

ABSTRAK

DEDY SURANTA SINUHAJI. Perbedaan Pengaruh *Circuit Training* Dengan Senam Kesegaran Jasmani 2004 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2011/2012. Pembimbing: JUMADIN).

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2012.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh *Circuit Training* Dengan Senam Kesegaran Jasmani 2004 terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani pada siswa putra Kelas X SMA Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2011/2012. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen lapangan dengan rancangan “*pre-test and post-test group design*”.

Penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menguji dan membuktikan pengembangan hasil latihan. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah t-test. Dari hasil analisis data diperoleh harga $t_{hitung} > t_{tabel}$ yakni $7,46 > 1,753$ maka H_a diterima atau *Circuit Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2011/2012.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah t-test. Dari hasil analisis data diperoleh harga t_{hitung} dibandingkan dengan harga t_{tabel} diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yakni $2,40 > 1,753$ maka H_a diterima atau SKJ 2004 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Berastagi tahun ajaran 2011/2012.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah t-test. Dari hasil analisis data diperoleh harga $t_{hitung} > t_{tabel}$ yakni $3,74 > 1,697$ maka H_a diterima atau *circuit training* memberikan pengaruh yang lebih baik daripada SKJ 2004 terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Berastagi tahun ajaran 2011/2012.