

## **ABSTRAK**

**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* A DAN B TERHADAP KETERAMPILAN GERAK  
DASAR GULING LENTING  
PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1  
BANDAR SRIBHAWONO  
TAHUN PELAJARAN  
2012/2013**

Oleh

**MUHAMAD RUDIYANTO**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *circuit training* A dan B terhadap keterampilan gerak dasar guling lenting pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bandar Srihawono dan untuk mengetahui jenis *circuit training* yang memberikan pengaruh lebih baik dalam upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar guling lenting pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bandar Srihawono.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas X di SMA N 1 Bandar Srihawono yang berjumlah 32 siswa. Pengumpulan data menggunakan teknik tes yaitu tes gerak dasar guling lenting.

Dari hasil penelitian didapat bahwa rata-rata tes awal guling lenting pada kelompok sirkuit A adalah 53,8 poin dan kelompok sirkuit B adalah 54,1 poin, sedangkan rata-rata tes akhir guling lenting kelompok sirkuit A adalah 85,3 poin dan kelompok sirkuit B adalah 87,5 poin. Kemudian tes awal dan tes akhir pada kelompok sirkuit A diperoleh nilai 40,387 dan kelompok sirkuit B diperoleh nilai 71,998. Maka terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir hasil keterampilan gerak dasar guling lenting. Dengan kata lain, terdapat peningkatan atau pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar siswa untuk keterampilan gerak dasar guling lenting.