

## ABSTRAK

### PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 4 PURWOKERTO

**Latar Belakang:** Kebugaran jasmani adalah salah satu faktor yang penting dalam kehidupan manusia yang berguna untuk melakukan berbagai aktivitas harian tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Salah satu metode latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani ialah *circuit training*. Dalam *circuit training* terdapat model latihan dengan rasio 1:1 dan 1:2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *circuit training* rasio 1:1 dan 1:2 terhadap kebugaran jasmani.

**Metodologi:** Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental, bertujuan untuk mencari pengaruh antara variabel bebas *circuit training* rasio 1:1 dan *circuit training* 1:2 terhadap variabel terikat ketepatan kebugaran jasmani. Sampel pada penelitian ini 20 responden yang keseluruhan adalah laki-laki. Teknik analisis data menggunakan uji pengaruh *paired sample t test*.

**Hasil Penelitian:** Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai signifikansi pengaruh *circuit training* rasio 1:1 terhadap kebugaran jasmani sebesar 0,003, dan pengaruh *circuit training* rasio 1:2 terhadap kebugaran jasmani memiliki nilai signifikansi sebesar 0,00.

**Kesimpulan:** Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *circuit training* rasio 1:1 dan 1:2 terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 4 Purwokerto. Metode *circuit training* rasio 1:2 menunjukkan pengaruh yang lebih signifikan dengan nilai signifikansi 0,001.

**Kata Kunci:** kebugaran jasmani, komponen kondisi fisik, *circuit training*

## ABSTRACT

### **THE EFFECT OF CIRCUIT TRAINING ON THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF PURWOKERTO SMA NEGERI 4**

**Background:** Physical fitness is one of the important factors in human life which is useful for carrying out various daily activities without experiencing excessive fatigue. One of the training methods to improve physical fitness is circuit training. In circuit training, there is a training model with a ratio of 1: 1 and 1: 2. This study aims to determine the effect of circuit training ratios of 1: 1 and 1: 2 on physical fitness.

**Methodology:** This study is an experimental study, which aims to determine the effect of the independent variable circuit training ratio 1: 1 and circuit training 1: 2 on the dependent variable physical fitness accuracy. The sample in this study was 20 respondents, all of whom were male. The data analysis technique used the paired sample t test.

**Results:** Based on the results of data analysis, the significance value of the effect of the circuit training ratio 1: 1 on physical fitness was 0.003, and the effect of the circuit training ratio 1: 2 on physical fitness had a significance value of 0.00.

**Conclusion:** From the results of the data analysis, it shows that there is a significant influence between the circuit training ratio 1: 1 and 1: 2 on the physical fitness of students of SMA Negeri 4 Purwokerto. The circuit training ratio method 1: 2 shows a more significant effect with a significance value of 0.001.

**Keywords:** physical fitness, physical condition components, circuit training