

ABSTRAK

PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* DAN *PLYOMETRIK* TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 ABUNG SEMULI LAMPUNG UTARA

OLEH

MUHAMAD FATHAN SURURI

Abstrak: Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *circuit training* dan *plyometrik* terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, jumlah sampel penelitian berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kebugaran jasmani. Teknik analisis data yaitu analisis uji-t. Dari hasil penelitian diperoleh rata-rata *Circuit Training* 15.8, dan rata-rata *Plyometrik* 14.5. Dari hasil penelitian ini ada pengaruh yang signifikan *Circuit Training* terhadap kebugaran jasmani, ada pengaruh yang signifikan *Plyometrik* terhadap hasil peningkatan kebugaran jasmani dan kelompok latihan *circuit training* lebih baik dari pada kelompok latihan *plyometrik* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Abung Semuli Lampung Utara.

Kata Kunci : *circuit training*, *kebugaran jasmani*, *plyometrik*.

ABSTRAK

THE INFLUENCE OF TRAINING AND PLYOMETRIC CIRCUIT ON THE IMPROVEMENT OF JASMANI FITNESS OEXTRACURRICULAR SEPAK BOLA STUDENTSAT SMA NEGERI 1 ABUNG SEMULI NORTH LAMPUNG

OLEH

MUHAMAD FATHAN SURURI

Abstract: The purpose of this study was to determine how much influence *circuit training and plyometrics* have on improving physical fitness . This study uses an experimental method, the number of research samples amounted to 20 people. Data collection techniques using physical fitness tests . Data analysis technique is t-test analysis. From the research results, the average *Circuit Training* is 15.8 , and the *Plyometric* average is 14.5 . From the results of this study there is a significant influence of *circuit training* on physical fitness, there is a significant influence of *Plyometric* on the results of increased physical and group fitness exercise *circuit training* is better than in the exercise group *plyometrik* to increase physical fitness in football extracurricular student of SMAN 1 Abung Semuli District North Lampung.

Keywords: *circuit training, physical fitness, plyometrics.*