

RINGKASAN

DAMANCUM MULSI. Penerapan Permainan Sirkuit Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani (*Cardiorespiratory Endurance*) Studi: Anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta. Skripsi: Program Studi Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar efektifitas penerapan permainan sirkuit dalam meningkatkan kebugaran jasmani (*Cardiorespiratory Endurance*) anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan (*action research*), sampel dalam penelitian ini adalah anggota baru KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 17 orang. Penelitian dilakukan pada November 2014 s.d Januari 2015 terdiri dari tiga siklus, setiap siklus dilaksanakan dalam satu minggu. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa permainan sirkuit efektif diterapkan dalam proses pembinaan kebugaran jasmani anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta.

Siklus I yang direalisasikan dari hasil refleksi tes awal memberikan hasil sebagai berikut: peneliti memberikan tindakan kepada sampel sesuai dengan rencana, hasilnya nilai kebugaran jasmani anggota 29.4% baik dan nilai rata-rata VO_{2max} 41.05ml/kgBB/menit.

Pada siklus II yang direalisasikan dari hasil refleksi tes siklus I memberikan hasil sebagai berikut: nilai kebugaran jasmani anggota 58.8% baik dan nilai rata-rata VO_{2max} 42.23ml/kgBB/menit.

Pada siklus III yang direalisasikan dari hasil refleksi tes siklus II memberikan hasil sebagai berikut: nilai kebugaran jasmani anggota 82.35% baik dan nilai rata-rata VO_{2max} 44.17ml/kgBB/menit.