

ABSTRAK

DIMAS RAPLI SETIAWAN (2124220033). Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Trail Run* Dan *Speed Play* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani.” Di bawah bimbingan Bapak Andang Rohendi, M.Pd. selaku Pembimbing I dan Bapak Tony Hartono, M.Pd., AIFMO-P selaku Pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *trail run* dan *speed play* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Mangunjaya. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *Control Group Pre-test Post-test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 1 Mangunjaya yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani sebanyak 120 orang. Sampel penelitian berjumlah 20 orang siswa putra yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi menjadi dua kelompok perlakuan secara seimbang (*paired matching*), yaitu kelompok latihan *trail run* (10 siswa) dan kelompok latihan *speed play* (10 siswa). Intervensi perlakuan dilaksanakan selama 6 minggu dengan total 18 sesi latihan. Data dikumpulkan menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) melalui *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok latihan *trail run* mengalami peningkatan rata-rata skor kebugaran jasmani sebesar 4,70 dengan *t* hitung 30,769 ($p = 0,000 < 0,05$). Kelompok latihan *speed play* mengalami peningkatan rata-rata skor sebesar 2,30 dengan *t* hitung 15,057 ($p = 0,000 < 0,05$). Uji komparasi *Independent Sample T-Test* menghasilkan *t* hitung sebesar 11,110 ($p = 0,000 < 0,05$), yang membuktikan adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua kelompok. Kesimpulan penelitian menetapkan bahwa latihan *trail run* dan *speed play* terbukti efektif meningkatkan kebugaran jasmani, di mana latihan *trail run* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan latihan *speed play*.

Kata Kunci: *Trail Run*, *Speed Play*, Kebugaran Jasmani, TKJI, SMAN 1 Mangunjaya.