

## ABSTRAK

Syahril Yandi, 2017 **“Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perisai Kota Jambi”** Prodi Kepeleatihan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Pembimbing (I). Dr. Muhammad Ali, S.Pd., M.Pd. Pembimbing (II). Fitri Diana, S.Pd., M. Pd.

Kata Kunci : *Circuit Training*, Peningkatan Kondisi Fisik

Hasil observasi yang dilakukan pada atlet-atlet Perisai Putih Kota Jambi yaitu, Kurangnya intensitas latihan yang hanya dilakukan dua kali dalam seminggu. belum ada data base mengenai kondisi fisik atlet perguruan Perisai Putih Kota Jambi, belum memiliki kualitas kondisi fisik yang begitu baik, latihan untuk melatih kondisi fisik pesilat Perisai Putih Kota Jambi kurang variatif. tidak terkontrolnya perkembangan kemampuan atlet dalam berlatih membuat perguruan Perisai Putih Kota Jambi mengalami kemunduran kualitas atlet. Hal ini dibuktikan dengan kurangnya atlet dari perguruan Perisai Putih Kota Jambi masuk di tim PPLP provinsi jambi kebanyakan dari perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) dan Pencak Silat Cempaka Putih (PSCP).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik pada atlet pencak silat perisai putih Kota Jambi. dalam penelitian ini latihan yang dilakukan kurang lebih 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam setiap minggunya.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen yang menggunakan uji hipotesis yaitu Uji-T. Padang Kota Jambi. dengan jumlah populasi sebanyak 10 orang kemudian seluruh populasi di jadikan sampel dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kondisi fisik. penelitian ini diawali dengan *pre-test, treatment* kemudian diakhiri dengan *post-test*.

Hasil Penelitian Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan terhadap tes awal dan tes akhir adalah sebesar daya tahan  $T_{hitung}$  sebesar 8,88046, Shuttle Run  $T_{hitung}$  sebesar 8,47303, Sit up  $T_{hitung}$  sebesar 5,46601, Push Up  $T_{hitung}$  sebesar 10,00196, Duduk pada Tembok  $T_{hitung}$  sebesar 9,17208, V-sit And Reach  $T_{hitung}$  sebesar 12,28110, Lari 30 Meter  $T_{hitung}$  sebesar 11,60962 bila di bandingkan dengan  $T_{tabel}$  sebesar 1,83311 hasil ini sudah jelas ada peningkatan di sebabkan tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat dipahami bahwa penelitian ini ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik pencak silat perisai putih Kota Jambi.