

ABSTRAK

PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER *DRUMBAND* MI RADEN INTAN WONODADI

Oleh

M. AKMAL ALI GHUFRON

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *Circuit training* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan dan daya tahan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler *Drumband* MI Raden Intan Wonodadi. *Circuit training* yang dirancang dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan jenis alat musik *Drumband*. Kelompok pertama terdiri dari pemain *pianica*, *colorguard*, *gitapati*, dan *paramanandi*, dengan lima pos latihan yaitu *high knee*, *push-up*, *jumping jack*, *plank*, dan *skipping*. Kelompok kedua terdiri dari pemain *bassdrum*, *snare*, *quarto*, *symbol*, dan *marchingbells*, dengan lima pos latihan yaitu *chair dips*, *squat*, *lateral raise*, *split squat jump*, dan *diamond push-up*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group Pre-Test Post-Test*. Sampel terdiri dari 40 siswa yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen pengukuran meliputi tes menggantung untuk kekuatan otot lengan dan tes naik turun bangku untuk daya tahan otot tungkai. Data dianalisis menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kekuatan otot lengan dari rata-rata 9,05 menjadi 14,55 dan daya tahan otot tungkai dari 25,225 menjadi 31,6 ($p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa *Circuit training* efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik siswa *Drumband*, terutama dalam aspek kekuatan otot lengan dan daya tahan otot tungkai.

Kata kunci: *circuit training*, daya tahan otot tungkai, *drumband*, kekuatan otot lengan, siswa MI.

ABSTRACT

THE EFFECT OF CIRCUIT TRAINING ON IMPROVING ARM MUSCLE STRENGTH AND LEG MUSCLE ENDURANCE IN DRUMBAND EXTRACURRICULAR STUDENTS AT MI RADEN INTAN WONODADI

By

M. AKMAL ALI GHUFRON

This study aims to examine the effect of Circuit training on improving arm muscle strength and leg muscle endurance among Drumband extracurricular students at MI Raden Intan Wonodadi. The Circuit training program in this study was divided into two groups based on the type of musical instruments used. The first group consisted of pianica, colorguard, gitapati, and paramanandi players, with five exercise stations: high knee, push-up, jumping jack, plank, and skipping. The second group consisted of bass drum, snare, quarto, cymbal, and marchingbells players, with five exercise stations: chair dips, squat, lateral raise, split squat jump, and diamond push-up. This study employed an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample comprised 40 students selected through total sampling. Measurement instruments included the flexed-arm hang test for arm muscle strength and the step-up test for leg muscle endurance. Data were analyzed using the t-test. The results showed a significant increase in arm muscle strength from an average of 9.05 to 14.55 and leg muscle endurance from 25.225 to 31.6 ($p < 0.001$). These findings indicate that Circuit training is effective in enhancing the physical fitness of Drumband students, particularly in terms of muscle strength and endurance.

Keywords: *arm muscle strength, circuit training, drumband, leg muscle endurance, elementary students.*