

PENGARUH CIRCUIT TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN
KARDIOVASKULAR SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMPN 1 MARTAPURA



OLEH:

GUSTI WILDAN RISNAWAN

2010122110007

RAMADHAN ARIFIN, S.Pd., M.Pd.

NIP. 199104092024211001

AKHMAD AMIRUDIN, S.Pd., M.Pd.

NIP. 199202112024211001

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH CIRCUIT TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMPN 1 MARTAPURA

Oleh :

Gusti Wildan Risnawan

NIM 2010122110007

Pembimbing Utama



Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd.
NIP.199104092024211001

Pembimbing Pendamping



Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd
NIP.199202112024211001

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung
Mangkurat
Banjarbaru,






Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.
NIP.197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 18 April 2024

Dewan Penguji

1. Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd. (Pembimbing Utama).....
2. Akhmad Amirudin, S.Pd., M. Pd. (Pembimbing Pendamping).....
3. Dr. Mashud, S.Pd., M. Pd. (Penguji).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Drs. Perdinanto, M. Pd.
NIP. 196309251988031002

**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR
SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMPN 1 MARTAPURA**

Gusti Wildan Risnawan¹, Ramadhan Arifin², Akhmad Amirudin³

¹²³Pendidikan Jasmani JPOK FKIP, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru
Email: 2010122110007@mhs.ulm.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh *circuit training* terhadap daya tahan kardiovaskular siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Martapura. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah pendekatan eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *one group pretest and posttest*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Multistage Fitness Test (MFT)*, yang populasinya berjumlah 30 siswa ekstrakurikuler futsal dan 15 peserta dipilih sebagai sampel dengan *purposive sampling*. Uji-*t paired sample test* atau uji *t* merupakan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Dengan menjalani pengujian prasyarat sebelumnya untuk homogenitas dan normalitas. Hasil analisis data menunjukkan bahwa *circuit training* mempunyai pengaruh yang besar terhadap daya tahan kardiovaskular siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Martapura. Nilai (*t*-hitung) sebesar $5,203 > 2,144$ (*t*-tabel) dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ diperoleh dari temuan uji *t*. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah melakukan *circuit training* pada siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Martapura.

Keywords: *Futsal, Kondisi Fisik, Circuit Training*