



**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP INDEKS
MASSA TUBUH PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMAN 46 JAKARTA SELATAN**

KARYA TULIS ILMIAH

YUNUS DWI PRAKOSO

1410702010

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI
2017**



**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP INDEKS
MASSA TUBUH PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMAN 46 JAKARTA SELATAN**

KARYA TULIS ILMIAH

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

YUNUS DWI PRAKOSO

1410702010

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI
2017**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah Akhir ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang di kutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar :

Nama : Yunus Dwi Prakoso

NRP : 1410702010

Tanggal : 5 Juli 2017

Bilamana di kemudian hari di temukan ketidak sesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Jakarta, 5 Juli 2017

Yang Menyetujui



(Yunus Dwi Prakoso)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Yunus Dwi Prakoso

NRP : 1410702010

Fakultas : Ilmu Kesehatan

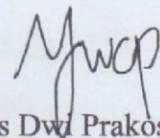
Program Studi : D-III Fisioterapi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non-exclusive Royalti Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Pengaruh Circuit Training Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 46 Jakarta Selatan..

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 05 Juli 2017

Yang Menyatakan



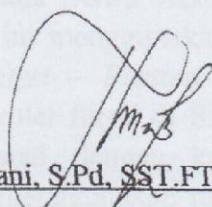
(Yunus Dwi Prakoso)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Akhir diajukan oleh :

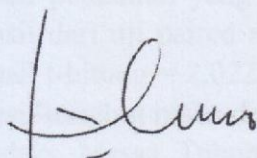
Nama : Yunus Dwi Prakoso
NRP : 1410702010
Program Studi : D-III Fisioterapi
Judul KTIA : Pengaruh Circuit Training terhadap Indeks Massa Tubuh
Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 46 Jakarta
Selatan.

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.



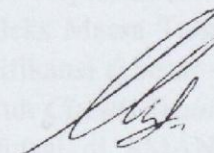
Sri Yani, S.Pd, SST.FT, M.si

Ketua Penguji



Sutikno, SKM. M.Fis

Penguji I



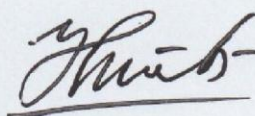
Eko Prabowo, S.Fis. M.Fis

Penguji II (Pembimbing)



Desak Nyoman Sithi, SKp, MARS

Dekan



Heri Wibisono, S.Pd, M.Si

Ka.Progdi

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 10 Juli 2017

PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 46 JAKARTA SELATAN

Yunus Dwi Prakoso

Abstrak

Permainan futsal merupakan kegiatan yang membutuhkan kemampuan fisik yang sangat prima, selain itu olahraga futsal pun harus memiliki berat badan yang ideal agar bisa lebih lincah atau pun kuat dalam bermain futsal dan tidak mudah lelah karena efek berat badan yang berlebih. Salah satu jenis latihan yang mampu untuk menurunkan berat badan atau pada pemain futsal adalah *Circuit Training*. Tujuan penelitian kali ini adalah untuk mengetahui adakah Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 46 Jakarta Selatan. Metode penelitian ini menggunakan *quasi-eskperimental* dengan desain penelitian *One Group pretest – Posttest design*. Pengambilan sampel secara acak pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 46 Jakarta Selatan pada bulan Januari-Februari 2017 sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengukuran Indeks Massa Tubuh menggunakan rumus metriks. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan sampel berjumlah 17 orang maka hasil dari uji paired sample t-test untuk variabel Indeks Massa Tubuh diperoleh hasil t-hitung = 2,022 t-tabel = 2,120 pada taraf signifikansi sebesar = 0,000. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan adanya Pengaruh *Circuit Training* terhadap Indeks Massa Tubuh pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 46 Jakarta Selatan.

Kata Kunci : *Circuit Training*, Indeks Massa Tubuh, Futsal

EFFECT OF CIRCUIT TRAINING TOWARD BODY MASS INDEX OF FUTSAL EXTRACURRICULAR STUDENT AT SMAN 46 SOUTH JAKARTA

Yunus Dwi Prakoso

Abstract

Futsal game is a sport activity which needs good physical condition. Moreover, playing this game also requires an ideal body weight in each player because overweight can decrease the player's spirit, agility and energy. One of futsal exercises to lose the player's weight is circuit training. This study is aimed to know the effect of circuit training toward Body Mass Index of futsal extracurricular student at SMAN 46 South Jakarta. The method of this study used a quasi-experimental method and One Group Pretest – Posttest Design. The sampling technique used was random sampling toward futsal extracurricular students of SMAN 46 South Jakarta from January to February in 2017 with inclusion and exclusion criteria. The Body Mass Index (BMI) of the futsal player was measured using matrix pattern. Based on the study that has been conducted, there were 17 students as the sample. In paired sample t-test for Body Mass Index variable, t-count was 2,022 and t-table was 2,120 with significant score as big as 0,000. As a result, the findings of this study could be concluded that there was a significant effect of circuit training toward Body Mass Index of futsal extracurricular student at SMAN 46 South Jakarta.

Keywords : *Circuit Training, Body Mass Index, Futsal Game.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur dengan kehadiran Tuhan YME, atas segala rahmat dan hidayahnya, sehingga proses penyusunan karya tulis ilmiah akhir yang berjudul “Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Indeks Massa Tubuh Pemain Futsal SMAN 46 Jakarta Selatan” bisa terselesaikan. Penyusunan karya tulis ilmiah akhir ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan tugas akhir pada Program Studi D-III Fisioterapi, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Keberhasilan dalam penyusunan karya tulis ilmiah akhir ini dapat terwujud berkat doa kedua orangtua serta keluarga, dan bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Bapak Heri Wibisono, S.Pd, M.Si selaku Kaprodgi D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta
2. Ibu Sri Yani, SST.FT, M.Si, sebagai Dosen pembimbing selama penyusunan proposal.
3. Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis sebagai Dosen pembimbing akademik dan pembimbing karya tulis ilmiah akhir
4. Dan seluruh Dosen-dosen D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
5. Semua pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungan demi terselesaikannya karya tulis ilmiah akhir ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga karya tulis ilmiah akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya. Karena masih terbatasnya kemampuannya peneliti menerima kritik dan saran agar karya tulis ilmiah akhir ini dapat semakin baik.

Jakarta, 05 Juli 2017

Yunus Dwi Prakoso

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	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Identifikasi Masalah	4
I.3 Rumusan Masalah	4
I.4 Tujuan Penelitian	5
I.5 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Indeks Massa Tubuh	6
II.2 Pengaruh Indeks Massa Tubuh pada pemain futsal	8
II.3 Obesitas	10
II.4 Definisi Circuit Training	11
II.5 Kerangka Berfikir	12
II.6 Hipotesa	14
BAB III METODE PENELITIAN	15
III.1 Tempat dan Waktu Penelitian	15
III.2 Metodologi Penelitian	15
III.3 Subjek Penelitian	16
III.4 Prosedur Penelitian	17
III.5 Teknik pengumpulan data	20
III.6 Definisi Operasional	22
III.7 Teknik Analisa Data	23
BAB IV HASIL PENELITIAN	25
IV.1 Deskripsi Umum	25
IV.2 Deskripsi Sampel	25
IV.3 Deskripsi Data	25

BAB V PEMBAHASAN	30
V.1 Pengaruh Circuit Training Terhadap Indeks Massa Tubuh	30
V.2 Keterbatasan Penelitian	33
BAB VI PENUTUP	35
VI.1 KESIMPULAN	35
VI.2 SARAN.....	35
DAFTARPUSTAKA	37
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kategori Indeks Massa Tubuh	8
Tabel 2 Distribusi Respondn Berdasarkan Vital Sign.....	26
Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh.....	27

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Konsep	13
Skema 2 Desain Penelitian.....	16

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Inform Consent
- Lampiran 2 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 3 Surat Keterangan Mengajukan Penelitian di SMAN 46 Jakarta Selatan
- Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Selesai Melakukan Penelitian di SMAN 46 Jakarta Selatan
- Lampiran 5 Hasil Data Dan Selisih Berat Badan Pretest Dan Post Test
- Lampiran 6 Dokumentasi