

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMA IT BABUL HIKMAH KALIANDA LAMPUNG SELATAN TP. 2018/2019**

**Oleh**

**DIAN FITRIA SAPUTRI DEWI**

Masalah pada penelitian ini yaitu rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMA IT Babul Hikmah setelah diberikan perlakuan yaitu latihan sirkuit. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian pretest dan post test dengan sampel 20 siswa. Instrument yang digunakan adalah TKJI. Hasil penelitian ini : 1) ada pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani dengan analisis data  $t_{hitung} = 25,316 > t_{tabel} 2,262$  taraf nyata 5%,  $n = 10$ , 2) terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan dengan analisis data  $t_{hitung} 81,318 > t_{tabel} 2,093$  taraf nyata 5%,  $n = 20$ . Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Kata kunci : kebugaran jasmani, latihan sirkuit.

## **ABSTRACT**

### **THE INFLUENCE OF CIRCUIT TRAINING ON JASMANI FITNESS OF EXTRACURRICULAR STUDENTS OF SILAT PENCAK SILEN HIGH SCHOOL, BABUL HIKMAH KALIANDA LAMPUNG SELATAN TP. 2018/2019**

**By**

**DIAN FITRIA SAPUTRI DEWI**

The problem in this study is the low level of physical fitness of students. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of Babul Hikmah IT High School students after being given treatment, namely circuit training. The research method used was an experimental method with a pretest and post test research design with a sample of 20 students. The instrument used was TKJI. The results of this study: 1) there is a significant influence of circuit training on physical fitness level with data analysis  $t_{count} = 25.316 > t_{table} 2.262$  significant level of 5%,  $n = 10$ , 2) there is a significant difference between the experimental groups given treatment with the control group that was not treated with the analysis of data  $t_{count} 81.318 >$  from  $t_{table} 2.093$  the level of significance was 5%,  $n = 20$ . If  $t_{count} >$  from  $t_{table}$  then  $H_a$  was accepted and  $H_0$  was rejected.

Keywords: circuit training, physical fitness.