

ABSTRAK

Bachtiar Dwi Anggara¹, Abdurrahman²

PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI ATLET FUTSAL PONDOK PESANTREN MODERN AL-MANAAR MUHAMMADIYAH PEMALANG

Pendahuluan: Kekuatan otot merupakan elemen fundamental dalam kebugaran fisik yang berperan sebagai pondasi bagi komponen kebugaran. Atlet Futsal memerlukan komponen kebugaran fisik yang baik untuk mempertahankan performa pada saat bermain seperti kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai termasuk otot-otot quadriceps, hamstring, gastrocnemius, dan soleus, sangat krusial dalam mendukung performa atlet futsal. Otot-otot ini berperan dalam menghasilkan tenaga yang diperlukan untuk berbagai gerakan dasar dalam futsal, seperti menendang bola dengan kekuatan, berlari cepat, atau melompat untuk mengambil bola di udara. Pentingnya kekuatan otot tungkai ini membuat peneliti tertarik meneliti kekuatan otot tungkai pada atlet futsal pondok pesantren modern Al-Manaar Muhammadiyah Pemalang.

Metode: Penelitian ini menggunakan tipe *one-group pretest-posttest design* dan pendekatan penelitian *quasi-experimental*. Desain penelitian adalah *one-group pretest-posttest design dengan mengukur* kekuatan otot menggunakan alat ukur *leg dynamometer*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet futsal Pondok Pesantren Modern Al-Manaar Muhammadiyah Pemalang berjumlah 19 atlet. Intervensi yang dilakukan menggunakan *circuit training*.

Hasil: Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *circuit training* terhadap kekuatan otot tungkai atlet futsal sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai P-Value 0.000.

Simpulan: Menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan *circuit training* terhadap kekuatan otot tungkai atlet futsal. Kekuatan otot tungkai merupakan bagian kecil dari komponen kebugaran tubuh dan *circuit training* merupakan salah satu latihan yang efisien.

Kata Kunci: *Circuit training*, Kekuatan Otot Tungkai, Atlet Futsal

Daftar Pustaka: 27 (2018-2024)

ABSTRACT

Bachtiar Dwi Anggara¹, Abdurrahman²

THE EFFECT OF CIRCUIT TRAINING ON THE STRENGTH OF THE LEG MUSCLES OF FUTSAL ATHLETES AT THE AL-MANAAR MUHAMMADIYAH MODERN ISLAMIC BOARDING SCHOOL, PEMALANG

Introduction: Muscular strength is a fundamental element in physical fitness that acts as a foundation for fitness components. Futsal athletes need good physical fitness components to maintain performance while playing such as leg muscle strength. Leg muscle strength including the quadriceps, hamstring, gastrocnemius, and soleus muscles, is crucial in supporting the athlete's performance. Furthermore, these muscles play a role in producing the power needed for various basic movements in futsal, such as kicking the ball with power, running fast, or jumping to catch the ball in the air. The importance of leg muscle strength has made researchers interested in studying leg muscle strength in futsal athletes at the Al-Manaar Muhammadiyah Pemalang modern Islamic boarding school.

Metode: the study applied one-group pretest-posttest design and quasi-experimental approach. The design measured muscle strength using a leg dynamometer measuring tool with nine teen athletes on The Al-Manaar Muhammadiyah Modern Islamic Boarding School, Pemalang as the sample and circuit training as the intervention.

Result: the result of the study stated there is a significant effect of circuit training on the strength of the leg muscles of futsal athletes pre and post intervention with the P-Value 0.000.

Conclusion: it states there is a significant effect of circuit training on the strength of the leg muscles of futsal athletes. As we know leg muscle strength is a small part of the body's fitness components and circuit training is one of the most efficient exercises.

Keywords: *Circuit training, the strength of the leg muscles, futsal athletes*

References: 27 (2018-2024)