

**PENGARUH *FUNCTIONAL TRAINING* TERHADAP
KEBUGARAN MEMBER *REVOLT SPACE GYM***

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun oleh :

Ahmad Nuriman

2008508

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

AHMAD NURIMAN, 2024

PENGARUH *FUNCTIONAL TRAINING* TERHADAP KEBUGARAN MEMBER *REVOLT SPACE GYM*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2024

LEMBAR HAK CIPTA

**PENGARUH *FUNCTIONAL TRAINING* TERHADAP KEBUGARAN
*MEMBER REVOLT SPACE GYM***

Oleh

Ahmad Nuriman
2008508

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat Memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Keperawatan
Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Ahmad Nuriman
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak
seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, *foto copy*, atau cara lainnya tanpa
ijin dari penulis

AHMAD NURIMAN, 2024
PENGARUH *FUNCTIONAL TRAINING* TERHADAP KEBUGARAN *MEMBER REVOLT SPACE GYM*
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI

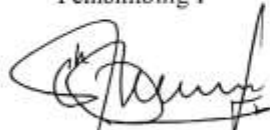
**PENGARUH *FUNCTIONAL TRAINING* TERHADAP
KEBUGARAN MEMBER *REVOLT SPACE GYM***

Ahmad Nuriman

2008508

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Bambang Erawan, M.Pd.

NIP. 196907282001121001

Pembimbing II



Patriana Nurmansyah A., M.Pd

NIP. 920200119931011101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP.197108041998021001

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Functional Training* Terhadap Kebugaran *Member Revolt Space Gym*” ini dapat diselesaikan guna memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Perjalanan panjang telah peneliti lalui dalam rangka perampungan penulisan skripsi ini. Banyak hambatan yang dihadapi dalam penyusunannya, namun berkat kehendak-Nyalah sehingga peneliti berhasil menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, pada kesempatan ini patutlah kiranya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti mengharapkan skripsi ini dapat memberikan manfaat dan bagi peneliti pun berharap semoga skripsi ini dapat dilanjutkan dan dikembangkan penulisannya dan semoga Allah SWT memberi perlindungan bagi kita semua.

Bandung, Desember 2024
Peneliti,

Ahmad Nuriman
NIM.2008508

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberi rahmat serta karunia, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

Penulis sangat menyadari bahwa tanpa adanya dorongan dari berbagai pihak, penyelesaian skripsi ini akan sulit terwujud. Untuk itu, dengan ketulusan hati yang terdalam, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT. karena atas rahmat dan karunianya sehingga penulis diberikan kesehatan, kecerdasan, kemudahan serta kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ayahanda Ade Rahmat dan Ibunda Enung tercinta. Terimakasih ayah dan ibu yang selalu memberikan kasih sayang, semangat dukungan, doa dan harapan terbaik untuk anakmu ini, terimakasih atas segalanya, gelar sarjana ini yang akan menjadi persembahan untuk kalian ayah dan ibu.
3. Keluarga besar yang selalu memberikan motivasi terimakasih atas do'a, dukungan, dan kasih sayang yang tidak pernah terputus.
4. Bapak Dr. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan FPOK UPI yang telah menyediakan sarana dan prasarana yang tentunya juga telah memberi izin pada penelitian ini.
5. Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd., selaku ketua Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga, yang telah membina dan memberikan yang terbaik demi kelancaran skripsi penulis. Terimakasih atas waktu dan dukungannya.
6. Bapak Bambang Erawan, M.Pd., selaku dosen Pembimbing I skripsi, yang telah membimbing penulis dan memberikan ilmu yang terbaik serta mendukung penulis untuk kelancaran skripsi ini.
7. Bapak Patriana Nurmansyah. A, M.Pd., selaku pembimbing akademik sekaligus Pembimbing II skripsi, yang telah membimbing penulis juga mendukung kelancaran skripsi ini, terimakasih untuk waktu serta saran yang sangat bermanfaat bagi penulis.
8. Bang Mike, selaku owner Revolt Space Gym, terimakasih banyak telah memberikan fasilitas dan kesempatan kepada peneliti selama penelitian berlangsung.

AHMAD NURIMAN, 2024

PENGARUH FUNCTIONAL TRAINING TERHADAP KEBUGARAN MEMBER REVOLT SPACE GYM
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

9. Atalie Tsaniya Shaki terimakasih banyak sudah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini. Terimakasih sudah menemani setiap proses yang saya lewati. Terimakasih telah menjadi supportsystem dan menjadi tempat tempat pendengar terbaik.

10. Barudak Kontrakan Asmara Boyang, Ganjar, Kiwong, Pasa, Maul, Arif, Gibran, Raden, Risang, Juki, Tacut, Bayu, Terimakasih banyak sudah memberikan banyak kontribusi selama penyusunan skripsi, dan juga sudah menjadi teman yang bisa mendengar dan memberi solusi. Semoga senantia Allah memberikan kita umur panjang dan kesehatan, agar dapat berkumpul kembali suatu saat nanti.

**PENGARUH *FUNCTIONAL TRAINING* TERHADAP KEBUGARAN
MEMBER *REVOLT SPACE GYM***

Ahmad Nuriman

Ahmadaliando23@gmail.com

Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I: Bambang Erawan, M.Pd

Pembimbing II: Patriana Nurmansyah. A., M.Pd

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "Pengaruh *Functional Training Terhadap Kebugaran Member Revolt Space Gym*" bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *functional training* terhadap tingkat kebugaran anggota *gym*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan diberikan latihan fungsional selama 16 pertemuan dengan bentuk latihan *jumping jack, squat jump, high knee, lunges, push up, sit up* dan *shuttle run* yang dirancang dengan menggunakan metode latihan *circuit training*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pretest posttest design*. Populasi anggota *Revolt Space Gym* berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga terdapat 10 orang sampel yang memenuhi kriteria pada penelitian ini. Instrumen yang digunakan adalah *Bleep Test*. Temuan utama menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam daya tahan aerobik, menandakan efektivitas metode *functional training*. Berdasarkan pengolahan data dan analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *functional training* secara signifikan dapat meningkatkan kebugaran, khususnya dalam aspek daya tahan aerobik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pengembangan program latihan yang lebih efektif di *gym*.

Kata Kunci: *Functional Training, Kebugaran, Gym, Latihan, Circuit Training*

THE EFFECT OF FUNCTIONAL TRAINING ON THE FITNESS OF REVOLT SPACE GYM MEMBERS

Ahmad Nuriman

Ahmadaliando23@gmail.com

Sports Coaching Education

Universitas Pendidikan Indonesia

Supervisor I: Bambang Erawan, M.Pd

Supervisor II: Patriana Nurmansyah. A., M.Pd

ABSTRACT

This study, titled "The Impact of Functional Training on the Fitness of Revolt Space Gym Members," aims to identify whether there is a significant effect of functional training on the fitness levels of gym members. The methodology used in this research is an experiment involving functional training over 16 sessions, incorporating exercises such as jumping jacks, squat jumps, high knees, lunges, push-ups, sit-ups and shuttle run, designed to measure changes in participants' aerobic endurance after completing the training program. The research employs a one group pretest-posttest design. The population of Revolt Space Gym members consists of 20 people. Sampling was conducted using purposive sampling, resulting in 10 people who met the criteria for this study. The instrument used was the Bleep Test. The main findings indicate a significant improvement in aerobic endurance, highlighting the effectiveness of the functional training method. Based on data processing and analysis, it can be concluded that functional training can significantly enhance fitness, particularly in the aspect of aerobic endurance. The results of this study are expected to provide insights for the development of more effective training programs at gyms.

Keywords: *Functional Training, Fitness, Gym, Exercise, Circuit Training*

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	6
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.5 Batasan Penelitian	11
1.6 Struktur Organisasi Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 <i>Functional Training</i>	7
2.1.1 Tujuan Latihan <i>Functional Training</i>	8
2.1.2 Bentuk-bentuk Latihan <i>Functional Training</i>	9
2.2 Metode <i>Circuit Training</i>	15
2.2.1 Bentuk Latihan <i>Circuit Training</i>	19
2.3 Hakikat Kebugaran.....	25
2.3.1 Komponen Kebugaran Jasmani.....	26
2.3.2 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	31
2.4 Pengertian Daya Tahan.....	32
2.4.1 Struktur Anatomi Daya Tahan Aerobik.....	34
2.4.2 Latihan Daya Tahan.....	29
2.5 Kerangka Berpikir	37
2.6 Hipotesis.....	38

AHMAD NURIMAN, 2024

PENGARUH FUNCTIONAL TRAINING TERHADAP KEBUGARAN MEMBER REVOLT SPACE GYM
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
3.1 Metode Penelitian.....	39
3.2 Desain Penelitian.....	39
3.3 Populasi dan Sampel.....	41
3.3.1 Populasi.....	41
3.3.2 Sampel.....	41
3.4 Instrumen Penelitian.....	42
3.4.1 Pelaksanaan untuk tes <i>bleep test</i> adalah sebagai berikut :.....	43
3.5 Prosedur Penelitian.....	46
3.6 Alur Penelitian.....	47
3.7 Analisis Data	47
3.7.1 Uji Normalitas	48
3.7.2 Homogenitas.....	48
3.7.3 Uji Hipotesis.....	48
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Temuan.....	50
4.1.1 Deskripsi Data	50
4.1.2 Uji Normalitas	52
4.1.3 Uji Homogenitas	53
4.1.4 Uji Hipotesis.....	54
4.2 Pembahasan dan Hasil Penelitian.....	54
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	57
5.1 Simpulan.....	57
5.2 Implikasi	57
5.3 Rekomendasi	57
DAFTAR PUSTAKA	58

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kategori Skor Tes Tingkat Kebugaran Kategori Putra dan Putri Berdasarkan Tes Multi Tahap (<i>Bleep Test</i>).....	45
Tabel 4. 1 Data Pretest dan Posttest (<i>Bleep Test</i>).....	50
Tabel 4. 2 Deskripsi Data Statistik.....	51
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	53
Tabel 4. 4 Uji Homogenitas	53
Tabel 4. 5 Hasil Uji <i>Paired Sample t-Test</i>	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 (<i>Squat</i>)	10
Gambar 2. 2 (<i>Lunges</i>).....	11
Gambar 2. 3 (<i>Push Up</i>)	12
Gambar 2. 4 (<i>Pull Up</i>).....	13
Gambar 2. 5 (<i>Hip Hinge</i>)	14
Gambar 2. 6 (<i>Rotation</i>)	15
Gambar 2. 7 (<i>Front Plank</i>).....	16
Gambar 2. 8 (<i>Jumping Jack</i>)	18
Gambar 2. 9 (<i>Lunges</i>).....	21
Gambar 2. 10 (<i>Squat Jump</i>)	21
Gambar 2. 11 (<i>High Knee</i>).....	22
Gambar 2. 12 (<i>Push Up</i>)	22
Gambar 2. 13 (<i>Sit Up</i>)	23
Gambar 2. 14 (<i>Shuttle Run</i>).....	23
Gambar 2. 15 (<i>Paru-paru</i>).....	33
Gambar 2. 16 (<i>Jantung</i>).....	34
Gambar 2.17 (<i>Pembuluh Darah</i>).....	35
Gambar 3. 1 Model Eksperimen dengan Desain One Group Pretest- Posttes.....	39
Gambar 3. 2 Alur Penelitian.....	40
Gambar 3. 3 (Bleep Test).....	44
Gambar 3. 4 Score Sheet Bleep Test.....	44
Gambar 4. 1 Grafik hasil Perorangan Pretest posttest.....	52
Gambar 4. 2 Grafik Pre-test dan Posttest Bleep Test.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. . Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	61
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	65
Lampiran 3. Output Data SPSS.....	66
Lampiran 4. Perhitungan Manual.....	68
Lampiran 5. Program Latihan.....	74
Lampiran 6. Hasil Penilaian <i>Bleep Test</i>	82
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	96

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). Metode Penelitian Pendidikan: Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas.
- Budi, M. F. S. (2015). Circuit Training Dengan Rasio 1: 1 dan Rasio 1: 2 Terhadap Peningkatan VO2 MAX. *Journal of sport science and fitness*, 4(3).
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Dwicahya, N. (2017). Pengaruh Latihan Circuit Bodyweight Terhadap Kebugaran Jasmani, Indeks Massa Tubuh, Persentase Lemak Tubuh dan Fleksibilitas Member Fitness Center Lotus Nusantara Bersinar Ros-In Hotel Yogyakarta.
- Fachrezzy, F., Jariono, G., Maslikah, U., & Nugroho, H. (2020). Functional Exercise Model for Weight Loss in Sports Science Faculty Students. *Proceeding ISETH (International Summit on Science, Technology, and Humanity)*, 159-165.
- Zinner, P. B. D. L., et al. (2013). *The effects of high-intensity intermittent exercise on cardiovascular health. Journal of Sports Science and Medicine*, 12(4), 705-711.
- Fadli, A., & Hariyoko, H. (2023). Survei Indeks Massa Tubuh Dan Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular (VO2MAX) Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah Menengah Atas. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora*, 1(4), 216-227.
- Fisik, L. Analisis Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Putri IAIN Kudus Analysis of the Influence of Physical Exercise on *The Physical Fitness of Women's Futsal Players IAIN Kudus*.
- Hammi, M. (2018). Pengaruh Pemberian *Core Stability Exercise* Untuk Meningkatkan Kelincahan pada Pemain Futsal Pasca Cidera Sprain Ankle di Atro Citra Bangsa Yogyakarta (*Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*).
- Hary, V., & Pratama, I. G. (2023). Pengaruh *Functional Training* dan TRX Suspension Terhadap Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan pada

- Pemain Futsal U21 Kabupaten Blitar. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 8(1), 1-9.
- Imbang, P. P. (2014). Pengaruh Latihan Lunges Dan Squat terhadap Peningkatan Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Dada Ku Senior Perkumpulan Renang Ratu Bilqis Kabupaten Gunungkidul. *Jurnal Keperawatan*, 2(2), 1-6.
- Kartino, A. (2024). Survey Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negri 2 Pontianak (*Doctoral dissertation, IKIP PGRI PONTIANAK*).
- Melisa, A. O. (2022). Analisis Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Putri Iain Kudus. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 3(2), 65-74.
- Mustaqim, E. A. (2018). Pengaruh Latihan Push Up Dan Pull Up Terhadap Hasil *Flying Shoot* Dalam Permainan Bola Tangan Pada Mahasiswa Komunitas Bola Tangan UNISMA Bekasi. *Jurnal Genta Mulia*, 9(1).
- Nugraha, G. A., & Wismanadi, H. (2024). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Shooting Jarak 9 Meter Atlet Bola Tangan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 12(01), 1-6.
- Prasetyo, M. A., & Winarno, M. E. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 1(3), 198-207.
- Zinner, P. B. D. L., et al. (2013). *The Effects of Functional Training On Health Outcomes in Adults*. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(4), 710-716.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 11(2).
- Cooper, K. H. (1968). *Aerobics*. Bantam Books.
- Prastyana, B. R. (2022). Efektifitas Latihan *Functional Training* Dalam Upaya Meningkatkan Vo2max Member Adi Raga Fitness Center Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jemani (Jurnal Pendidikan Jasmani)*, 6(02).

- Putranto, I. (2020). Survei Tingkat Kondisi Fisik Daya Tahan Umum Atlet Bkmf Sepak Takraw FIK UNM (*Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR*).
- Ramadan, W., & Sidik, D. Z. (2019). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Daya Tahan Cardiovascular Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 11(2), 101-105.
- Nurchaya, Y., & Awwaludin, P. N. (2020). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Kinerja Wasit Sepak Bola Relationship Between Physical Fitness Performance With Football Referee. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, V No. I, 1-08.
- Saputra, J. (2018). Pengaruh Latihan Push-Up Dan Latihan Pull-Up Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Olahraga Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 104-110.
- Sinulingga, A., & Simatupang, N. (2018). Pengaruh Functional Training Dan TRX Suspension Terhadap Body Composition.
- Wicaksono, P. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Plank Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Bulutangkis Putra Klub Patunas Kuala Tungkal (*Doctoral dissertation, Kepeleatihan Olahraga*).
- Widiastuti (2009). Tes dan Pengukuran Olahraga. *Jakarta : SPIG, UNJ*.
- Yanti, R. E. (2022). Pengaruh Latihan Plank Terhadap Kekuatan Otot Perut Pada Atlet Pemula Pencak Silat PSHT Di Kabupaten Tanjung Jabung Timur (*Doctoral dissertation, universitas jambi*).
- Kurniansyah, M. R. T. (2020). Hubungan Antropometri Dengan Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola SMA: *Relationship between Anthropometry and Physical Fitness of High School Football Players*. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 9(1), 39-55.
- Irianto, D. P. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan. *Yogyakarta: Andi Offset*.

- Ateng, A. K. (1992). Principles and Foundations of Physical Education. *Ministry of Education and Culture, Directorate General of Higher Education, Educational Personnel Development Project.*
- Kogoya, T., Mutohir, C., Pramono, M., Kristiyanto, A., Putro, B. N., Ali, S. K. S., ... & Trisnadi, R. A. (2023). Developing The Value Of Peace In Sport, Health, And Physical Education Lecture Through Traditional Games. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 11(2)*, 268-275.
- Kamal, A. (2018). Kontribusi Eksplosive Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Service Atas Bolavoli pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kampar Timur Kabupaten Kampar (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau*).
- Bompa, T. O., & Fox, J. (1994). Theory and methodology of training: the key to athletic performance.
- Amirudin, M., Dirgantoro, E. W., & Rakhman, A. (2024). Pengaruh Model Latihan Metode Halangan Terhadap Ketepatan Pointing High Lob Jarak 7 Meter Pada Atlet Mahasiswa Jpok Fkip Universitas Lambung Mangkurat. *Jurnal Porkes, 7(1)*, 481-490.
- Thompson, W. R. (2015). Physical Activity And Functional Capacity: Key Considerations. *Journal of Strength and Conditioning Research, 29(5)*, 1271-1280.
- Tanzila, R. A., & Hafiz, E. R. (2019, August). Latihan Fisik Dan Manfaatnya Terhadap Kebugaran Kardiorespirasi. In *Conferences of Medical Sciences Dies Natalis Faculty of Medicine Universitas Sriwijaya* (Vol. 1, No. 1, pp. 316-322).
- Joyner, M. J. (2008). Response To Exercise: A Focus On Cardiovascular And Metabolic Adaptations. *Journal of Applied Physiology, 105(1)*, 271-278.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan, 7(2)*, 143-154.

AHMAD NURIMAN, 2024

PENGARUH FUNCTIONAL TRAINING TERHADAP KEBUGARAN MEMBER REVOLT SPACE GYM

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Masadah, M., Wiantari, D. A., & Sulaeman, R. (2021). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 3(2), 73-84.
- Fadli, A., & Hariyoko, H. (2023). Survei Indeks Massa Tubuh Dan Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular (VO2MAX) Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah Menengah Atas. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora*, 1(4), 216-227.
- Suharsimi, A. (2006). Metodologi Penelitian. *Yogyakarta: Bina Aksara*, 955-978.
- Sugiyono, P. D. (2010). Metode Peneliiian. *Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Matjan, B. N. (2009). Komponen-Komponen Latihan Dan Faktor-Faktor Pendukung Kualitas Peak Performance Atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63-70.
- Bakar, R. A., Akin, Y., Fitri, M., Ma'mun, A., & Septiadi, F. (2022). Mengungkap Relationship Antara Interpersonal Closeness, Co-orientation and Complementarity Dalam Olahraga Pendakian Gunung. *Jurnal MensSana*, 7(1), 55-62.
- SLEMAN, A. R. S. K., & OKTAVIANI, A. S. (2015) Hubungan Hasil Tes Vo2Max Menggunakan Williams Swimming Beep Test an Multistage Fitness.
- Iswahyudi, N., Fajar, M. K., Sugeng, I., & Derana, G. T. (2020). Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik (VO2 Max). *Jurnal Autis: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 61-69.
- Khozim, N., & Nugroho, R. A. (2022). Hubungan Bmi Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. *Sport Science and Education Journal*, 3(2).