

ABSTRAK

SYAIFUL SAGALA, Pengaruh Metode Sirkuit Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Pada Siswa/I Kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang Tahun Ajaran 2013/2014

Pembimbing : Suryadi Damanik

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
(UNIMED) 2014**

Hasil penelitian diperoleh bahwa Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Circuit Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Pada Siswa-siswi Kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang Tahun Ajaran 2013/2014.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang Tahun Ajaran 2013/2014 yang berjumlah 341 orang. Sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil dari tiap kelas sebagai perwakilan sample sebanyak 34 orang. Metode penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan membuktikan hasil latihan, eksperimen yang dilakukan.

Tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang Tahun Ajaran 2013/2014 meningkat dari pre-test dengan rentang nilai dari 6 (minimum) sampai 13 (maksimum), sedang nilai rata-ratanya adalah 9,61 dan simpangan baku adalah 1,93. Untuk pos-test diperoleh data dengan rentang nilai dari 8 (minimum) sampai 15 (maksimum), sedang nilai rata-ratanya adalah 12,35 dan simpangan bakunya adalah 2,10.

Hasil uji t-beda untuk data pre-test dengan post-test diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($26 > 1,70$) dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa Circuit Training (Latihan Berangkai) berpengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa-siswi kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang Tahun Ajaran 2013/2014, dapat diterima kebenarannya.