



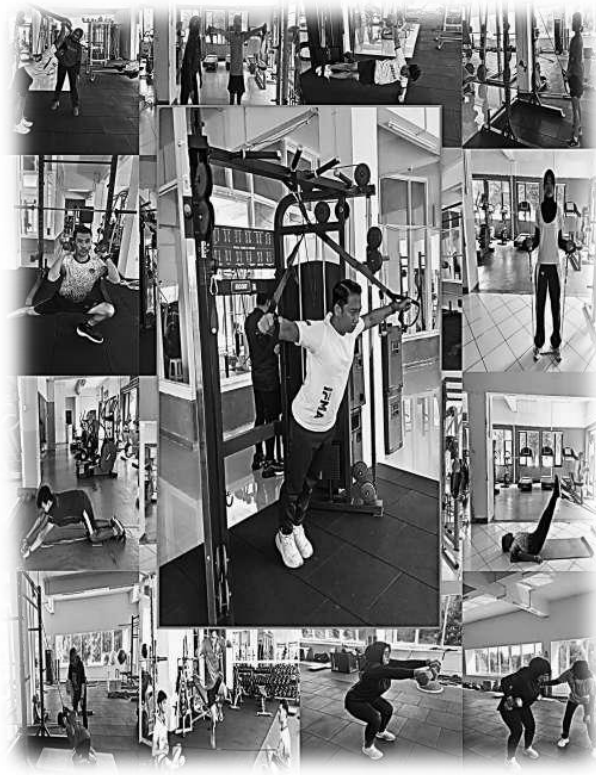
**PT Mitra Edukasi dan Publikasi**

# FUNCTIONAL CIRCUIT TRAINING

Prof. Dr. Nining Widyah Kusnanik, M.Appl.Sc.  
Dr. Or. Muhammad, M.Pd.  
Dr. Wijono, M.Pd.  
Dr. Tuter Jatmiko, M.Pd.  
Achmad Rizanul, S.Pd., M.Pd.  
Priya Yoga Pradana, S.Pd., M.Ed.



# FUNCTIONAL CIRCUIT TRAINING



## PENULIS:

**Prof. Dr. Nining Widyah Kusnanik, M.Appl.Sc.**

**Dr. Or. Muhammad, M.Pd.**

**Dr. Wijono, M.Pd.**

**Dr. Tuter Jatmiko, M.Pd.**

**Achmad Rizanul, S.Pd., M.Pd.**

**Priya Yoga Pradana, S.Pd., M.Ed.**



**PT Mitra Edukasi  
dan Publikasi**

# FUNCTIONAL CIRCUIT TRAINING

## Penulis:

Prof. Dr. Nining Widyah Kusnanik, M.Appl.Sc.

Dr. Or. Muhammad, M.Pd.

Dr. Wijono, M.Pd.

Dr. Tuter Jatmiko, M.Pd.

Achmad Rizanul, S.Pd., M.Pd.

Priya Yoga Pradana, S.Pd., M.Ed.

**ISBN:** 978-623-8627-36-3

## Editor:

Utama Alan Deta

## Desain Sampul dan Tata Letak:

H. Prastowo Hadi

## Penerbit:

PT Mitra Edukasi dan Publikasi

**Anggota IKAPI No. 358/JTI/2022**

## Redaksi:

PT. Mitra Edukasi dan Publikasi

Griya Taman Asri AB/26,

Tawangsari, Taman, Sidoarjo 61257

WA: 0895-4298-51500

IG: @edupartner.publishing

Email: edupartner.publishing@gmail.com

Website: <https://buku.edupartnerpublishing.co.id/>

Cetakan Pertama, Februari 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penulis dan penerbit.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat, rahmat serta hidayahNya, kami dapat merampungkan buku dengan judul “*Functional Circuit Training*” dengan tanpa mengalami kendala yang berarti. Isi buku ini terkait dengan pengenalan latihan yang sangat *trend* saat ini yaitu *Functional Training* dalam bentuk “*Circuit*” dengan menggunakan seperangkat alat yang sangat efektif, praktis dan efisien yaitu alat multifungsi *Jinggo Fit* yang terdiri atas *Jinggo Fit Suspension*, *Jinggo Fit Resistance Band*, *Jinggo Fit Abdominal Wheel*, *Jinggo Fit Rope Skipping*, *Jinggo Fit Dumbbell*, dan *Jinggo Fit Cable Pullover*.

*Functional Training* merupakan model latihan fisik yang sangat populer saat ini serta digemari oleh pelaku olahraga dan masyarakat pada umumnya. Gerakan *Functional Training* mudah dilakukan dengan mengacu pada gerakan aktifitas sehari-hari. Tujuan melakukan latihan fisik menggunakan *Functional Training* bisa untuk meningkatkan *performance* atlet maupun untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat umum. Sebenarnya *Functional Training* bisa dilakukan tanpa menggunakan alat, namun pada edisi buku kali ini gerakannya menggunakan alat *Jinggo Fit* dan dilakukan dalam bentuk *circuit training*. Metode *Circuit Training* merupakan latihan yang menggunakan beberapa pos dan masing-masing pos memiliki gerakan yang berbeda-beda termasuk penggunaan dominan otot pada saat melakukan latihan juga berbeda.



Tujuan penulisan buku ini untuk memudahkan para pelaku olahraga dan masyarakat umum dalam mendapatkan berbagai variasi model latihan fisik menggunakan *Functional Circuit Training* serta mengajak seluruh lapisan masyarakat untuk senantiasa aktif bergerak dengan menyempatkan waktu luang untuk melakukan aktifitas fisik agar nantinya menjadi insan yang unggul dan berprestasi. Buku ini dilengkapi dengan beberapa macam contoh model *circuit training* menggunakan alat multifungsi Jinggo Fit sehingga dapat membantu siapapun yang akan melakukan *Functional Circuit Training* tanpa bingung menyiapkan gerakan pada setiap pos latihan ataupun alat yang digunakan untuk *Functional Circuit Training* tersebut.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyelesaian buku ini. Penulis juga membuka kritik dan saran yang bersifat membangun agar isi buku ini menjadi lebih baik lagi.

Salam Bugar,

Penulis



# DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB 1. LATIHAN .....	1
A. Pengertian Latihan .....	1
B. Tujuan dan Manfaat Latihan .....	4
BAB 2. PRINSIP-PRINSIP LATIHAN.....	8
BAB 3. KOMPONEN-KOMPONEN LATIHAN .....	17
a. Intensitas Latihan.....	17
b. Durasi Latihan .....	20
c. Recovery Latihan.....	22
d. Interval Latihan.....	22
e. Repetisi latihan.....	23
f. Set latihan .....	23
g. Sirkuit/sesi latihan .....	24
h. Volume latihan.....	24
i. Densitas latihan.....	25
j. Irama Latihan .....	26
k. Frekuensi latihan.....	26
l. Unit/Sesi latihan .....	27
BAB 4. <i>CIRCUIT TRAINING</i> .....	28
A. Pengertian Circuit Training.....	28
B. Ciri-Ciri Circuit Training.....	30
C. Model Pelaksanaan <i>Circuit Training</i> .....	34
BAB 5. <i>FUNCTIONAL TRAINING</i> .....	50
A. Pengertian <i>Functional Training</i> .....	50
B. Pelaksanaan <i>Functional Training</i> .....	53
C. Alat <i>Functional Training</i> .....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	64
Biodata Penulis.....	68

