**ABSTRAK**

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian *kuantitatif* dengan desain penelitian yaitu *experiment two group pretest and posttest*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1

Lahat yang berjumlah 30 orang. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sample menggunakan teknik *total sampling*. Adapun dalam penelitian ini sample yang diambil berjumlah 30 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan *Balke test*. Adapun hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan fartlek dengan hasil *vo2max* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Lahat yaitu sebesar 0,00000000000003, terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *sirkuit training* terhadap hasil *vo2max* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Lahat yaitu sebesar 0,000000000015, dan terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *fartlek* dan latihan *sirkuit training* terhadap hasil *vo2max* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1

Lahat yaitu sebesar **6,53627**. Dimana latihan *fartlek* memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan latihan *sirkuit training*.

Kata Kunci : Partlek, Sirkuit Training, Vo2max, Ekstrakurikuler, Bola Basket.