

ABSTRAK

PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* DAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN VO^2MAX PESERTA EKTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP N 1 BUKIT KEMUNING

Agung Wibowo

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan Vo^2Max melalui *circuit training* dan *interval training*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 30 siswa. Berdasarkan dari hasil penelitian di dapat bahwa latihan dengan menggunakan metode *circuit training* dan *interval training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat Vo^2Max siswa. Latihan dengan menggunakan metode *circuit training* memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap tingkat Vo^2Max siswa, hal ini dapat dilihat dari hasil penghitungan data yang diperoleh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata Vo^2Max siswa pada tes akhir *circuit training* adalah 42,16 lebih besar dibandingkan dengan *interval training* dengan rata-rata Vo^2Max siswa 41,3. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan dengan metode *circuit training* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *interval training* terhadap tingkat Vo^2Max peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Bukit Kemuning

Kata kunci : *circuit training*, *interval training*, latihan, sepakbola, vo^2max .

ABSTRAK

Effect of Circuit Training and Interval Training on Increasing Vo2Max Participant in football Extracurricular Activities In State

Bukit Kemuning Junior High School 1

Agung Wibowo

The aim of this research is to find out the increase in *Vo2Max* through circuit training and interval training. This study uses a quasi-experimental method. The sample in this study were participants who took part in 30 extracurricular football. Based on the results of the study, it was found that training using the circuit training and interval training methods had a significant influence on the level of *Vo2Max* students. Exercises using the circuit training method have a greater influence on the level of *Vo2Max* students, this can be seen from the results of calculating the data obtained. The results showed that the average *Vo2Max* of students in the final circuit training test was 42.16 greater than the training interval with students' *Vo2Max* averages 41.3. The conclusion of this study is that training with the circuit training method is more effective than the interval training exercise on the level of *Vo2Max* participants in football extracurricular activities at SMP Negeri 1 Bukit Kemuning

Keyword: *circuit training, exercise, football, interval training, vo²max*