

ABSTRAK

Ricki Pakpahan. NIM: 6153111039, “Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 2 Siempat Nempu”. Pembimbing : Doris Apriani Ritonga. Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2019

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 2 Siempat Nempu. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Siempat Nempu, Kabupaten Dairi, Provinsi Sumatera Utara. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juli - Agustus 2019 dengan jumlah siswa 10 orang putra dengan kategori umur 13-15 tahun.

Data awal Tingkat Kebugaran Jasmani siswa yang berada pada kriteria sedang sebanyak 4 siswa (40%), tingkat kebugaran jasmani siswa yang berada pada kategori Kurang sebanyak 3 siswa (30%) dan Kurang sekali sebanyak 3 siswa (30%). Hasil menunjukkan bahwa hasil tingkat kebugaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 2 Siempat Nempu termasuk dalam Kurang dengan rata-rata 12,90. Setelah diberi perlakuan maka dilaksanakan *post-test*. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa yang berada pada kriteria Baik sebanyak 5 siswa (50%), tingkat kebugaran jasmani siswa yang berada pada kategori Sedang sebanyak 4 siswa (40%) dan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa yang berada pada Kurang sebanyak 1 siswa (10%). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil *posttest* tingkat kebugaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 2 Siempat Nempu termasuk dalam Baik dengan rata-rata 17,80.

hasil analisis data diketahui bahwa nilai thitung sebesar 17,697 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Kemudian nilai thitung dibandingkan dengan nilai ttabel pada taraf signifikansi 5%, sehingga diperoleh ttabel sebesar 1,83. Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih besar dari pada ttabel ($17,697 > 1,83$). Dibandingkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan **diterima**. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 2 Siempat Nempu.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa Latihan Sirkuit dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 2 Siempat Nempu.

Kata Kunci :

- Latihan Sirkuit
- Kebugaran Jasmani
- Ekstrakurikuler Karate