

PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 46 JAKARTA

Moh. Rendi Qadarusman Ismail

Abstrak

Daya ledak otot adalah kemampuan suatu otot dalam melakukan kegiatan fisik dalam waktu cepat dan secara tiba-tiba. *circuit training* merupakan satu bentuk latihan yang melibatkan sejumlah kebugaran jasmani dengan cara membentuk berbagai pos atau stasiun. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen semu (*quasi eksperimental research*). Sampel penelitian merupakan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMAN 46 Jakarta, kemudian sampel dipilih sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan dan diperoleh responden sebanyak 17 siswa. Tes yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot adalah tes *vertical jump*. Latihan *circuit training* dilakukan selama 6 minggu di SMAN 46 Jakarta. Adapun hasil penelitian ini adalah rata-rata peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 46 Jakarta adalah 46cm. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima, jadi *circuit training* memberikan peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal.

Kata Kunci : *Circuit Training, Vertical Jump*, daya ledak, otot tungkai.

THE EFFECT OF CIRCUIT TRAINING ON EXPLOSIVE MUSCLE LIMB POWER ON FUTSAL STUDENTS IN 46 JAKARTA SENIOR HIGH SCHOOL

Moh. Rendi Qadarusman Ismail

Abstract

Power is ability of a muscle in doing physical activity in quick and or suddenly. Circuit Training is a form of exercise that involves a number of physical fitness by forming various stations. This study was conducted to determine the effect of circuit training on explosive muscle limb power of students extracurricular futsal in 46 Jakarta Senior High School. The research method used is quasi experiment method. The sample of the research is students who follow the extracurricular activities of futsal in 46 Jakarta Senior High School, then the sample is chosen according to the inclusion criteria that has been set and obtained by 17 respondents. The test used to measure the explosive power of a vertical jump test. Training circuit training is done for 6 weeks in 46 Jakarta Senior High School. The results of this study is the average on explosive muscle limb power in students extracurricular futsal in 46 Jakarta Senior High School is 46cm. Thus, the hypothesis proposed by the researcher is accepted, so circuit training provides increased muscle endurance in students extracurricular futsal.

Key Words : *Circuit Training, Vertical Jump, power, leg muscle.*