Что такое XML и JSON?

XML - язык разметки, который очень напоминает HTML, но предназначен не для отображения, а для хранения и передачи данных, фокусируясь на том, что такое эти самые данные.

JSON – тоже формат обмена данными, но уже основанный на языке JavaScript.

В чем различия?

Основное различие заключается в том, что XML - это язык разметки (как это фактически говорится в его названии), тогда как JSON - это способ представления объектов (как также отмечено в его названии). JSON проще воспринимается «на глаз», чем XML, у JSON более простой синтаксис, соответственно XML занимает существенно больше места, по этой же причине, скорость обработки данных выше у JSON.

Какой популярнее?

Тут сложно определить, что из них популярнее, широко используются оба. Хотя в зависимости от применения - в отчетности или если нужна обработка огромных массивов данных, наверное, популярнее XML, а для использования в веб разработке или где важна скорость обработки данных то наверняка популярнее, JSON.