

ABSTRAK

PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* DAN *PLYOMETRIK* TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA EKTRAKULIKULER SEPAK BOLA SMP NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG

Oleh

RAFIF SHAFY RIVALDI HUSIN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Circuit Training* dan *Plyometrik* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 4 Bandar Lampung. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen komparatif. Dengan populasi sebanyak 20 siswa. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok Model *circuit training* dan *plyometrik*, pembagian kelompok berdasarkan Ordinal Pairing. Teknik analisis data menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan: pertama, Ada pengaruh yang signifikan dari *circuit training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola. Kedua, Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometrik* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola. Ketiga, antara kedua model ini setelah dilakukan uji-t maka Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara *circuit training* dan latihan *plyometric* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola. Keempat, rata-rata kebugaran jasmani kelompok *circuit training* lebih tinggi daripada rata-rata kebugaran jasmani kelompok latihan *plyometrik*, yaitu kelompok *circuit training* lebih baik kelompok latihan *plyometrik* dilihat dari peningkatan kebugaran jasmani. Maka dapat penulis simpulkan bahwa kedua latihan ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani, tetapi kelompok *circuit training* lebih baik kelompok latihan *plyometrik* dilihat dari peningkatan kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 4 Bandar Lampung.

Kata Kunci: *Circuit Training, Plyometrik, dan Kebugaran Jasmani*

ABSTRACT

THE EFFECT OF CIRCUIT TRAINING AND PLYOMETRICS ON IMPROVING PHYSICAL FITNESS OF EXTRACURRICULAR FOOTBALL STUDENTS OF SMP NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG

By

RAFIF SHAFY RIVALDI HUSIN

This study aims to find out how much the influence of Circuit Training and Plyometric exercises on improving the physical fitness of extracurricular football students of SMP Negeri 4 Bandar Lampung. The type of research used is a comparative experiment. With a population of 20 students. The sample was divided into two groups, namely the Model circuit training and plyometric groups, the group was divided based on Ordinal Pairing. The data analysis technique uses a t-test. The results of the study showed: first, there is a significant influence of circuit training on improving physical fitness in extracurricular football students. Second, There is a significant influence of plyometric training on improving physical fitness in extracurricular football students. Third, between these two models after the t-test was carried out, there was no significant difference in the effect between circuit training and plyometric training on the improvement of physical fitness in extracurricular football students. Fourth, the average physical fitness of the circuit training group is higher than the average physical fitness of the plyometric exercise group, that is, the circuit training group is better in the plyometric exercise group in terms of improved physical fitness. Therefore, the author can conclude that these two exercises have a significant influence on physical fitness, but the circuit training group is better than the plyometric exercise group seen from the improvement of physical fitness in extracurricular football students of SMP Negeri 4 Bandar Lampung.

Keywords: *Circuit Training, Plyometrics and Physical Fitness*