**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KONDISI FISIK (DAYA TAHAN AEROBIK) ATLET PENCAK SILAT PSHT KECAMATAN ALANG-ALANG LEBAR**

**MUHAMMAD FADLI**

**2020151061**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mnegetahui pengaruh llatihan circuit training terhadap peningkatan daya tahan aerobik pada Atlet Pencak silat PSHT ‘’Kecamatan Alang-alang Lebar. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *“one group pretest-posstest”*.Saampel dalam penelitian ini adalah atlet PSHT Kecamatan alang-alang lebar berjumlah 15 orang. Teknik Pengambilan ‘’sampel menggunakan Purposive Sampling, dengan kriteria sebagai berikut: (a).telah mengikuti latihan pencak silat minimal 1 tahun (b).atlet putra dengan umur 15 tahun keatas dengan total 15 orang (c). sanggup mengikuti program latihan sebanyak 16 kali. analisis data menggunakan uji t test. Hasil Penelitian ini menunjukan bahwa: ada pengaruh yang sigfikansi latihan *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan aerobik atlet pencak silat PSHT Kecamatan Alang-alang lebar, Hasil penelitian diperoleh rata-rata *pretest* adalah 7/6 , dan *posttest* sebesar 9/2 .Sedangkan hasil pengujian hipotesis dengan taraf kepercayaan 95% atau taraf kesalahan (α) 5%, ditunjukkan dengan nilai koefisien 0,000 < 0,05, maka tolak Ho dan terima Ha, berarti hipotesis yang berbunyi ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap kondisi fisik atlet pencak silat PSHT kecamatan alang-alang lebar diterima kebenarannya.

**Kata Kunci**: *circuit training, daya tahan aerobic, pencak silat*