



**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN LARI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMAN 46 JAKARTA SELATAN**

KARYA TULIS ILMIAH

ARDELLA NADIYA

1410702044

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI**

2017



**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN LARI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMAN 46 JAKARTA SELATAN**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Fisioterapi**

ARDELLA NADIYA

1410702044

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI**

2017

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ardella Nadiya

NRP : 1410702044

Tanggal : 21 Juli 2017

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 21 Juli 2017

Yang Menyatakan,



(Ardella Nadiya)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ardella Nadiya

NRP : 1410702044

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Prodi : D.III Fisioterapi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya dengan judul “Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Siswa Ektrakurikuler Futsal SMAN 46 Jakarta”

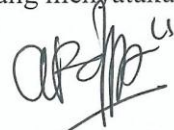
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media (formatkan), mengelola dalam bentuk pengkalan data (data base), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 21 Juli 2017

Yang menyatakan,



(Ardella Nadiya)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah akhir diajukan oleh :

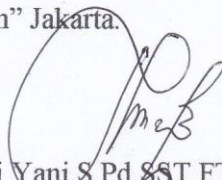
Nama : Ardella Nadiya

NRP : 1410702044

Program Studi : D-III Fisioterapi

Judul KTIA : Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 46 Jakarta Selatan.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh Gelar Ahli Madya Fisioterapi pada Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.


Sri Yani, S.Pd, SST, FT, M.Si


Ketua Penguji


Jeri N Sumual, SST, FT, SKM, M.Fis

Penguji I


Desak Nyoman Sithi, S.Kp, MARS

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis

Penguji II (Pembimbing)


Heri Wibisono, AMd, FT, S.Pd, M.Si

Ka.Prodi D-III Fisioterapi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 21 Juli 2017

PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 46 JAKARTA

Ardella Nadiya

ABSTRAK

Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. *Circuit training* adalah bentuk latihan yang mengkombinasikan beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan beberapa komponen fisik secara bertahap, sistematis, dan berkesinambungan.. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan lari ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen semu (*quasi eksperimental research*) dengan desain penelitian *one group pretest – posttest design*. Sampel penelitian merupakan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMAN 46 Jakarta Selatan, sampel dipilih sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan sebanyak 17 siswa dari 30 populasi. Tes yang digunakan untuk mengukur kecepatan lari adalah lari sprint 100 meter. Latihan *circuit training* dilakukan selama 6 minggu di SMAN 46 Jakarta. Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data secara statistik diperoleh kesimpulan bahwa *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari melalui penghitungan statistik diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 20,695 dan t_{tabel} sebesar 2,120. Dengan menggunakan kriteria pengujian uji hipotesa tolak H_0 bila $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ dan terima H_0 apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka tolak H_0 pada $\alpha = 0,05$. Jadi, *circuit training* berpengaruh terhadap kecepatan lari.

Kata kunci : *Circuit Training*, Kecepatan Lari, Lari Sprint 100 meter, Futsal

**EFFECT OF CIRCUIT TRAINING TOWARD IMPROVING RUNNING
SPEED OF FUTSAL EXTRACURRICULAR STUDENT AT SMAN 46
JAKARTA**

Ardella Nadiya

ABSTRACT

Speed is an ability to move continually in a short time. Circuit training is known as a form of training which combines some exercises to improve some physical components continuously and systematically. This study is aimed to know the effect of circuit training toward improving running speed of futsal extracurricular student at SMAN 46 Jakarta. The method of this study used a quasi-experimental method and one group pretest – posttest design. The source data of this study were obtained from students of futsal extracurricular at SMAN 46 South Jakarta. The sample data used 17 students from 30 population. This study used 100 meters sprint to test running speed by providing circuit training for 6 weeks. After processing and analysing data statistically could be obtained that t-count was 20,695 and t-table was 2,120. Based on criteria of t-test hypothesis, H_0 can be ignored if t-count \geq t-table on $\alpha = 0,05$ whereas H_0 can be accepted if t count $<$ t-table. In conclusion, the result of this study showed that there was a significant effect of circuit training toward improving running speed.

Keywords : Circuit Training, Running Speed, 100 Meters Sprint, Futsal.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan YME, atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya, sehingga proses penyusunan tugas akhir yang berjudul “Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 46 Jakarta Selatan” dapat terselesaikan.

Tugas akhir ini diajukan sebagai salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya pada Program Studi D.III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Tugas Akhir ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia fisioterapi. Dalam kesempatan ini, dengan segala ketulusan dan kerendahan hati penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang tidak terhingga kepada Ibu Desak Nyoman Sithi, S.Kp, MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, para dosen-dosen D.III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah berkenaan meluangkan waktunya dan senantiasa memberikan masukan, serta motivasi yang sangat besar kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini, terima kasih juga kepada Guru dan pembimbing serta pelatih Futsal SMAN 46 Jakarta Selatan, serta seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan yang terlibat dalam penelitian ini, terima kasih banyak atas kerja samanya untuk teman-teman kelompok penelitian yang telah berjuang sampai akhir, terima kasih kepada seluruh teman-teman Akademi Fisioterapi UPNVJ angkatan 2014 atas duka dan gembiranya selama 3 tahun menjadi mahasiswa.

Hanya Allah yang dapat membalas kebajikannya. Akhir kata penulis mohon ampun kepada Allah SWT atas segala kekhilafan. Semoga tugas akhir ini bermanfaat bagi kita semua, dan apabila ada kesalahan dalam tugas akhir ini mohon dimaafkan.

Jakarta, 21 Juli 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Identifikasi Masalah.....	4
I.3 Rumusan Masalah.....	4
I.4 Tujuan Penelitian	4
I.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
II.1 Kecepatan lari	6
II.2 Definisi <i>Circuit Training</i>	14
II.3 Hubungan Antara Kecepatan Lari dengan Futsal	16
II.4 Kerangka Berfikir	17
II.5 Hipotesa	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
III.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
III.2 Kriteria Sampel.....	22
III.3 Teknik Pengumpulan Data	22
III.4 Teknik Analisa Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN	31
IV.1 Gambaran Umum.....	31
IV.2 Gambaran Umum Sampel.....	31
IV.3 Deskripsi Data	31
BAB V PEMBAHASAN	39
V.1 Karakteristik Subjek Penelitian	39
V.2 Pengaruh <i>Circuit Training</i> Terhadap Kecepatan Lari.....	40
V.3 Keterbatasan Penelitian	41
BAB VI PENUTUP	42
VI.1 Kesimpulan	42
VI.2 Saran	42

DAFTAR PUSTAKA	43
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Variable Penelitian Kecepatan Lari.....	23
Tabel 2	Variabel Penelitian <i>Circuit Training</i>	24
Tabel 3	Vital Sign.....	26
Tabel 4	Indeks Masa Tubuh.....	26
Tabel 5	Hasil Analisis Univariat Berdasarkan Vital Sign (Pre Test).....	32
Tabel 6	Hasil Analisis Univariat Berdasarkan Vital Sign (Post Test).....	33
Tabel 7	Distribusi Indeks Masa Tubuh.....	34
Tabel 8	Nilai Kecepatan Lari Berdasarkan Sampel.....	35
Tabel 9	Uji Normalitas.....	37
Tabel 10	Uji Hipotesa.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Ilustrasi Start Jongkok	9
Gambar 2	Ilustrasi Start Jongkok lari 100 m	10
Gambar 3	Gerakan Saat Lari Sprint 100 m	10
Gambar 4	Rumus Indeks Masa Tubuh	14
Gambar 5	Kategori Indeks Masa Tubuh.....	14
Gambar 6	Design <i>Circuit Training</i>	15
Gambar 7	Kerangka Berfikir	18
Gambar 8	Design Penelitian	20
Gambar 9	Skema.....	21
Gambar 10	Grafik Peningkatan Kecepatan Lari.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Persetujuan Penelitian
Lampiran 2	Inform Consent
Lampiran 3	Data Responden
Lampiran 4	Hasil Analisis Data
Lampiran 5	Pengajuan Penelitian
Lampiran 6	Selesai Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi