

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-eksperimental* 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 metrik. 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 $t\text{-hitung} = 2,022$ $t\text{-tabel} = 2,120$ 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.*