

ABSTRAK

PENGARUH CIRCUIT TRAINING TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1 TANJUNG BINTANG

Oleh

FARHAN DIMASSUL HUSEN

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Tanjung Bintang Lampung Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 40 orang siswa dengan menggunakan teknik *Ordinal Pairing*. Instrumen yang digunakan tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Tanjung Bintang. Dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t hitung sebesar $25 > \text{nilai } t \text{ tabel} = 1,725$.

Kata Kunci: *Circuit Training*, Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

THE EFFECT OF CIRCUIT TRAINING ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF EXTRACURRICULAR FUTSAL STUDENTS OF SMA NEGERI 1 TANJUNG BINTANG

By

FARHAN DIMASSUL HUSEN

The purpose of this study was to determine the effect of circuit training on the level of physical fitness of students of extracurricular futsal at SMA Negeri 1 Tanjung Bintang, South Lampung. The research method used was a quasi-experimental study. The sample used in this study was 40 students using the Ordinal Pairing technique. The instrument used was the Indonesian student fitness test (TKSI). The results of this study indicate that there is a significant effect of circuit training on the level of physical fitness of students of extracurricular futsal at SMA Negeri 1 Tanjung Bintang. With the results of the t-test at a significant level of 5% (0.05), the calculated t value was $25 > t\text{-table value} = 1.725$.

Keywords: Circuit Training, Physical Fitness