

ABSTRAK

PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* DAN LARI BOLAK BALIK TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET PTM GARUDA SATRIA PONCOWATI

Oleh

Fachri Fajar Satria

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit training dan lari bolak-balik terhadap hasil peningkatan kebugaran jasmani pada pemain tenis meja Club PTM Garuda Satria Poncowati kabupaten Lampung Tengah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen (*true experiment*), sedangkan desain penelitian yang digunakan yakni *pre test-post test group design*. Populasi pada penelitian ini adalah atlet PTM Garuda Satria Poncowati dengan sampel yang digunakan keseluruhan jumlah populasi sebanyak 20 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan sirkuit training dan lari bolak-balik terhadap hasil peningkatan kebugaran jasmani pada pemain tenis meja Club PTM Garuda Satria Poncowati Kabupaten Lampung Tengah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah perbedaan pengaruh latihan sirkuit training dan lari bolak-balik terhadap hasil peningkatan kebugaran jasmani pada pemain tenis meja club PTM Garuda Satria Poncowati Kabupaten Lampung Tengah.

Kata Kunci : Cirkuit Training, Lari Bolak-Balik, Kebugaran Jasmani.

ABSTRACT

THE EFFECT OF CIRCUIT TRAINING AND ALWAYS RUN ON INCREASING PHYSICAL FITNESS IN ATHLETESPTM GARUDA SATRIA PONCOWATI

By :

Fachri Fajar Satria

This study aims to determine the effect of circuit training and running back and forth on the results of increasing physical fitness in table tennis players at PTM Garuda Satria Poncowati Club, Central Lampung Regency. The method used in this study is an experimental (true experiment), while the research design used is pre-test-post-test group design. The population in this study was PTM Garuda Satria Poncowati athletes with a total population of 20 students who were divided into 2 groups.

The results showed that there was a significant effect of circuit training and running back and forth on the results of increasing physical fitness in table tennis players at PTM Garuda Satria Poncowati Club, Central Lampung Regency. The conclusion of this study is the difference in the effect of circuit training and running back and forth on the results of increasing physical fitness in table tennis players at PTM Garuda Satria Poncowati Club, Central Lampung Regency.

Keywords: *Circuit Training, Running Back and forth, Physical Fitness.*