

ABSTRAK

RAHMATSYAH PAISAL HASIBUAN, NIM 6141111068 “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Melalui Aktivitas Latihan *Circuit Training* Pada Kelas VII-2 SMP Swasta Amir Hamzah Tahun Ajaran 2017/2018”.

Pembimbing : Saipul Ambri Damanik

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2018

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani melalui aktivitas latihan *circuit training* pada kelas VII-2 SMP Swasta Amir Hamzah tahun ajaran 2017/2018. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Swasta Amir Hamzah Jl. Meranti No.1, Kelurahan Sekip, Kecamatan Medan Petisah, Kota Medan Provinsi Sumatera Utara. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 23 dan 30 Mei 2018 dengan jumlah siswa 26 orang, terdiri dari 12 Putra dan 14 Putri. Jenis penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK) menggunakan pendekatan kuantitatif .

Instrumen dalam penelitian ini adalah lembar observasi guru, lembar observasi siswa dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesi (TKJI) umur 13-15 Tahun. Dari data awal kebugaran jasmani siswa, hanya 8 orang siswa yang tuntas (30,8%) dan 18 orang siswa yang belum tuntas (69,2%). Setelah dilakukan tindakan siklus I maka siswa yang tuntas 17 orang (65,4%) dan siswa yang belum tuntas 9 orang (34,6%) belum tuntas secara klasikal. Selanjutnya di siklus II siswa yang tuntas 23 orang (88,5%) dan siswa yang belum tuntas 3 orang (11,5%). Nilai rata-rata hasil belajar siswa pada data awal adalah 58,3 pada test siklus I nilai rata-rata hasil belajar siswa meningkat menjadi 67,3 pada test siklus II nilai rata-rata hasil belajar siswa mencapai 75. Persentase ketuntasan belajar siswa pada data awal adalah 30,8% (tidak tuntas) persentase ketuntasan belajar siswa siklus I adalah 65,4% (tidak tuntas) dan pada siklus II persentase ketuntasan belajar siswa telah mencapai 88,5% (tuntas).

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa melalui aktivitas latihan *circuit training* dapat memberikan peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani pada siswa kelas VII-2 SMP Swasta Amir Hamzah Tahun Ajaran 2017/2018. Peningkatan klasikal dari test siklus I hingga test siklus II adalah 23,1%, kemudian nilai rata-rata siswa dari test siklus I hingga test siklus II adalah 7,7.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, *circuit training* , Penelitian Tindakan Kelas