

(ABSTRAK)

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT (4 POS) TERHADAP TINGKAT  
KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRI KELAS IV DAN V  
SDN 1 LABUHAN RATU TAHUN PELAJARAN  
2011/2012**

Oleh :

**HENDRAWAN SUGIARTO**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit (4 pos) dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa putri kelas IV dan V SDN 1 Labuhan Ratu Tahun Pelajaran 2011/2012. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *Randomized Pretest-Posttest Design*. Teknik Analisis data yang digunakan adalah Analisis Uji t

Hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan sirkuit (4 Pos) dapat meningkatkan tingkat kebugaran Jasmani siswa putri secara signifikan, berdasarkan analisis diperoleh nilai  $t_{hitung} = 18,478$  jika dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel} = 1,746$  maka nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka ada pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan berupa latihan berangkai 4 pos. Sedangkan hasil perhitungan untuk kelompok kontrol diperoleh nilai  $t_{hitung} = 1,154$  jika dibandingkan nilai  $t_{tabel} = 1,746$  maka nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$ . Ini artinya tidak adanya latihan yang diberikan pada kelompok kontrol, maka tidak adanya pengaruh yang berarti juga terhadap peningkatan hasil TKJI pada siswa kelas IV dan kelas V SDN 1 Labuan Ratu tahun pelajaran 2011/2012.

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil penelitian bahwa adanya pengaruh Latihan Sirkuit (4 pos) Terhadap kebugaran Jasmani Siswa Putri kelas V dan VI SDN 1 Labuhan Ratu, jadi latihan sirkuit (4 pos) ini dapat digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa putri.