**PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING* DAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN *VO2MAX* SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 OKU**

**Dona Puspa Liverti**

**2022152062**

**ABSTRAK**

Kemampuan daya tahan *VO2max* adalah hal krusial dalam pemenuhan standar kesehatan jasmani siswa. Objek penelitian ini yaitu siswa ekstrakulikuler bola basket di SMA Negeri 1 yang diberi perlakuan latihan fisik *circuit training* dan *interval training* dengan tujuan meningkatkan daya tahan *Vo2max.* Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 68 orang siswa, teknik penentuan sampelnya dengan menggunakan teknik *purposive sampling* berjumlah 30 orang siswa kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yang dilakukan secara ordinal pairing. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran yaitu menggunakan *multistage fittnes test*. Sementara alat uji statistik yang digunakan adalah *paired t sampel test*  yang merupakan uji yang sesuai untuk melihat perbedaaan sampel setelah dan sebelum diberikan *treatment*. Hasil penelitian ini secara statistik memperlihatkan ada peningkatan yang signifikan dengan alpha 5 persen terhadap kadar Vo2max siswa setelah diberi perlakuan latihan fisik baik pada kedua training. Perbedaan rata-rata sebelum dan setelah perlakuan masing-masing sebesar 7,61 untuk *interval training* dan 6,89 untuk *circuit training*.

Kata kunci: *Vo2max, interval training. circuit training, paired t sample*