

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* DAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI 1 TANJUNG SAR KABUPATEN LAMPUNG SELATAN

Oleh
DESTIRA RAMADHANI SITORUS

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani setelah diberikan perlakuan *Interval Training* dan *Circuit Training*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen semu, dengan desain penelitian *pre-test* dan *post-test*, sampel berjumlah 62 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok eksperimen dengan teknik *ordinal pairing*. Instrumen yang digunakan adalah TKJI untuk usia 10-12 tahun. Hasil penelitian ini: 1) Ada pengaruh yang signifikan dari *Interval Training* terhadap kebugaran jasmani dengan analisis data $t_{hitung} = 9,287 > t_{tabel} = 2,042$ dengan $\alpha = 0,05$, $N = 31$. 2) Ada pengaruh yang signifikan dari *Circuit Training* terhadap kebugaran jasmani dengan analisis data $t_{hitung} = 12,308 > t_{tabel} = 2,042$ dengan $\alpha = 0,05$, $N = 31$. 3) Ada perbedaan yang signifikan antara *Interval Training* dan *Circuit Training* terhadap kebugaran jasmani siswa dengan analisis data $t_{hitung} = 2,135 > t_{tabel} = 2,000$ dengan $\alpha = 0,025$, $N = 62$. Uji Perbedaan tes akhir menyatakan nilai $t_{hitung} = 2,135 > t_{tabel} = 2,000$ maka artinya pada tes akhir ada perbedaan kebugaran jasmani pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Tanjung Sari Kabupaten Lampung Selatan yang signifikan antara kelompok *Interval Training* dan *Circuit Training*. Dilihat dari rata-rata peningkatan dan tes akhir kedua kelompok dapat dilihat bahwa kelompok *circuit training* lebih besar peningkatan dan tes akhirnya dibanding kelompok *interval training* sehingga dapat disimpulkan bahwa *Circuit training* lebih berpengaruh secara signifikan terhadap kebugaran jasmani pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Tanjung Sari Kabupaten Lampung Selatan.

Kata kunci: *interval training*, *circuit training*, kebugaran jasmani.

ABSTRACT

THE EFFECT OF INTERVAL TRAINING AND CIRCUIT TRAINING ON PHYSICAL FITNESS OF FIFTH GRADE STUDENTS OF SD NEGERI 1 TANJUNG SARI REGENCY LAMPUNG SELATAN

By

DESTIRA RAMADHANI SITORUS

This study aims to determine the level of physical fitness after being given treatment Interval Training and Circuit Training. The research method used is a quasi-experimental method, with a research design pre-test and post-test, a sample of 62 students who were divided into two experimental groups with technique ordinal pairing. The instrument used is TKJI for ages 10-12 years. The results of this study: 1) There is a significant effect of Interval Training on physical fitness with data analysis $t_{count} = 9.287 > t_{table} = 2.042$ with $\alpha = 0.05$, $N = 31$. 2) There is a significant effect of Circuit Training on fitness physical fitness with data analysis $t_{count} = 12.308 > t_{table} = 2.042$ with $\alpha = 0.05$, $N = 31$. 3) There is a significant difference between Interval Training and Circuit Training on students' physical fitness with data analysis $t_{count} = 2.135 > t_{table} = 2.000$ with $\alpha = 0.025$, $N = 62$. The difference test in the final test states the $t_{count} = 2.135 > t_{table} = 2.000$, meaning that in the final test there is a significant difference in physical fitness in the fifth grade students of SD Negeri 1 Tanjung Sari South Lampung Regency, which is significant between the Interval Training and Circuit Training. Judging from the average increase and the final test of the two groups, it can be seen that the group has a circuit training greater improvement and final test than the group, interval training so it can be concluded that the circuit training has a more significant effect on physical fitness in fifth grade students of SD Negeri 1 Tanjung Sari South Lampung Regency.

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