

ABSTRAK

IRHAM MOKI, NIM:832410086. Skripsi “ **Pengaruh *Circuit Training* terhadap peningkatan kapasitas vital paru-paru**” suatu penelitian siswa SMA N 1 Suwawa. Di bimbing Oleh Bapak Ucok H.Refiater,S.Pd M.Pd dan Bapak Edy Dharma P.Duhe S.pd, M.pd.

*Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kapasitas vital paru-paru dengan dengan medote latihan *Circuit Training* pada siswa kelas XI SMA N 1 Suwawa.*

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang di lakukan pada kelas XI SMA N 1 Suwawa Yang ditarik secara acak dalam pengambilan datanya, peneliti memberikan materi tentang *Circuit Training* yang merupakan bentuk latihan yang terdapat beberapa stasiun atau pos yang harus dilalui guna untuk meningkatkan kapasitas vital paru-paru.

Dari hasil perhitungan diperoleh harga t^{hitung} sebesar 2,294 dan t^{daftar} diperoleh harga sebesar 1,729 Ternyata harga t^{hitung} lebih besar dari pada harga t^{daftar} . Berdasarkan hal tersebut, maka harga t^{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 . Sehingga H_0 yang menyatakan bahwa tidak ada Pengaruh *Circuit Training* terhadap peningkatan kapasitas vital paru-paru siswa SMA N 1 Suwawa, **ditolak** dan menerima hipotesis H_A yang menyatakan : Ada Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan kapasitas vital paru-paru pada siswa SMA N 1 Suwawa

Kata Kunci: *Circuit Training*.

ABSTRACT

Moki Irham, NIM: 832 410 086. Thesis "Effect of Circuit Training on the increase in lung vital capacity" a study of high school students Suwawa N 1. By Mr. Ucok guided H.Refiater, S.Pd M.Pd and Mr Edy Dharma P.Duhe S.pd, M.Pd.

The goal is achieved in this study was to determine the increase in lung vital capacity with the methods now Circuit Training exercises in class XI SMA N 1 Suwawa.

This study is an experimental study done on a class XI SMA N 1 Suwawa. The drawn at random in the data collection, researchers gave material about Circuit training is a form of exercise that there are multiple stations or posts that must be passed in order to improve lung vital capacity .

From the calculations, the price of 2,294 t and t obtained a list price of 1,729 t Apparently the price is greater than the price t list. Based on this, the prices have t H_0 is outside the reception area. So H_0 which states that no Circuit Training Effect to increased lung vital capacity N 1 Suwawa high school students, rejected and accepted hypotheses H_A stating: There is Circuit Training Exercise Effect Against Improved vital capacity of the lungs in siswa SMA N 1 Suwawa

Keywords: Circuit Training.

PERSETJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI YANG BERJUDUL

**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN KAPASITAS
VITAL PARU-PARU PADA SISWA KELAS XI SMA N 1 SUWAWA.**

OLEH :

IRHAM MOKI

NIM : 832410086

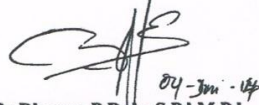
Telah diperiksa dan disetujui untuk di uji

Pembimbing I



Ucok H. Refiater, S.Pd M.Pd
NIP.197720 2003 3121003

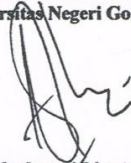
Pembimbing II



Edy Dharma P Dhuhe S.Pd M.Pd
NIP.19810615 2008 12 1001

Mengetahui

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan
Universitas Negeri Gorontalo**



Dra. Nurhavati Liputo, M.Pd
NIP. 195709021982032001