

ABSTRAK

Ahmady, Mohammad Agus Shofyan. 2019. *Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di MA Darul Ulum Siodarjo*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Pembimbing : Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

Kata Kunci: *Daya Tahan, Circuit Training, Sepakbola*

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di MA Darul Ulum Siodarjo.

Rancangan dalam penelitian ini adalah : *The non randomized control group pretest posttest design*. Dalam penelitian ini desain yang digunakan adalah *pretest and posttest control design*. Pada desain ini melibatkan dua kelompok subjek yang diteliti yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan memberikan tes awal (*pretest*) terhadap kedua kelompok, setelah itu pada kelompok eksperimen diberi perlakuan, kemudian dievaluasi dengan cara memberikan tes akhir (*posttest*) pada kedua kelompok.

Dari penelitian ini dapat menyatakan bahwa dari kedua kelompok tersebut telah diperoleh hasil perbedaan antara peserta ekstrakurikuler sepakbola yang diberi pelatihan *Circuit Training* dengan peserta yang tidak diberi pelatihan *Circuit Training*. Diperoleh jumlah rata-rata kelompok eksperimen sebesar 39.958 dan jumlah rata-rata kelompok kontrol sebesar 30.608. dan diperoleh nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} yaitu $(11.002) > (2.074)$, kemudian diperoleh nilai probabilitas $0,000 < 0,05$. Dengan demikian membuktikan bahwa terdapat pengaruh pelatihan *Circuit Training* terhadap peningkatan daya tahan peserta ekstrakurikuler sepakbola di MA Darul Ulum Siodarjo.

ABSTRACT

Ahmady, Mohammad Agus Shofyan. 2019. *The Effect of Circuit Training Exercises on Increasing the Endurance of Football Extracurricular Participants in MA Darul Ulum Siodarjo*. Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Advisor: Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

Keywords: *Endurance, Circuit Training, Soccer*

The purpose of this study was to determine whether there is an effect of Circuit Training Exercises on Increasing the Endurance of Football Extracurricular Participants in MA Darul Ulum Siodarjo.

The design in this study are: The non randomized control group pretest posttest design. In this study the design used was pretest and posttest control design. In this design involves two groups of subjects studied, namely the experimental group and the control group, by giving an initial test (pretest) to the two groups, after that the experimental group is given treatment, then evaluated by giving a final test (posttest) on both groups.

From this research, it can be stated that the results of the differences between the two groups between soccer extracurricular participants who were given Circuit Training exercises and those who were not given Circuit Training exercises. Obtained an average number of experimental groups of 39,958 and an average number of control groups of 30,608. and the value of t_{count} obtained is greater than the t_{table} value ($11.002 > 2,074$), then a probability value of $0.000 < 0.05$ is obtained. Thus proving that there is an influence of the Circuit Training exercise on increasing the endurance of football extracurricular participants at MA Darul Ulum Siodarjo

