

DESKRIPSI CIPTAAN

BUKU

**MODEL *CIRCUIT TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN
PERUBAHAN *ANAEROBIC THREASHOLD*, PEMULIHAN *HEART RATE*,
KADAR ASAM LAKTAT, DAN PEMULIHAN KOORDINASI TUBUH**



Oleh:

Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd, M.Kes

Prof. Dr. Hari Setijono, M.Pd

Dr. Edy Mintarto, M.Kes

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2019

REPUBLIC INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00201941629, 29 Mei 2019

Pencipta

Nama : **Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd, M.Kes, Prof. Dr. Hari Setijono, M.Pd., dkk**

Alamat : **Tlogo Lor RT. 24 RW. 007 Tlogo Prambanan , Klaten, Di Yogyakarta, 57454**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta

Nama : **LPPM UNY**

Alamat : **Jl. Colombo No. 1 Karangmalang, Sleman, Di Yogyakarta, 55281**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

Jenis Ciptaan : **Buku**

Judul Ciptaan : **Model Circuit Training Untuk Meningkatkan Perubahan Anaerobic Threshold, Pemulihan Heart Rate, Kadar Asam Laktat, Dan Pemulihan Koordinasi Tubuh**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : **2 Mei 2019, di Yogyakarta**

Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.**

Nomor pencatatan : **000143228**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd, M.Kes	Tlogo Lor RT. 24 RW. 007 Tlogo Prambanan
2	Prof. Dr. Hari Setijono, M.Pd	Jl. Industri Buduran 3 RT. 15 RW.005
3	Dr. Edy Mintarto, M.Kes	Babatan Pilang XIII-F1/16 RT.005 RW.005 Babatan Wiyung



DESKRIPSI CIPTAAN

I. Pencipta I:

- 1. Nama : Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd, M.Kes
- 2. Kewarganegaraan : Indonesia
- 3. Alamat : Tlogo Lor RT. 24 RW. 007 Tlogo
Prambanan Klaten Kode Pos 57454
- 4. Telepon : -
- 5. No. HP & E-mail : +6285 292666633

Pencipta II:

- 1. Nama : Prof. Dr. Hari Setijono, M.Pd
- 2. Kewarganegaraan : Indonesia
- 3. Alamat : Jl. Industri Buduran 3 RT. 15 RW.005
Sidoarjo
Kode Pos 61252
- 4. Telepon : -
- 5. No. HP & E-mail : +628123039532

Pencipta III:

- 1. Nama : Dr. Edy Mintarto, M.Kes
- 2. Kewarganegaraan : Indonesia
- 3. Alamat : Babatan Pilang XIII-F1/16 RT.005
RW.005 Babatan Wiyung
Surabaya, Kode Pos 60227
- 4. Telepon : -
- 5. No. HP & E-mail : +62815408921

II. Pemegang Hak Cipta :

- 1. Nama : LPPM UNY
- 2. Kewarganegaraan : WNI
- 3. Alamat : Jl. Colombo No. 1 Karangmalang
Yogyakarta. 55281

4. Telepon : (0274) 550839
5. No. HP & E-mail : 081578848275,
lppm@uny.ac.id/lppm.uny@gmail.com

IV. Jenis dari judul ciptaan : Buku dengan judul “ Model *Circuit Training* Untuk Meningkatkan Perubahan *Anaerobic Threashold*, Pemulihan *Heart Rate*, Kadar Asam Laktat, Dan Pemulihan Koordinasi Tubuh”

V. Tanggal dan tempat di-
umumkan untuk pertama
kali di wilayah Indonesia
atau di luar wilayah Indonesia : 2 Mei 2019 di Yogyakarta

VI Uraian ciptaan :

Karya ini merupakan model latihan dengan *circuit training* yang bertujuan untuk meningkatkan perubahan *anaerobic threshold*, pemulihan *heart rate*, kadar asam laktat, dan pemulihan koordinasi tubuh, dan ini merupakan kebaruan dari hasil yang dicapai akibat suatu latihan. Bentuk *circuit training* yang dikembangkan terdiri dari 7 Pos, yang meliputi: Pos 1 *shuttle run*, Pos 2 *sit up*, pos 3 *push up*, pos 4 *half squat jump*, pos 5 *back up*, pos 6 *squathrush*, dan pos 7 *jumping jack*. Bentuk *circuit training* ini lebih tepat digunakan untuk non-atlet berusia 17-21 tahun. Apabila digunakan untuk atlet ataupun usia yang berbeda dapat disesuaikan berdasarkan frekwensi, intensitas, tipe (macam), dan waktunya.

**MODEL CIRCUIT TRAINING UNTUK MENINGKATKAN PERUBAHAN
ANAEROBIC THRESHOLD, PEMULIHAN HEART RATE, KADAR ASAM LAKTAT
DAN PEMULIHAN KOORDINASI TUBUH**



Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd, M.Kes
Prof. Dr. Hari Setijono, M.Pd
Dr. Edy Mintarto, M.kes

**MODEL CIRCUIT TRAINING UNTUK MENINGKATKAN PERUBAHAN ANAEROBIC THRESHOLD,
PEMULIHAN HEART RATE, KADAR ASAM LAKTAT, DAN PEMULIHAN KOORDINASI TUBUH**

Oleh: Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd, M.Kes
Prof. Dr. H. Hari Setijono, M.Pd
Dr. Edy Mintarto, M.Kes

Cetakan: I-2019

Halaman: 20

Ukuran: 21x15 mm

Tata letak: Tim Thema Publishing

Rancang Sampul: Tim Thema Publishing

Diterbitkan pertama kali oleh: Thema Publishing ©

Jl. Cemara No. 16, Condongcatur, Yogyakarta 55283

Email: themapublishing@gmail.com

HAK CIPTA DILINDUNGI UNDANG-UNDANG

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kemudahan, kelancaran dan rahmatNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan model *circuit training* dalam bentuk sebuah panduan prosedur pelaksanaan. Model latihan yang dikembangkan adalah "Model *Circuit Training* Untuk Meningkatkan Perubahan *Anaerobic Threshold*, Pemulihan *Heart Rate*, Kadar Asam Laktat, Dan Pemulihan Koordinasi Tubuh"

Model *circuit training* ini merupakan pengembangan hasil Disertasi Erwin Setyo Kriswanto yang bertujuan untuk meningkatkan perubahan *anaerobic threshold*, pemulihan *heart rate*, kadar asam laktat, dan pemulihan koordinasi tubuh. Terima kasih yang tulus disampaikan penulis kepada semua pihak yang telah membantu tersusunnya karya ini.

Penulis berharap agar panduan model ini bisa bermanfaat untuk menambah pengetahuan para pembaca. Semoga panduan ini bisa dengan mudah dipahami oleh siapapun yang membacanya. Penulis mohon maaf bilamana terdapat kesalahan kata atau kalimat yang kurang berkenan. Penulispun berharap adanya masukan yang membangun untuk perubahan yang lebih baik. Semoga karya ini dapat bermanfaat. Terima kasih.

Yogyakarta, 2 Mei 2019

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	3
DAFTAR ISI	4
A. Pendahuluan	5
B. Ketentuan Pemilihan Bentuk Circuit Training.....	6
C. Mekanisme Circuit Training	7
D. Prosedur Latihan.....	8
1. <i>Shuttle run</i>	8
2. <i>Sit up</i>	10
3. <i>Push up</i>	11
4. <i>Half squat jump</i>	13
5. <i>Back up</i>	15
6. <i>Squathrush</i>	16
7. <i>Jumping jack</i>	19
DAFTAR PUSTAKA	20