

ABSTRAK

Peningkatan Daya Tahan Aerobik Melalui Circuit Training Dan Dukungannya Terhadap Daya Tahan Kecepatan

**Pembimbing : 1. Dr. Nina Sutresna, M.Pd.
2. Iman Imanudin, M.Pd.**

Aliza*

Tujuan yang diangkat pada penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan daya tahan aerobik melalui *circuit training* serta dukungannya terhadap daya tahan kecepatan. Kegunaan dari hasil penelitian ini secara teoritis dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya guna meningkatkan kemampuan fisik (Latihan Fisik). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuasi eksperimen. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Bandung sebanyak 20 orang yang terbagi menjadi 2 yaitu: 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka perhitungan uji signifikansi peningkatan hasil latihan kedua kelompok dilakukan dengan menggunakan uji signifikansi kesamaan dua rata-rata uji satu pihak dan uji korelasi serta determinasi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan aerobik, serta daya tahan aerobik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap daya tahan kecepatan.

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010

ABSTRACT

Increased Aerobic Endurance Through Circuit Training And His Support Of Speed Endurance

Supervisor : 1. Dr. Nina Sutresna, M.Pd.
2. Iman Imanudin, M.Pd.

Aliza*

The purpose of research raised in this study is to determine the capacity in building aerobic endurance through circuit training and its support for the speed endurance. The use of the results of the study could theoretically be used as a means to enrich and develop science, especially in order to improve the physical abilities. The method used in this study was a quasi-experimental method. The sampling technique in this study was using purposive sampling technique. Samples in this study were students in extracurricular futsal of SMA 10 Bandung as many as 20 people, who divided into 2 groups: 10 in the experimental group and 10 control groups. Based on the results of the data analysis, thus the calculation of the increase significance test result in both groups was performed using the one-sided significance average similarity test and the correlation and determination test. The conclusion of this study is circuit training exercise gives a significant influence on increasing aerobic durability, as well as aerobic endurance have a significant influence on the speed endurance.