

RINGKASAN

PERBANDINGAN EFEKTIFITAS METODE LATIHAN *INTERVAL TRAINING* DAN METODE LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PERUBAHAN DAYA TAHAN JANTUNG PARU SISWA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMA NEGERI 1 CITEUREUP

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar perbandingan antara metode latihan *Interval Training* dan metode latihan *Circuit Training* terhadap hasil daya tahan jantung paru pada siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Citeureup.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Citeureup dengan menggunakan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan "*Two Groups Pre-Test and Post-Test Design*". Sampel penelitian ini adalah 20 siswa yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *bleep test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t-independen

Hasil pengujian analisis data, menunjukkan bahwa t- hitung = 2,242. Dengan teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik uji-t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, teknik analisis data digunakan adalah analisis data uji-t mulai dari menghitung t-hitung untuk membandingkan dengan t-tabel pada taraf yang signifikan. Data tes akhir metode latihan *Interval Training* dan metode latihan *Circuit Training* diperoleh standar perbedaantantara dua mean $(SEM_x M_y) = 0,428$ nilai tersebut menjadi t-hitung diperoleh = 2,242.

Kemudian hasil perhitungan tersebut diujikan dengan tabel pada derajat kebebasan $(dk) = (N_1 + N_2) - 2 = 10 + 10 - 2$ dan taraf kepercayaan = 0,05 diperoleh nilai kritis t-tabel 2,101 (t-hitung = 2,101). Dengan demikian terdapat perbedaan yang diperoleh melalui penelitian ini adalah metode latihan *Interval Training* lebih efektif dari pada metode latihan *Circuit Training* terhadap perubahan daya tahan jantung paru siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Citeureup.

Kata Kunci : *Interval Training, Circuit Training, Daya Tahan Jantung Paru, VO₂ Max*