

ABSTRAK

Raiz Fernanda Surya Utomo, 2024. Perbandingan Antara Metode Latihan Circuit Training dan Interval Training Untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskular Atlet Sekolah Sepakbola Tanjung Anom Kota Madiun. Skripsi. Program Studi Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains. Universitas PGRI Madiun. Pembimbing: Drs. Lukas Susanto, M.Kes dan Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan daya tahan kardiovaskular atlet sepakbola yang berada di Tanjung Anom Kota Madiun, pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan ber-eksperimen, sampel yang digunakan sejumlah 30 atlet dengan kelompok usia 13-16 tahun. Penelitian ini menggunakan desain *purposive sampling* yang dimana desain penelitian tersebut atas pertimbangan peneliti dan pelatih dari sekolah sepakbola Tanjung Anom, desain yang peneliti gunakan ialah *pre-test post-test group design*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan eksperimen yang dimana peneliti turun lapangan untuk mencari kebenaran data. Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat dengan uji normalitas, uji homogenitas serta uji hipotesis statistik dengan uji-t. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan antara metode latihan *circuit training* dan *interval training* untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular atlet di sekolah sepakbola Tanjung Anom Kota Madiun. Kemudian metode latihan *interval training* lebih efektif dari metode latihan *circuit training* dalam meningkatkan daya tahan kardiovaskular atlet di sekolah sepakbola Tanjung Anom Kota Madiun. Hasil dari Uji Normalitas menggunakan *Shapiro wilk* dengan nilai sig 0,184 dan 0,84 > 0,05 yang dinyatakan data normal, hasil Uji Homogenitas dengan nilai sig 1,000 > 0,05 yang dinyatakan data homogen, hasil Uji Hipotesis Statistik dengan two sided p 0,084 > 0,05 yang artinya H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Kata Kunci : *Circuit training, Interval training, Vo2max, Sepakbola*

ABSTRACT

Raiz Fernanda Surya Utomo, 2024. *Comparison between Circuit Training and Interval Training Methods to Increase Cardiovascular Endurance in Tanjung Anom Football School Athletes, Madiun City. Thesis. Sports Science Study Program. Faculty of Health and Science. PGRI Madiun University. Supervisor: Drs. Lukas Susanto, M.Kes and Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or.*

The aim of this research was to determine the increase in cardiovascular endurance of football athletes in Tanjung Anom, Madiun City. This research used quantitative research using experiments, the sample used was 30 athletes in the 13-16 year age group. This research uses a purposive sampling design where the research design is based on the considerations of the researchers and coaches from the Tanjung Anom football school. The design that the researchers used is a pre-test post-test group design. Data collection techniques use experiments where researchers go out into the field to find the truth of the data. Data analysis techniques use prerequisite tests with normality tests, homogeneity tests and statistical hypothesis tests with t-tests. The results of this research are that there are differences between circuit training and interval training methods to increase the cardiovascular endurance of athletes at the Tanjung Anom football school, Madiun City. Then the interval training training method is more effective than the circuit training training method in increasing the cardiovascular endurance of athletes at the Tanjung Anom football school, Madiun City. The results of the Normality Test using Shapiro Wilk with sig values of 0.184 and 0.84 > 0.05 which are declared normal data, the results of the Homogeneity Test with a sig value of 1.000 > 0.05 which are declared homogeneous data, the results of the Statistical Hypothesis Test with two sided p 0.084 > 0.05 which means H₀ is accepted and H₁ is rejected.

Keywords: *Circuit training, Interval training, Vo2max, Football*