

## ABSTRAK

### PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG TAHUN 2019

Oleh

KURNIAWAN EFFENDI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani setelah diberikan *circuit training*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, jumlah sampel penelitian ditentukan dengan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 60 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani tahun 2010 bagi siswa SMP yang terdiri dari lari 50 m, gantung siku tekuk 60 detik, *sit-up* 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 m (Putra), 800 m (Putri). Teknik analisis data yaitu analisis uji-t. Dari hasil penelitian diperoleh nilai t hitung > t tabel (8.066>2.179) dan Nilai Sig, (2-tailed) (0.000<0.05) (Putra) dan (Putri) nilai t hitung > t tabel (9.552>2.120) dan Nilai Sig, (2-tailed) (0.000< 005), artinya terdapat pengaruh yang signifikan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Kesimpulan nya adalah *circuit training* dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa putra maupun putri SMPN 8 Bandar Lampung.

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