

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP
AGILITY SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMPN 1 TAMBUN SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas
Keguruan Dan Ilmu Pengetahuan Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh :

MOHAMAD ISTIQLAL GIMNASTIYAR

41182191190175

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP *AGILITY*

SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL

SMPN 1 TAMBUN SELATAN

Oleh:

Mohamad Istiqlal Gimnastiyar

41182191190175

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



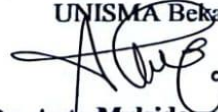
Dr. Giri Prayogo, MP.d

Bekasi, 17 Juli 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR FKIP

UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mvlsidayu, M.Or.

NIK : 451011220110351

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP *AGILITY* SISWA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMPN
1 TAMBUN SELATAN**

Dipersiapkan dan ditulis oleh :
Mohamad Istiqlal Gimnastiyar
41182191190175

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 24 Juli 2024
Dan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd
Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
Anggota : Dr. Khurotul Aini, M.Pd
Anggota : Yunita Lasma, M.Pd
Anggota : Tatang Iskandar, M.Pd



Bekasi, 24 Juli 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



SK Pembimbing



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 210 /SK.01/E-DK / VII / 2024

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Giri Prayogo, M. Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
Nama : **Mohamad Istiqlal Gimnastiyar**
NPM : 41182191190175

Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Agility Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smpn 1 Tambun Selatan

Kedua : Surat Keputusan Berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Genap T.A. 2023/2024**
Perpanjangan 1 Sampai : Akhir Semester **Genap T.A. 2023/2024**
Perpanjangan 2 Sampai : Akhir Semester **T.A.**
Perpanjangan 3 Sampai : Akhir Semester **T.A.**

Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.

Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi dihanuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.

Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi
TANGGAL : 17 Juli 2024



Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

FREKUENSI BIMBINGAN



**KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BERAKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Nama Mahasiswa : 1. Mohamad Istiqal Ghumastiyao
 NPM : 1. 4182101120125
 Program Studi : 1. Pendidikan
 Judul : 1. Pengaruh Latihan Circuit Training terhadap Abgity
Siswa Olahraga Keterampilan Super 1 Tahun
Selatan
 Pembimbing : 2. Dr. Gani Prayogo, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	21/8 2023	Konsultasi Judul	<i>Gani</i>
2	31/8 2023	Konsultasi ..	<i>Gani</i>
3	15/1 2024	Konsultasi Instrumen / metode	<i>Gani</i>
4	15/1 2024	Penelitian	<i>Gani</i>
5	21/3 2024	Masing ²⁰ kemampuan di dukung	<i>Gani</i>
6	24/4 2024	3 teori dan disimpulkan	<i>Gani</i>
7	15/5 2024	Tert mini to the praktik	<i>Gani</i>
8	13/6 2024	Revisi Instrumen	<i>Gani</i>

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mohamad Istiqlal Gimnastiyar
NPM : 41182191190175
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul "*Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Agility Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Tambun Selatan*" beserta seluruh isinya benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang di jatuhkan kepada saya apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 24 Juli 2024

Yang membuat pernyataan



Mohamad Istiqlal Gimnastiyar

ABSTRAK

Mohamad Istiqlal Gimnastiyar, 41182191190175 : Skripsi ini berjudul "Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap *Agility* Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Selatan" Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam "45" Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Circuit Training* Terhadap *Agility* Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Selatan Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah metode eksperimen dengan memakai teknik *purposive sampling*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 15 orang dari total populasi 20 orang. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil dan perhitungan statistik terhadap uji hipotesis, maka didapat hasil sebagai berikut : latihan *Circuit Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tim futsal ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Selatan. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengujian yang menunjukkan bahwa jumlah *Pre test* 292,8 jumlah *Post test* 275,9 dan untuk peningkatan 16,92, Rata-rata *Pre Test* 19,53, *Post test* 18,40 Peningkatan 1,13. Hasil pengujian thitung lebih besar dari ttabel, yaitu $62,2 > 2,1$. Berdasarkan hail pengolahan data hasil latihan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari latihan *Circuit Training* Terhadap *Agility* Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Selatan.

Kata Kunci : *Circuit Training*, *Agility*, Futsal

ABSTRACT

Mohamad Istiqlal Gimnastiyar, 41182191190175 : *This thesis is entitled "The Effect of Circuit Training on the Agility of Extracurricular Students of SMPN 1 Tambun Selatan" Thesis of the Department of Physical Education Health and Recreation and the Faculty of Teacher Training Education at the Islamic University "45" Bekasi. This study aims to determine the effect of the Circuit Training training method on the Agility of Extracurricular Students of SMPN 1 Tambun Selatan. The method used in the implementation of this research is the experimental method using purposive sampling technique. The sample used in this study amounted to 15 people from a total population of 20 people. Based on the results of the research and the results and statistical calculations of the hypothesis test, the following results were obtained: Circuit training exercises have a significant effect on the extracurricular futsal team of SMPN 1 Tambun Selatan. This is evidenced by the test results which show that the number of Pre test 292.8 the number of Post test 275.9 and for an increase of 16.92, Average Pre Test 19.53, Post test 18.40 Increase of 1.13. The test result of tcount is greater than ttable, which is $62.2 > 2.1$. Based on the data processing results of the exercise, it can be concluded that there is a significant effect of Circuit Training exercises on the Agility of Extracurricular Students of SMPN 1 Tambun Selatan.*

Keywords: *Circuit Training*, *Agility*, Futsal

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah SWT, penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya kepada kita semua. Shalawat serta salam tidak lupa kita curahkan kepada Nabi besar kita Muhammad SAW, keluarga, sahabat, serta kepada umatnya yang selalu melaksanakan ajarannya.

Segala puji rahmat dan hidayahnya yang dilimpahkan Allah SWT kepada penulis sehingga dapat memberikan saya kemudahan dalam menyelesaikan penelitian ini tepat waktu. Proposal skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap *Agility* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Tambun Selatan”. disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Amin M.Pd selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pelaksanaan kuliah dan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan,

Universitas Islam “45” Bekasi yang memberikan persetujuan pelaksanaan skripsi ini.

3. Kepada Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. selaku ketua program studi jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
4. Kepada Dosen Pembimbing Akademik Bapak Dr. Giri Prayogo, M.Pd dan Dosen Pembimbing Skripsi Bapak Dr. Giri Prayogo, M.Pd atas semua ilmu pengetahuan dan pendidikan yang diberikan.
5. Seluruh jajaran Dosen PJKR Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang bermanfaat.
6. Kepada Bapak Azi Faiz Ridlo, M.Pd sebagai Pembina Ukm Sepak bola Unisma Bekasi atas ilmu dan pengetahuan yang bermanfaat.
7. Kepada Kedua Orang Tua Penulis Bapak Mohamad Ali dan Ibu Iis Komariah yang menjadi penyemangat, yang tiada hentinya selalu memberikan kasih sayang, doa, dan motivasi dengan penuh keikhlasan yang tak terhingga kepada penulis, dan sudah mendidik penulis sampai detik ini dan selalu mensupport segala kegiatan serta mendoakan penulis agar berhasil menempuh cita-cita.
8. Kepada Rekam-rekan Mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Islam “45” Bekasi Pararel 6 Dan Seluruh Angkatan 2019 yang telah memberi saran dan semangat.
9. Kepada Pembina Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Tambun Selatan Bapak Hasbi S.Pd yang telah memberikan ilmu pengetahuan tentang Futsal yang sangat

bermanfaat.

10. Kepada Rekan-rekan Tim Futsal Ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Selatan telah banyak membantu dalam penelitian ini.

11. Kepada Sahabat – sahabat yang telah membantu saya dalam keadaan apapun.

Bekasi, 24 Juli 2024

Penulis

Mohamad Istiqlal Gimnastiyar

NPM: 41182191190175

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah dan Batasan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Kerangka Teori	10
B. Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Berfikir	26
D. Hipotesis Penelitian	26

BAB III PROSEDUR PENELITIAN	27
A. Metode Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel	28
C. Waktu dan Tempat	29
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	30
E. Pengolahan Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian.....	41
B. Uji Hipotesis.....	46
C. Diskusi Penemuan	46
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	48
A. Simpulan.....	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	30
Gambar 3. 2 Langkah-langkah penelitian	31
Gambar 3. 3 Metode Circuit Training.....	32
Gambar 3. 4 Shuttle Run.....	33
Gambar 3. 5 Cone Drill.....	33
Gambar 3. 6 Hurdle Drill	34
Gambar 3. 7 Ladder Drill	35
Gambar 3. 8 Zig Zag Run	36
Gambar 3. 9 Ring Drill.....	36
Gambar 3. 10 Illinois Agility Test	38
Gambar 4. 1 Grafik Pretest, Posttest, Dan Peningkatan.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Program latihan	42
Tabel 4. 2 Hasil rata-rata Pretest Postest Peningkatan	43
Tabel 4. 3 Uji Normalitas Menggunakan Liliefors	44
Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas.....	45
Tabel 4. 5 Hasil Perhitungan Uji-T.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Sampel Uji.....	66
LAMPIRAN 2 Hasil Tes awal, Tes akhir, Peningkatan.	67
LAMPIRAN 3 Tes Awal Jumlah, Rata - rata, Simpangan Baku, dan Varian	68
LAMPIRAN 4 Tes Akhir Jumlah, Rata - rata, Simpangan Baku, dan Varian	69
LAMPIRAN 5 Peningkatan Jumlah, Rata - rata, Simpangan Baku, dan Varian.....	70
LAMPIRAN 6 Tabel Uji Normalitas Test Awal	71
LAMPIRAN 7 Tabel Uji Normalitas Tes Akhir.....	72
LAMPIRAN 8 Tabel Uji Normalitas Peningkatan.	73
LAMPIRAN 9 Uji Homogenitas	74
LAMPIRAN 10 Uji Peningkatan (Signifikan).....	75
LAMPIRAN 11 Nilai Kritis L Untuk Uji Lilifoers	76
LAMPIRAN 12 Untuk distribusi f.....	77
LAMPIRAN 13 Untuk Distribusi T.....	78
LAMPIRAN 14 Dokumentasi Penelitian.....	79
LAMPIRAN 15 Surat Keterangan Dosen Pembimbing Skripsi.....	84
LAMPIRAN 16 Surat Permohonan Izin Penelitian dari Fakultas	85
LAMPIRAN 17 Surat Keterangan Balasan Permohonan Izin Penelitian	86
LAMPIRAN 18 Surat Kegiatan Bimbingan	87

SURAT BEBAS PLAGIARISME



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
Nomor : /Perpus-FKIP/UK/05/E/VII/2024

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Mohamad Istiqal Gumastiyer
NPM : 9110219110175
Program Studi : Penjaskes rek

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

"Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Agilitas Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Tambora Selatan"

Dinyatakan lolos / tidak lolos (~~coret yang tidak perlu~~) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 30% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 19 Juli 2024

Mengetahui,
Kepala Program Studi

Staf Perpustakaan FKIP



Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$