

ABSTRAK

Eko Pratama, 2018. “Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Daya tahan Aerobik Atlet Sepakbola SSB Global Kota Payakumbuh”.

Masalah penelitian ini adalah menurunnya kemampuan daya tahan aerobik atlet sepakbola SSB Global kota Payakumbuh. Permasalahan tersebut didapatkan dari hasil pengamatan dan wawancara penulis dengan pelatih SSB Global. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan aerobik atlet sepakbola SSB Global kota Payakumbuh.

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian dilaksanakan di lapangan sepakbola GOR M. Yamin Kubu Gadang kota Payakumbuh terhadap SSB Global kota Payakumbuh. Populasi penelitian ini sebanyak 70 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga didapatkan sampel sebanyak 18 orang. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data yang diambil dari hasil tes daya tahan aerobik, dan data sekunder berasal dari keterangan yang peneliti peroleh dari pengurus SSB Global. Teknik pengumpulan data menggunakan tes Yo-yo dan analisis data menggunakan uji-t.

Hasil analisis data ditemukan bahwa terdapat pengaruh metode sirkuit training terhadap peningkatan daya tahan aerobik atlet sepakbola SSB Global kota Payakumbuh. Dengan nilai $t_{hitung} (7,71) >$ dari $t_{tabel} (1,74)$. Hal ini dibuktikan bahwa adanya peningkatan terhadap daya tahan aerobik menggunakan metode sirkuit training, peningkatan tersebut dari rata-rata tes awal 42,54 meningkat menjadi 43,62.

Kata kunci : *daya tahan aerobik, circuit training.*