan circuit untuk meningkatkan kemampuan daya tahan.

**Kata Kunci :** Latihan circuit, Latihan interval, Daya tahan

## **ABSTRACT**

### **EFFECT OF CIRCUIT TRAINING AND INTERVAL TRAINING TO ENDURANCE OF STUDENT EXTRACURRICULAR SMA NEGERI 5 BANDAR LAMPUNG**

**By  
Dian Rizky Muhammad Raisza**

*The problem in this research is a still lack of endurance ability of student extracurricular SMA Negeri 5 Bandar Lampung. This purpose of research was to determine whether there is an effect of circuit training and interval training to endurance. Method that used in this research was experiment method. Samples that used were is population samples that amount to 20 players. The population in this research was the extracurricular students of football SMA Negeri 5 Bandar Lampung. This research was conducted at the SMA Negeri 5 Bandar Lampung. Data collection used was Balke test. Based on the result of calculations of t test, it obtained t value = 3.01 > t table 2.26 and the results research are (1) Circuit training was proved to have an effect to the endurance. (2) Interval training also was proved to have an effect to endurance. (3) Interval training is better than with circuit training for intensify endurance.*

**Keywords:** *circuit, interval, endurance*