

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEMAMPUAN ANAEROBIK LAKTASID DALAM CABANG OLAHRAGA FUTSAL

**Aliza, Nina Sutresna, Boyke Mulyana**  
(Sekolah Pascasarjana UPI)

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengungkap peningkatan kemampuan anaerobik laktasid melalui latihan sirkuit (*circuit training*) dengan menggunakan 10 pos (10 gerakan) selama 16 pertemuan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Pemberian treatment dilakukan terhadap 20 anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Haurgeulis sebagai kelompok eksperimen. Pengukuran atau instrument tes menggunakan *RAST-Test* dan menghasilkan data *fatigue index*. Dari hasil pengolahan data serta analisis menunjukkan adanya peningkatan rata-rata *fatigue index* pretest yaitu 3.0 menjadi 4.4 pada saat posttest dengan *gain score* sebesar 1.4. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan anaerobik laktasidnya namun secara interpretasi data latihan ini menurunkan kemampuan anaerobik laktasidnya .

Kata kunci: Latihan sirkuit, anaerobik laktasid, futsal

## ABSTRACT

### Effect of Circuit Training on Anaerobic Lactacid in Futsal

**Aliza, Nina Sutresna, Boyke Mulyana**  
(Sekolah Pascasarjana UPI)

*This research purpose is for findings result effect of anaerobic lactacid was imported for futsal players trough effect of circuit training with 10 station (10 mootion) in 16 session. The research methode in this research is experiment methode with one group pretest-posttest design. Treatment is gived to 20 member of futsal extracurricular as group experiment. Measurment or test instrument make use of Rast-Test and deliver fatigue index data. From the result show the increased fatigue index average from pretest as 3.0 to 4.4 was posttest with gain score as amount 1,4.. Based on this data the conclution is be found significacy of anaerobic lactacid in futsal trough circuit training but based on data interpretation this training give lowered the anaerobic lactacid performance .*

**Keyword:** *Circuit Training, Anaerobic Lactacid, Futsal*