

ABSTRAK

PENGARUH METODE LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KEKUATAN MAKSIMAL DAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR PADA CABANG OLAHRAGA DAYUNG

**Pembimbing: 1. DR. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.
2. Drs. Dadan Mulyana, M.Pd.**

Muhammad Fahmi Hasan*

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *circuit training* terhadap peningkatan kekuatan maksimal dan daya tahan kardiovaskular.

Tujuan yang diangkat pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *circuit training* terhadap peningkatan kekuatan maksimal dan daya tahan kardiovaskular. Kegunaan dari hasil penelitian ini secara teoritis dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya latihan untuk meningkatkan kekuatan maksimal dan daya tahan kardiovaskular.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian digunakan teknik total sampling, sampel yang digunakan sebanyak 8 orang. Instrumen atau alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1RM *test* dan balke tes.

Penghitungan dan uji signifikansi peningkatan hasil latihan dilakukan dengan menggunakan uji dua rata-rata satu pihak yaitu uji t. Dari hasil pengujian tersebut diperoleh bahwa t_{hitung} variabel daya tahan kardiovaskular 3,94 lebih besar dari t_{tabel} pada tingkat kepercayaan atau taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan $dk (n_1 - 1) = 7$, harga t (0,975) dari daftar distribusi t diperoleh 2,36. Kriteria pengujiannya adalah, diterima H_0 , jika $t < t_{1-\alpha}$. Sedangkan untuk variable kekuatan maksimal 0,00 t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} 2,36 dapat disimpulkan tidak terjadi peningkatan signifikan.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah metode *circuit training* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan maksimal, Metode *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular.

*Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2009

Muhammad Fahmi Hasan, 2013

Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Kekuatan Maksimal Dan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Cabang Olahraga Dayung
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu