

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Circuit Bodyweight Training Terhadap Daya tahan Jantung-Paru dan Penurunan Berat Badan

Oleh : Anand Hamidi Aryon

Setiap orang berkeinginan untuk memiliki fisik yang sehat dan bugar, tetapi sehat dan bugar tidak didapat kecuali dengan pola hidup sehat dan aktivitas gerak yang cukup. Sebagian besar warga Desa Muara Siberut Mentawai memiliki tingkat kebugaran yang kurang baik dan lemak berlebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *circuit body weight training* terhadap daya tahan jantung-paru, dan berat badan warga Desa Muara Siberut. Penelitian ini merupakan *pre-experimental design dengan one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah warga Desa Muara Siberut Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak enam orang. Pengambilan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan yaitu tes *rockport*, timbangan. Analisis data penelitian menggunakan uji-t untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan variabel antara *pretest* dan *posttest* pada eksperimen.

Hasil penelitian ini menunjukkan uji-t data daya tahan jantung-paru diperoleh nilai $Sig\ 13,19 > 2,57$ dan hasil uji-t data berat badan diperoleh nilai $sig\ 2,67 < 2,57$. Maka, ada peningkatan yang signifikan menunjukkan bahwa *circuit bodyweight training* memberikan pengaruh terhadap daya tahan jantung-paru, dan juga memberikan pengaruh terhadap berat badan pada Warga Desa Muara Siberut.

Kata Kunci: CIRCUIT TRAINING, LATIHAN CIRCUIT BODYWEIGHT TRAINING