

## ABSTRAK

**Randi Juniansa (2020) : “Pengaruh Latihan Sirkuit (*Circuit Training*) Terhadap Daya Tahan Aerobik Anggota Resimen Mahasiswa 102 Maha Bhakti UNP”.**

Masalah penelitian ini adalah berawal dari masih rendahnya daya tahan aerobik Anggota Resimen Mahasiswa 102 Maha Bhakti UNP. Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi daya tahan aerobik, salah satunya adalah faktor bentuk latihan. Oleh sebab itu penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh peningkatan daya tahan aerobik Anggota Resimen Mahasiswa 102 Maha Bhakti UNP menggunakan latihan sirkuit (*Circuit Training*).

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*). Populasi penelitian adalah seluruh anggota Resimen Mahasiswa 102 Maha Bhakti UNP yaitu sebanyak 38 orang. Jumlah sampel adalah 12 orang anggota putra dari Angkatan / leting 42 dan angkatan 43 teknik penarikan sampel adalah *purposive sampling*, instrumen pada penelitian ini menggunakan tes, untuk mengetahui daya tahan aerobik menggunakan tes “*Multistage Fitness Test* atau *Bleep Test*”. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $5,385 > 1,796$ ). Artinya metode latihan sirkuit (*Circuit Training*) berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan aerobik Anggota Resimen Mahasiswa 102 Maha Bahakti UNP