

ABSTRAK

Zikra Hidayat (1104406/2011) : Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik SMK Negeri 1 Kota Solok.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi pemain SMK Negeri 1 Kota Solok, diduga karena kurangnya pembinaan terhadap pemain seperti, latihan yang tidak teratur sehingga rendahnya kemampuan daya tahan aerobik, program latihan kurang tepat, kurangnya taktik, mental, dan kondisi fisik. Komponen kondisi fisik tersebut diantaranya: Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*).

Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu. Tujuannya adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat yang sifatnya membandingkan antara variabel-variabel yang dikontrol, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SMK Negeri 1 Kota Solok Kota yang terdaftar dan ikut aktif mengikuti latihan sebanyak 20 orang. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh populasi pemain sepakbola SMK Negeri 1 Kota Solok sebanyak 20 orang. Cara pengambilan sampel yang dilakukan dengan teknik total sampling yaitu mengambil seluruh populasi menjadi sampel penelitian yaitu sebanyak 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan melakukan Yoyo Test pada pemain SMK Negeri 1 Kota Solok.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan yaitu dapat disimpulkan bahwa 20 orang sampel hanya dapat menyelesaikan jumlah pengulangan lari (*distance*) < 1800 yang termasuk pada klasifikasi kurang.

Kata kunci: Pengaruh, Daya Tahan Aerobik, Pemain Sepakbola.