

ABSTRAK

IRFAN THAHIR HASIBUAN NIM.6163210020 Pengaruh Latihan *Circuit Training* Untuk Meningkatkan Kebugaran Pada Komunitas *PETRA* di Kelurahan Tanjung Rejo.

(Pembimbing : ZULAINI)

Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED Tahun 2021.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* untuk meningkatkan kebugaran pada komunitas *PETRA* di Kelurahan Tanjung Rejo.

Penelitian ini menggunakan metode “*Eksperimen One Group Pretest-Posttest Design*”. Latihan di berikan selama 6 minggu (18 kali pertemuan). Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 17 orang, dan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode “*Purposive sampling*” (sampel yang berkriteria) yang berjumlah 6 orang pada Komunitas *PETRA* di Kelurahan Tanjung Rejo.

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan enam minggu dengan tiga kali pertemuan perminggu serta dari data yang telah dihitung melalui uji prasyarat dan uji-t, bahwa sampel berdistribusi normal dan homogen. Sementara hasil uji t pada penelitian ini adalah didapat skor t hitung (4,000) > t tabel (2,571) dan nilai signifikansi sebesar $0,010 < \alpha < 0,05$ yang bermakna H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *circuit* untuk meningkatkan kebugaran pada komunitas *PETRA* di Kelurahan Tanjung Rejo,

Kata Kunci : Circuti Traingin, Kebugaran, Komunitas PETRA.

