

ABSTRAK

GUNAWAN ABDUL FIRMAN. 2024. **Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Stamina Atlet Futsal**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Permainan Futsal merupakan olahraga yang banyak diminati di semua kalangan usia. Dalam permainan futsal ada beberapa teknik yang harus dikuasai karena permainan futsal dengan lapangan yang relatif lebih kecil, dari segi permainannya juga cepat. Maka, khususnya para atlet harus memiliki kondisi fisik dan stamina yang baik. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan stamina atlet futsal. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif yang bersifat eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Manonjaya yang berjumlah 49 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* atau sampel yang ditentukan berdasarkan pertimbangan tertentu. Dengan segala pertimbangan, maka sampel yang diambil adalah 14 orang. Berdasarkan hasil pengujian penelitian menggunakan pendekatan statistik, maka kebenaran hasil pengujian hipotesis di dukung pada data hasil penelitian dengan menggunakan uji t yang menunjukkan nilai t'_{hitung} sebesar 10,90 yang berada diluar daerah penerimaan hipotesis (t'_{tabel} sebesar 1,77). Dengan demikian, kesimpulan nya adalah adanya pengaruh yang berarti latihan *circuit training* terhadap peningkatan stamina atlet futsal.

Kata Kunci: *Circuit Training*; Futsal; Stamina.

ABSTRACT

GUNAWAN ABDUL FIRMAN. 2024. *The Effect of Circuit Training on Increasing the Stamina of Futsal Athletes*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

Futsal is a sport that is in great demand among all ages. In the game of futsal, there are several techniques that must be mastered because futsal is a relatively smaller field and the game is also fast. So, athletes in particular must have good physical condition and stamina. The aim of this research is to find out whether there is an effect of circuit training on increasing the stamina of futsal athletes. The research method used is a quantitative method that is experimental. The population in this study were members of the futsal extracurricular SMA N 1 Manonjaya, totaling 49 people. The sampling technique uses a purposive sampling technique or a sample determined based on certain considerations. With all considerations, the sample taken was 14 people. Based on the results of research testing using a statistical approach, the truth of the hypothesis testing results is supported by research data using the t test which shows a calculated t value of 10.90 which is outside the hypothesis acceptance area (t table of 1.77). Thus, the conclusion is that there is a significant influence of circuit training on increasing the stamina of futsal athletes.

Keywords: *Circuit Training; Futsal; Stamina.*