

ABSTRAK

PENGARUH *HIGH INTENSITY CIRCUIT TRAINING* (HICT) TERHADAP INDEKS KEBUGARAN JASMANI DAN KESEIMBANGAN TUBUH PADA LAKI-LAKI DEWASA MUDA

Janice Setiawan, 2016; Pembimbing I : Stella Tinia, dr., M.Kes, IBCLC
Pembimbing II : Djaja Rusmana, dr., M.Si.

Latar Belakang Latihan fisik secara teratur dapat membantu seseorang mengelola dan mengembangkan fisik, mencegah kelelahan, dan menjaga tubuh tetap sehat. Salah satu latihan fisik yang bermanfaat adalah *High Intensity Circuit Training* merupakan program latihan ini diperuntukkan bagi orang-orang yang memiliki keterbatasan waktu dalam berolahraga karena dalam kurun waktu kurang lebih 2 minggu secara signifikan dapat meningkatkan indeks kebugaran jasmani, kapasitas otot dan untuk oksidasi lemak.

Tujuan Penelitian Mengetahui pengaruh *High Intensity Circuit Training* terhadap indeks kebugaran jasmani dan keseimbangan laki-laki dewasa muda.

Metode Penelitian Kuasi eksperimental yang bersifat komparatif, dengan rancangan *pre-test* dan *post-test*. Data yang diukur adalah indeks kebugaran jasmani dan waktu berapa lama subjek penelitian dapat mempertahankan posisi tubuhnya. Dengan subjek penelitian sebanyak 30 orang dan setelah dilakukan pengambilan dan pengumpulan data, data tersebut ditabulasikan dan dievaluasi dengan uji *Wilcoxon* dengan $\alpha = 0,05$. Kemaknaan di nilai berdasarkan $p < 0,05$.

Hasil Penelitian Terjadi peningkatan indeks kebugaran jasmani dengan perbedaan yang sangat signifikan $p < 0,01$ sesudah melakukan *High Intensity Circuit Training* dan terjadi peningkatan keseimbangan tubuh dengan perbedaan yang sangat signifikan $p < 0,01$ sesudah melakukan *High Intensity Circuit Training*.

Simpulan *High Intensity Circuit Training* dapat meningkatkan indeks kebugaran jasmani dan keseimbangan tubuh bagi laki-laki dewasa muda.

Kata Kunci : Indeks Kebugaran Jasmani, Keseimbangan Tubuh, *High Intensity Circuit Training*

ABSTRACT

THE EFFECT OF HIGH INTENSITY CIRCUIT TRAINING (HICT) ON PHYSICAL FITNESS INDEX AND BODY BALANCE ON YOUNG ADULT MALE

Janice Setiawan, 2016; Tutor I : Stella Tinia, dr., M.Kes, IBCLC
Tutor II : Djaja Rusmana, dr., M.Si

Background Regular physical exercise can help a person to manage and develop the physical, preventing fatigue, and keep the body healthy. One exercise is beneficial is the High Intensity Circuit Training is a program of exercise is intended for people who possess limited time to exercise because if it is done in the period of approximately two weeks can significantly improve physical fitness, the capacity of muscles and fat oxidation.

Research Purposes Knowing the influence of High Intensity Circuit Training on physical fitness index and body balance on young adult male.

Research Methodology Quasi-experimental research method was comparative, with the design of pre-test and post-test. Data were measured index of physical fitness and time how long the study subjects could maintain his position. With as many as 30 research subjects and after retrieval and data collection, the data were tabulated and evaluated by Wilcoxon tes with $\alpha = 0.05$. Significance in value based on the value of $p < 0.05$.

Research Result There was an increase in physical fitness indes with a very significant difference $p < 0.01$ after making a High Intensity Circuit Training and an increase in the balance of the body with a very significant difference $p < 0.01$ after making a High Intensity Circuit Training.

Conclusion High Intensity Circuit Training could improve physical fitness index and balance the body for male young adult.

Keywords: Index of Physical Fitness, Body Balance, High Intensity Circuit Training

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Maksud Penelitian.....	3
1.3.2 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah.....	3
1.4.1 Manfaat Akademis.....	3
1.4.2 Manfaat Praktis.....	3
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Sementara.....	4
1.5.1 Kerangka Pemikiran.....	4
1.5.2 Hipotesis Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Anatomi Otot Rangka.....	6
2.2 Fisiologi Kontraksi Otot.....	6
2.3 Latihan Fisik.....	8
2.3.1 Manfaat Olahraga untuk Kebugaran Jasmani.....	9

2.3.2 Manfaat Aktivitas Fisik.....	9
2.3.3 Latihan Circuit Training.....	9
2.3.3.1 <i>High Intensity Circuit Training</i> (HICT)	10
2.3.3.2 Manfaat <i>High Intensity Circuit Training</i> (HICT)	10
2.3.3.3 Komponen <i>High Intensity Circuit Training</i>	10
2.4 Kebugaran jasmani.....	19
2.4.1 Komponen kebugaran jasmani.....	20
2.4.1.1 Daya Tahan Jantung Paru	20
2.4.1.2 Kekuatan Otot	20
2.4.1.3 Kelentukan	20
2.4.1.4 Ketepatan	20
2.4.1.5 Kecepatan.....	21
2.4.1.6 Keseimbangan.....	21
2.4.1.7 Daya Eksplosif	21
2.4.1.8 Kelincahan	21
2.4.1.9 Koordinasi.....	21
2.5 Keseimbangan Tubuh	21
2.5.1 Fisiologi Keseimbangan.....	22
2.5.2 Faktor yang Memengaruhi Keseimbangan	27
 BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN	
3.1 Alat dan Bahan Penelitian.....	29
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	29
3.3 Prosedur Penelitian	29
3.4 Desain Penelitian	32
3.5 Subjek Penelitian	32
3.6 Definisi Operasional	34
3.6.1 <i>High Intensity Circuit Training</i> (HICT).....	34
3.6.2 Indeks kebugaran jasmani dan Keseimbangan Tubuh.....	34
3.7 Analisis Data	34
3.8 Kriteria Uji	35

3.9 Aspek Etik	35
----------------------	----

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	36
4.1.1 Hasil Penelitian Indeks Kebugaran Jasmani	36
4.1.2 Hasil Penelitian Keseimbangan Tubuh	36
4.2 Pembahasan	37
4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian	38

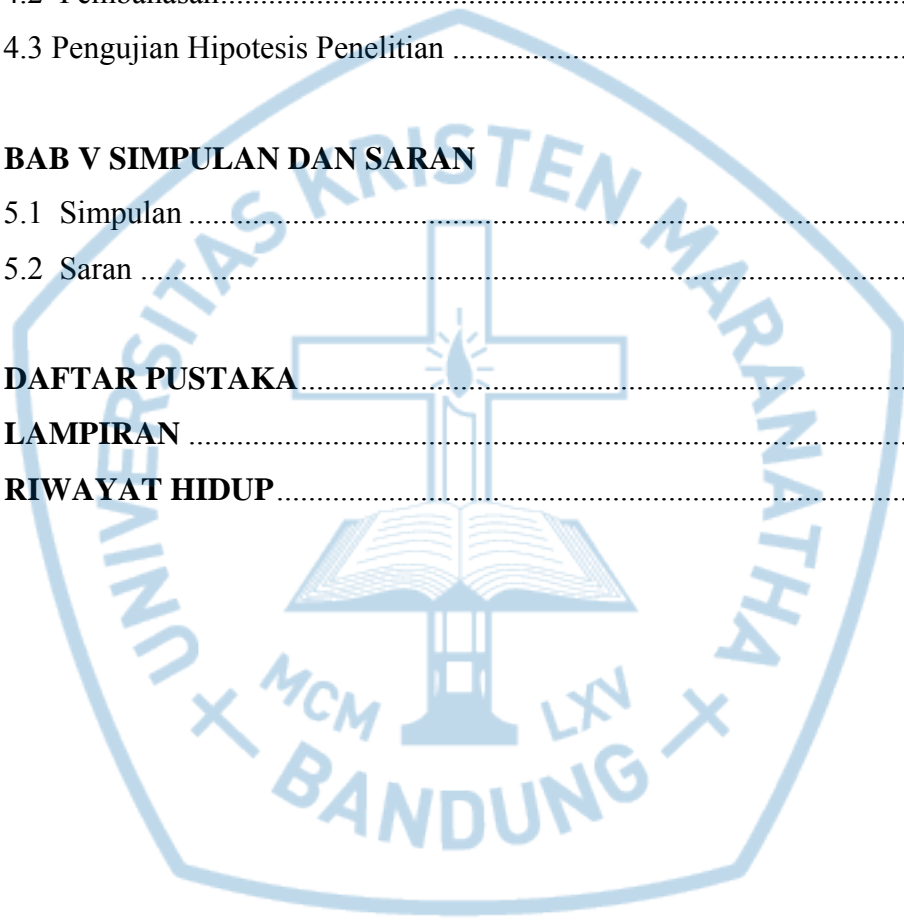
BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	40
5.2 Saran	40

DAFTAR PUSTAKA	41
-----------------------------	----

LAMPIRAN	44
-----------------------	----

RIWAYAT HIDUP	55
----------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1.1 Hasil Penelitian Indeks Kebugaran Jasmani.....	36
Tabel 4.1.2 Hasil Penelitian Keseimbangan Tubuh.....	36



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Fisiologi Kontraksi Otot.....	8
Gambar 2.2 Komponen <i>High Intensity Circuit Training Jumping Jacks</i>	11
Gambar 2.3 Komponen <i>High Intensity Circuit Training Wall Sit</i>	12
Gambar 2.4 Komponen <i>High Intensity Circuit Training Push Up</i>	13
Gambar 2.5 Komponen <i>High Intensity Circuit Training Abdominal Chrunh</i>	13
Gambar 2.6 Komponen <i>High Intensity Circuit Training Step Up Onto Chair</i>	14
Gambar 2.7 Komponen <i>High Intensity Circuit Training Squat</i>	15
Gambar 2.8 Komponen <i>High Intensity Circuit Training Triceps Dip On Chair</i> ..	15
Gambar 2.9 Komponen <i>High Intensity Circuit Training Plank</i>	16
Gambar 2.10 Komponen <i>High Intensity Circuit Training High Knee/Running In Place</i>	17
Gambar 2.11 Komponen <i>High Intensity Circuit Training Lunge</i>	17
Gambar 2.12 Komponen <i>High Intensity Circuit Training Push Up And Rotation</i>	18
Gambar 2.13 Komponen <i>High Intensity Circuit Training Side Plank</i>	19
Gambar 2.14 Fisiologi Keseimbangan.....	23
Gambar 2.15 <i>Fasciculus Cuneatus and Fasciculus Gracilis</i>	25
Gambar 2.16 <i>Anterior Spinocerebellar Tract</i>	26
Gambar 2.17 <i>Posterior Spinocerebellar Tract</i>	26
Gambar 2.18 Garis Gravitasi	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i>	44
Lampiran 2 Surat Keputusan Komisi Etik	45
Lampiran 3 Data Hasil Penelitian Indeks Kebugaran Jasmani	46
Lampiran 4 Data Hasil Penelitian Keseimbangan Tubuh	48
Lampiran 5 Statistika Uji Normalitas	50
Lampiran 6 Statistika Wilcoxon Indeks kebugaran jasmani.....	51
Lampiran 7 Statistika Wilcoxon Keseimbangan Tubuh	52
Lampiran 8 Dokumentasi.....	53

