

ABSTRAK

PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI MTs. MUHAMMADIYAH 1 TANGKIT BATU NATAR KABUPATEN LAMPUNG SELATAN

Oleh

HANY PUSPA NIRMALA

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa serta belum adanya latihan *circuit training* untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MTs. Muhammadiyah 1 Tangkit batu, Natar, Lampung Selatan. Penelitian ini menggunakan Metode eksperimen karena merupakan metode yang tepat dengan topik kajian seperti ini, jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 30 orang, sementara instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah test kebugaran jasmani tahun 2010 yang terdiri dari lari 50m, *pull-up*, *sit-up* 60 detik, loncat tegak, dan lari 800m. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang di lakukan dua kali yaitu saat awal penelitian (*pretest*) dan saat akhir penelitian(*posttest*). Teknik Analisis data pada penelitian ini yaitu analisis uji-t. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu, terdapat pengaruh yang signifikan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MTs. Muhammadiyah 1 Tangkit Batu Natar Kabupaten Lampung Selatan. Pada saat *pretest* besarnya rerata kebugaran jasmani adalah 14,06, sedangkan pada saat *posttest* besarnya rerata adalah 20,63. Ternyata setelah diberi perlakuan latihan *sirkuit training* besarnya rerata pada data hasil tes TKJI setelah diberi perlakuan terjadi perubahan peningkatan sebesar 6,33, atau sebesar 44,99%.

Kata kunci : *Circuit Training*, Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler Pencak Silat

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF CIRCUIT TRAINING TO PHYSICAL FITNESS LEVELS OF STUDENTS JOINING PENCAK SILAT EXTRACURRICULAR ACTIVITY IN MUHAMMADIYAH 1 JUNIOR ISLAMIC SCHOOL IN TANGKIT BATU OF NATAR IN SOUTH LAMPUNG DISTRICT

By

HANY PUSPA NIRMALA

The problems of this research were the lower student's physical fitness level and there was no circuit training to improve student's physical fitness who joined pencak silat extracurricular activity. The objective of this research was to find out the influence of circuit training to physical fitness levels of students joining Pencak Silat extracurricular activity in Muhammadiyah 1 Junior Islamic School in Tangkit Batu of Natar in South Lampung district. This was experimental research. Population was 35 students and 30 samples were taken with purposive sampling. Research instrument was physical fitness test containing of 50 meters running, pull-up, 60 seconds sit-up, vertical jumping, and 800 meters running. Data were collected with pretest and posttest of physical fitness test. Data were analyzed by using t-test analysis. The result showed that there was a significant correlation of circuit training to physical fitness levels of students joining Pencak Silat extracurricular activity in Muhammadiyah 1 Junior Islamic School in Tangkit Batu of Natar in South Lampung district. The pretest and posttest result of physical fitness averages were 14.06 and 20.63 respectively. The physical fitness test result after circuit training showed improvement of 6.33 or 44.99%.

Keywords: circuit training, extracurricular activity, pencak silat, physical fitness