

ABSTRAK

SITI MAHARANI (NIM : 6211111025). Pengaruh Metode *Circuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam.(Pembimbing : Dr. Raswin, S.Pd, M.Pd) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2025

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *circuit training* terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli yang disebabkan oleh metode latihan yang kurang bervariasi dan monoton. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang efektif dan menarik, seperti *circuit training*, untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Karena metode ini menggabungkan berbagai jenis latihan dalam satu sesi dengan waktu istirahat yang singkat, sehingga mampu melatih kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas secara menyeluruh. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Sampel terdiri dari 18 siswa ekstrakurikuler bola voli yang dipilih secara *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes TKJI untuk mengukur kebugaran jasmani, meliputi lari 60 meter, *pull up*, *sit up*, *vertical jump*, dan lari 1200 meter. Perlakuan berupa latihan *circuit training* dilakukan selama 16 pertemuan dengan durasi 20-60 menit setiap sesi.

Pemberian latihan *circuit training* sebanyak 16 kali pertemuan menghasilkan peningkatan kebugaran jasmani siswa yang signifikan, ditunjukkan oleh kenaikan nilai rata-rata dari 10,33 menjadi 14,22. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai *sig pretest* sebesar 0,119 ($>0,05$) dan *sig posttest* sebesar 0,170 ($>0,05$), sehingga data kelompok sebelum dan setelah perlakuan berdistribusi normal. Selain itu, uji homogenitas varians menghasilkan nilai signifikansi 0,581 ($>0,05$), yang menandakan data bersifat homogen. Uji t berpasangan memperoleh nilai T-hitung 11,705 $>$ T-tabel 2,110 ($df=17$, $\alpha=0,05$) dengan *sig* 0,000 ($<0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, menyimpulkan adanya pengaruh signifikan metode *circuit training* terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam.

Kata Kunci : *Circuit Training*, Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Bola Voli, Latihan Fisik

ABSTRACT

SITI MAHARANI (NIM: 6211111025). *The Effect of Circuit Training Method on Physical Fitness of Volleyball Extracurricular Students at Nusantara Private High School, Lubuk Pakam. (Supervisor: Dr. Raswin, S.Pd, M.Pd) Thesis: Faculty of Sport Science, UNIMED 2025.*

This study aims to determine the effect of the circuit training method on the physical fitness of extracurricular volleyball students at Nusantara Private High School in Lubuk Pakam. The background of this study is the low physical fitness of extracurricular volleyball students caused by a lack of variety and monotonous training methods. Therefore, effective and engaging training methods, such as circuit training, are needed to improve students' physical fitness. Because this method combines various types of exercises in one session with short rest periods, it can comprehensively train muscle strength, endurance, agility, speed, and flexibility. The research method used was an experiment with a One Group Pretest-Posttest design. The sample consisted of 18 extracurricular volleyball students selected using purposive sampling. The research instrument used the TKJI test to measure physical fitness, including the 60-meter run, pull-ups, sit-ups, vertical jump, and the 1200-meter run. The circuit training treatment was carried out over 16 sessions, each lasting 20-60 minutes.

The provision of circuit training exercises for 16 meetings resulted in a significant increase in students' physical fitness, indicated by an increase in the average value from 10.33 to 14.22. The results of the normality test showed a pretest sig value of 0.119 (>0.05) and a posttest sig of 0.170 (>0.05), so that the group data before and after treatment were normally distributed. In addition, the homogeneity of variance test produced a significance value of 0.581 (>0.05), which indicates that the data are homogeneous. The paired t-test obtained a T-count value of 11.705 $>$ T-table 2.110 ($df=17$, $\alpha=0.05$) with a sig of 0.000 (<0.05), so that H_0 was rejected and H_a was accepted, concluding that there was a significant effect of the circuit training method on the physical fitness of extracurricular volleyball students at SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam.

Keywords: *Circuit Training, Physical Fitness, Extracurricular Activities, Volleyball, Physical Exercise*