ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT* DAN LATIHAN *CROSS COUNTRY* TERHADAP PENINGKATAN *VO_2MAX* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO DI SMA NEGERI 1 SEPUTIH BANYAK

Oleh

Ni Made Rika Ambarwati

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara pengaruh latihan *circuit* dan latihan *cross country* terhadap peningkatan *VO_2Max* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo putra di SMA N 1 Seputih Banyak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen *(true experiment)*, sedangkan desain penelitian yang digunakan yakni *pre test-post test control group design.*

Populasi pada penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo putra dengan sampel yang digunakan keseluruhan jumlah populasi sebanyak 60 sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi yang dibagi menjadi 3 kelompok. Teknik pengambilan data untuk test *VO_2Max* ini menggunakan Lari 15 menit (Tes Balke). Teknik analisis data menggunakan *Analisis Varians (ANAVA).*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *circuit* terhadap *VO_2Max* dilihat dari F_{hiting} (22,36) > F_{tabel}(3,15) dan latihan *cross country* terhadap *VO_2Max* dilihat dari F_{hiting} (33,54) > F_{tabel}(3,15) pada siswa ekstrakulikuler taekwondo putra di SMA Negeri 1 Seputih Banyak.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan *cross country* lebih berpengaruh terhadap peningkatan *VO_2Max* dari pada latihan *circuit* maupun kontrol.

Kata Kunci : Perbandingan, *circuit training*, *cross country*, Volume Oksigen Maksimum (*VO_2Max*) dan Tes Balke