

## ABSTRAK

**MUHAMMAD HUSAINI BARUS, NIM 6151111033 “ Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Melalui Metode *Sirkuit* Dan Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 15 Medan Tahun Ajaran 2019 / 2020”.**

**Pembimbing : Bangun Setia Hasibuan, S.Pd, M.Or**

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2020**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani melalui metode *sirkuit* pada siswa kelas XI SMA Negei 15 Medan. Metode penelitian ini tindakan kelas (PTK) dan subjek penelitian ini adalah kelas XI Einsten yang terdiri dari 30 siswa, objek dalam penelitian ini adalah melalui metode *sirkuit* pada siswa kelas XI Einsten SMA Negeri 15 Medan Tahun Ajaran 2019 / 2020. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani (norma TKJI).

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan tes siklus I yaitu dengan cara melakukan kebugaran jasmani. Setelah siklus I dilaksanakan maka diperoleh perbaikan hasil belajar siswa dai 30 orang terdapat 13 siswa telah tuntas yaitu sebesar 43, 3 % dan 17 siswa yang belum tuntas yaitu sebesar 56,7% dengan nilai rata – rata kelas 61,73. Ini berarti ketuntasan klasikal belum tercapai, untuk itu peneliti massih perlu melakukan beberapa perbaikan dalam pembelajaran, dan penelitian melanjutkan penelitiannya dengan dilakukannya tes siklus II yang sama perlakuannya di siklus I. Setelah siklus II dilaksanakan maka diperoleh peningkatan hasil belajar siswa dari 30 orang siswa terdapat 25 siswa yang telah tuntass yaitu sebesar 83,3 % dan 5 siswa yang belum tuntass yaitu sebesar 16,7 % dengan nilai rata – rata kelas 85,73 . Ini berarti ketuntasan belajar klasikal telah tercapai.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa melalui metode *sirkuit* dapat memperbaiki hasil belajar kebugaran jasmani pada siswa kelas XI Einsten SMA Negeri 15 Medan Tahun Ajaran 2019 / 2020.

**Kata Kunci : Kebugaran jasmani, *sirkuit*, hasil belajar**