

## ABSTRAK

### PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DAN *VO<sub>2</sub>MAX* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 2 BATANGHARI

Oleh

Arif Cahyanto

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Circuit Training* terhadap Kebugaran Jasmani dan *VO<sub>2</sub>Max*. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan desain penelitian (*The Radomized pre-test-post-test design*). (Zainudin, 2000: 52). Jumlah sampel sebanyak 26 siswa dari total populasi seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola kelas VII, VIII SMP Negeri 2 Batanghari. Teknik pengambilan data menggunakan test Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun untuk data kebugaran jasmani dan pengambilan data untuk tes *VO<sub>2</sub>Max* menggunakan Test Multi Tahap (*Bleep Test*). Teknik analisis data menggunakan uji statistik non parametrik *Kolmogorov-Smirnov* (K-S).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa *Circuit Training* dapat meningkatkan Kebugaran Jasmani dengan taraf signifikan 0,05 dengan nilai sebesar 13,119%,  $T_{hitung}$  (58.680) > dengan  $T_{tabel}$  (2.060). Serta dapat meningkatkan *VO<sub>2</sub>Max* dengan taraf signifikan 0,05 dengan nilai sebesar 4,437%,  $T_{hitung}$  (38.107) > dengan  $T_{tabel}$  (2.060). Kesimpulanya *Circuit Training* berpengaruh lebih besar terhadap Kebugaran Jasmani sebesar (13.119) dibandingkan *VO<sub>2</sub>Max* sebesar (4.437). Implikasi dari hasil Penelitian ini sebaiknya untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani dan *VO<sub>2</sub>Max* lebih baik menggunakan jenis *Circuit Training* dikarenakan model latihan ini terdiri dari beberapa pos didalamnya yang masing-masing posnya bisa dibuat model latihan dengan maksud dan tujuan yang ingin dicapai.

Kata Kunci : Pengaruh, *Circuit Training*, Kebugaran Jasmani, Volume Oksigen Maksimum (*VO<sub>2</sub>Max*), TKJI dan *Bleep Test*.