

ABSTRAK

Firdaus Wahe. Nim: 831408061” Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Kardiovaskuler Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Gorontalo” Skripsi. Gorontalo. Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo 2012.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan di SMA Negeri 2 Gorontalo tahun 2012. Populasinya adalah seluruh siswa kelas XI yang berjumlah 292 orang dan sampel siswa 20 orang. Pengambilan sampel ini dengan cara ditunjuk langsung dengan ketentuan tertentu (*purposif sample*).

Hipotesis penelitian adalah terdapat pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan Kardiovaskuler pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Gorontalo. Langkah awal pada pengujian hipotesis adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji – t. uji ini dilakukan setelah selesai melakukan uji homogenitas data terhadap *pre-test* dan *post-test*.

Pada akhir pengujian hipotesis didapati bahwa ternyata hasil uji analisis varians atau uji-*t* antara variabel X_1 dan variabel X_2 hasilnya 13,73. Ini membuktikan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} pada taraf $\alpha = 0,05$. Selain itu dapat pula dilihat dari hasil rata-rata antara kedua variabel $\bar{X}_1 = 5,45$ dan $\bar{X}_2 = 4,77$ Sehingga t_{hitung} untuk hipotesis ini berada di luar daerah penerimaan H_0 . Ini berarti menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis kerja (H_1) yang menyatakan bahwa rata-rata latihan *sirkuit* memberikan kontribusi positif terhadap kemampuan melakukan Kardiovaskuler.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah” terdapat pengaruh latihan *sirkuit* terhadap kemampuan Kardiovaskuler pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Gorontalo”.

Kata Kunci : Latihan sirkuit, Kardiovaskuler.