

ABSTRAK

Sadrizal (2019): Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training* terhadap Peningkatan Kemampuan Lari 100 Meter Atlet PASI Kabupaten Padang Pariaman.

Masalah dalam penelitian ini adalah : rendahnya prestasi atlet lari 100 meter PASI Kabupaten Padang Pariman. Variabel dalam penelitian ini adalah metode latihan *Circuit training* dan kemampuan lari 100 meter atlet PASI Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan lari 100 meter atlet PASI Kabupaten Padang Pariman.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet lari 100 meter PASI Kabupaten Padang Pariman yang berjumlah 10 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik total *purposive sampling* sebanyak 10 orang atlet PASI Kabupaten Padang Pariman. Instrumen yang digunakan yaitu lari 100 meter untuk mengukur kemampuan lari 100 meter atlet PASI Kabupaten Padang Pariman. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t dua sampel berpasangan. Uji ini bertujuan melihat, apakah dua sampel berpasangan mempunyai rata-rata berbeda atau tidak.

Berdasarkan hasil analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t, didapat hasil dengan skor t_{hit} 7.608, sedangkan t_{tab} 2.710. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *circuit training* terhadap kemampuan lari 100 meter atlet PASI Kabupaten Padang Pariaman.