

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN METODE *CIRCUIT TRAINING*
TERHADAP DAYA TAHAN OTOT DAN DAYA TAHAN CARDIOVASCULAR
ATLET TENIS LAPANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Kepelatihan



Oleh

ANANDIAZ IMAN SANTOSO

1405277

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2019

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN METODE CIRCUIT TRAINING
TERHADAP DAYA TAHAN OTOT DAN DAYA TAHAN CARDIOVASCULAR
ATLET TENIS LAPANG**

Oleh
Anandiaz Iman Santoso

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Anandiaz Iman Santoso 2019
Universitas Pendidikan Indonesia
April 2019

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

Anandiaz Iman Santoso

1405277

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN METODE *CIRCUIT*
TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN OTOT DAN DAYA TAHAN
CARDIOVASCULAR ATLET TENIS LAPANG**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

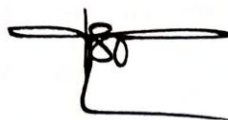
Pembimbing,



Drs. Yadi Sunaryadi, M.Pd
NIP.196510171992031002

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan



Dr. Komarudin, M.Pd
NIP. 197204031999031003

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN METODE CIRCUIT TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN OTOT DAN DAYA TAHAN CARDIOVASCULAR ATLET TENIS LAPANG

Pembimbing : Drs. Yadi Sunaryadi, M.Pd

Anandiaz Iman Santoso

1405277

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan metode circuit training terhadap daya tahan otot dan daya tahan cardiovascular atlet tenis lapang secara signifikan. Populasi penelitian dilakukan pada atlet tenis lapang di klub Plus Tennis. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, dimana sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan kualitas keterampilan yang dimiliki sampel dengan jumlah 5 orang. Semua data dimasukkan kedalam rumus uji perbedaan dua rata-rata, uji-t dua sampel berpasangan dengan Taraf signifikan 5% ($\alpha = 0,05$) dan kemudian dilakukan uji hipotesis. Dari analisis data diperoleh hasil yaitu, terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan metode circuit training terhadap daya tahan otot dan daya tahan cardiovascular atlet tenis lapang sebesar 0,200.

Dengan demikian terdapat pengaruh latihan menggunakan metode circuit training terhadap daya tahan otot dan daya tahan cardiovascular secara signifikan.

Kata kunci : Pengaruh metode latihan, *Circuit Training*, Daya Tahan Otot & Daya Tahan Cardiovascular

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Batasan Penelitian.....	6
F. Struktur Organisasi Skripsi.....	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	
A. Kondisi Fisik.....	7
B. Daya Tahan Otot Tenis Lapangan.....	9
C. Daya Tahan Cardiovascular Tenis Lapangan.....	9
D. Otot-otot Dominan Dalam Tenis Lapangan	10
E. Latihan Sirkuit (<i>Circuit Training</i>).....	12
F. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	20
B. Populasi dan Sampel.....	21
C. Desain Penelitian.....	22
D. Instrumen Penelitian	23
E. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.....	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	27
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	44
C. Peningkatan Daya Tahan Otot dan Daya Tahan Cardiovascular melalui latihan Circuit Training	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	49

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Bompa, T. (2000). *Theory and Methodology of Training*. Ontario Canada. New York University.
- Harsono. (1988). *Coaching : Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : CV Tambak Kusuma.
- Harsono. (2016). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : Irfan Alfiansyah.
- Nurhasan, dkk. (2008). *Modul Statistika*. Bandung : FPOK UPI.
- Nurhasan,dan Hasanudin.(2007). *Tes dan Pengukuran keolahragaan*. FPOK UPI : Bandung.
- Zafar Sidik, Dikdik. (2005). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Bandung : Buku Ajar FPOK UPI.

Media Elektronik

- Brian Mac. 2018. *Circuit Training*. Diakses pada : <https://www.brianmac.co.uk/circuit.htm> .
[Online]. September 2018.
- Donald A. Chu Ph.D. (2018). *Strength & Conditioning: Circuit Training for Tennis*. Diakses pada : http://www.playerdevelopment.usta.com/Improve-Your-Game/SportScience/114695_Strength__Conditioning_Circuit_Training_for_Tennis/ [Online].
September 2018.
- ITF TENNIS. (2018). *Aerobic Endurance Test*. Diakses pada :
<https://www.itftennis.com/scienceandmedicine/conditioning/testing/fitness-testing.aspx>
[Online]. September 2018.
- ITF TENNIS. (2018). *Strength Test*. Diakses pada :
<https://www.itftennis.com/scienceandmedicine/conditioning/testing/fitness-testing.aspx> [Online]. September 2018.
- Mark Kovacs. (2010). *Strength & Conditioning For Tennis – A 25 year Journey*. Diakses pada : <http://radcentre.com.au/strength-and-conditioning-for-tennis/> [Online].
September 2018.
- Mark Kovacs. (2010). *Endurance Tennis*. Diakses pada :
<http://radcentre.com.au/strength-and-conditioning-for-tennis/> [Online]. September 2018.
- Michele M Howard. (2017). *Muscle Engaged While Playing Tennis*. Diakses pada :

<https://www.livestrong.com/article/525164-muscles-that-get-stronger-from-boxing/?ajax=1&is=1> [Online]. September 2018.

Optimum Tennis. (2017). *Strength Training For Tennis*. Diakses pada : <https://www.optimumtennis.net/strength-training-for-tennis.htm> [Online]. September 2018.