

ABSTRAK

DIMAS AGHIS DWI QURBAENI. 2023. **Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Stamina.** Jurusan Pendidikan Jasmnai, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Permasalahan penelitian ini yaitu terdapat masalah yang terjadi pada pemain ekstrakurikuler SMPN 5 Kota Tasikmalaya, yaitu kurangnya bertahan terhadap kelelahan saat bertanding sehingga mengakibatkan pola permainan menurun dan konsentrasi menjadi tidak baik. Penelitian ini bertujuan penelitian untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan stamina pada siswa putra ekstrakurikuler futsal SMPN 5 Kota Tasikmalaya tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi penelitian ini adalah ekstrakurikuler futsal SMPN 5 Kota Tasikmalaya yang berjumlah 21 orang, dan sampel yang berjumlah 21 orang dengan teknik pengambilan sampling jenuh. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan analisis data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus statistik. Hasil penelitian dengan menggunakan uji t bahwa nilai t_{hitung} sebesar 33,08 sehingga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan berada diluar penerimaan hipotesis nol sebesar 1,72, artinya hipotesis penelitian diterima atau hipotesis nol di tolak. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh yang berarti latihan Latihan sirkuit peningkatan stamina pada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 5 Kota Tasikmalaya.

Kata Kunci: Futsal, Latihan sirkuit, Stamina.

ABSTRACT

DIMAS AGHIS DWI QURBAENI. 2023. *The Effect of Circuit Training on Increasing Stamina*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

The problem of this research is a problem that occurs in extracurricular players at SMPN 5 Kota Tasikmalaya. Namely their lack of resistance to fatigue when competing, resulting in decreased playing patterns and poor concentration. The aim of this research is to find out how much influence circuit training has on increasing stamina in male extracurricular futsal students at SMPN 5 Kota Tasikmalaya. The research method used in this research is the experimental method. The population of this study was the futsal extracurricular at SMPN 5 Kota Tasikmalaya which amounted to 21 people, and a sample of 21 people with saturated sampling technique. Based on the results of the study, data processing in this study used experimental methods, with data analysis in this study, researchers used statistical formulas. The results of the study using the t test that the value of t_{hitung} is 33,08, so t_{hitung} is greater than t_{table} and is outside the acceptance of the null hypothesis of 1.72, meaning that the research hypothesis is accepted or the null hypothesis is rejected. So there is a significant effect of training with circuit training aids to increase stamina in futsal extracurricular students at SMPN5 Kota Tasikmalaya.

Keywords: *Futsal, Circuit Training, Stamina.*