

**PENGARUH METODE LATIHAN *CIRCUIT TRAINING*
TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMPN 1 TAMBUN SELATAN**

SKRIPSI

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



Oleh :

EDWIN ALAMSYAH

41182191210031

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH METODE LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMPN 1 TAMBUN SELATAN**

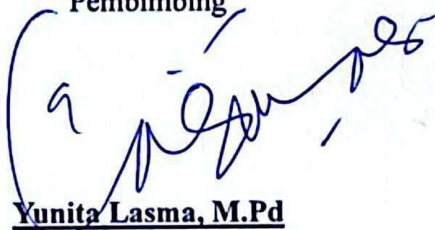
Oleh:

EDWIN ALAMSYAH

41182191210031

Telah Disetujui Oleh:

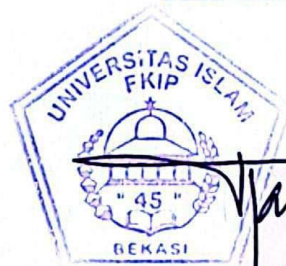
Pembimbing

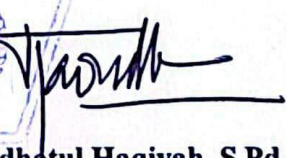

Yunita Lasma, M.Pd

Bekasi, 5 Februari 2025

Mengetahui,

**Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi**




Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd
NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

**PENGARUH METODE LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMPN 1 TAMBUN SELATAN**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

EDWIN ALAMSYAH

41182191210031

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 5 Februari 2025

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

Penguji 1 : Dr. Bujang, Drs., M.Si

Penguji 2 : Muflikhul Fajri, M.Pd

Penguji 3 : Amir Maulana, M.Pd

()
()
()
()
()

Bekasi, 5 Februari 2025
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi


Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
NIK: 45101022012015



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

Nomor : 047.e / UNISMA.FKIP/E XI / 2024
Lampiran : 1 (satu) Berkas
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Sekolah SMPN 1 Tambun Selatan

di

Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Edwin Alamsyah
NPM : 41182191210031
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Waktu Penelitian Hingga : **31 Agustus 2025**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Tambun Selatan

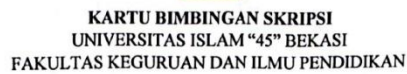
Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kirannya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Bekasi, 25 September 2024


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan



KEGIATAN BIMBINGAN

KEGIATAN BIMBINGAN

Bekasi, ..23 Januari 2025
Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

Dr. Arindhan Tiaguh, M. Ps.

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Edwin Alamsyah

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191210031

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Tambun Selatan*" ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, peencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karna hubungan material maupun non material, ataupun segala kemungkinanlain yang pada hakekatnya bukan karya saya secara orsinil dan outentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan saksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik institusi ini.

Bekasi, 5 Februari 2025

Yang membuat pernyataan


Edwin Alamsyah

Motto dan persembahan

Motto

Hidup selalu jujur supaya hidup kita gak hancur

Persembahan

Skripsi ini

*Saya persembahkan pada
Orang tua tercinta, saudara saudaraku
dan Kekasihku tersayang dan teman-
temanku Seperjuangan*

ABSTRAK

Edwin Alamsyah, 41182191210031, Skripsi ini berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Tambun Selatan. Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh metode latihan *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Tambun Selatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi ini menggunakan Siswa Usia 13-15 tahun dengan jumlah siswa 60 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *cluster purposive sampling*, dengan teknik tersebut maka jumlah sampel didapat yaitu 20 orang Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Tambun Selatan.

Berdasarkan uji hipotesis terhadap variabel terikat X dan Y yang diperoleh melalui hasil *Bleep Test*, korelasi penelitian ini didukung oleh hasil uji t yang menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} (14,10) > t_{tabel} (2,093)$. Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode latihan *Circuit Training* dapat menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan daya tahan pemain futsal, terutama di lingkungan sekolah. Hasil penelitian ini juga memberikan rekomendasi bagi pelatih untuk merancang program latihan yang lebih beragam dan intensif guna mengoptimalkan performa pemain.”

Kata Kunci : *Circuit Training*, daya tahan, futsal

Abstract

Edwin Alamsyah, 41182191210031, *this thesis entitled “The effect of circuit training exercise method on increasing endurance in futsal extracurricular students of SMPN 1 Tambun Selatan. Thesis, Faculty Of Teacher Training And Education Islamic University “45 ” Bekasi.*

This study aims to determine the effect of Circuit Training exercise methods to increase endurance in extracurricular Futsal students of SMPN 1 Tambun Selatan. The method used in this study is an experiment with one-group pretest-posttest design. The population uses students aged 13-15 years with a total of 60 students. Sampling using cluster purposive sampling technique, with this technique, the number of sampel in the Can is 20 students of extracurricular Futsal SMPN 1 Tambun Selatan.

Based on the hypothesis test of the dependent variables X and Y obtained through the Bleep Test, the correlation of this study is supported by the results of the t test which shows that the value of t count (14.10) > t table (2.093). This study concludes that Circuit Training exercise method can be an effective alternative in improving the endurance of futsal players, especially in the school environment. The results of this study also provide recommendations for coaches to design more diverse and intensive training programs to optimize player performance..”

Keywords: *Circuit Training, endurance, futsal*

KATA PENGANTAR

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT, penulis berterima kasih atas kesempatan yang diberikan untuk menyelesaikan skripsi berjudul “PENGARUH METODE LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMPN 1 TAMBUN SELATAN”.

Penyusunan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan di Universitas Islam 45 Bekasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Persiapan skripsi ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Ibu Yunita Lasma, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan banyak waktunya untuk membimbing dengan sabar, tekun, tulus dan Ikhlas memberikan waktu, tenaga, pikiran, memberikan bimbingan, arahan ,motivasi dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama Menyusun skripsi

5. Bapak dan Ibu Dosen beserta staf Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi.
6. Aldika Rohmatunnisa, S.Pd, Gr yang selalu memberikan motivasi tiada henti sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Sahabat, teman-teman yang selalu memberikan dukungan
8. Serta beberapa pihak terkait yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Demikianlah skripsi ini disusun atas dasar upaya serta dedikasi penulis dalam mengeksplorasi dan mendalami pengetahuan tentang topik yang dipilih.

Demikian proposal ini disusun, semoga bermanfaat bagi para pembacanya.

Bekasi, 10 Januari 2025

Edwin Alamsyah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Definisi Operasional.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Kerangka Teori.....	6
B. Penelitian Yang Relevan.....	30
C. Kerangka Berfikir.....	33
D. Hipotesis.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Metode Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sample	35
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	37
E. Instrumen Penelitian.....	38
F. Prosedur Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi Data.....	44
B. Hasil Penelitian	47
C. Pembahasan.....	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Latihan <i>Jumping Jack</i>	15
Gambar 2. 2 Latihan <i>Push up</i>	16
Gambar 2. 3 Latihan <i>Lunges</i>	16
Gambar 2. 4 Latihan <i>Sit up</i>	17
Gambar 2. 5 Latihan <i>Squat</i>	17
Gambar 2. 6 Latihan <i>Dipping</i>	18
Gambar 2. 7 Latihan <i>Back up</i>	18
Gambar 2. 8 Lapangan futsal	26
Gambar 2. 9 Teknik <i>Passing</i>	27
Gambar 2. 10 Teknik kontrol bola	29
Gambar 2. 11 <i>Shooting</i> bola.....	29
Gambar 2. 12 Kerangka Berpikir	33
Gambar 3. 1 Langkah-langkah Penelitian.....	38
Gambar 3. 2 <i>Bleep tes</i>	38

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Penelitian yang relevan	32
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	37
Tabel 3. 2 Data <i>Normatif bleep tes</i>	40
Tabel 4. 1 Tes Awal (Pre-Test)	44
Tabel 4. 2 Tes Akhir (Post-Test).....	45
Tabel 4. 3 Deskripsi Hasil <i>Bleep Test</i>	47
Tabel 4. 4 Hasil perhitungan uji normalitas <i>liliefors</i> dari tiap distribusi.....	48
Tabel 4. 5 Hasil perhitungan homogenitas dari tes awal dan tes akhir	48
Tabel 4. 6 Hasil Pengujian Signifikasi	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Formulir pengisian <i>Bleep Test (pre-test dan post-test)</i>	71
Lampiran 2 Tabel penilaian <i>Bleep tes</i>	72
Lampiran 3 Analisis Hasil Tes Bleep Tes Pre Test	73
Lampiran 4 Analisis Hasil Tes Bleep Tes Post Tes	74
Lampiran 5 Hasil Data Uji Normalitas <i>Liliefors</i>	75
Lampiran 6 Hasil data Homogenitas	77
Lampiran 7 Uji Hipotesis Data	79
Lampiran 8 Uji Normalitas <i>Liliefors</i>	80
Lampiran 9 T Tabel	81
Lampiran 10 Nilai Presentil distribusi F	82
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	83
Lampiran 12 Hasil Tes <i>Bleep Tes (Pre-Tes)</i>	92
Lampiran 13 Hasil Tes <i>Bleep Tes (Post-Test)</i>	93
Lampiran 14 Absensi daftar hadir	94
Lampiran 15 Surat izin penelitian	95
Lampiran 16 Surat Keputusan Penetapan Pembimbing	96
Lampiran 17 Surat balasan penelitian	97
Lampiran 18 Frekuensi Bimbingan	98
Lampiran 19 Biodata	100



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 PLG 018/Ak.05/E/V/2021

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

Nama : Edwin Alamsyah
NPM : 91182191210031
Program Studi : PJEP

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh metode Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada Siswa Ekstra Kurikuler Futsal SMPN 1 Tambora Selatan

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 1.7% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 23 Jan 2021

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(Dr. Anshori Haryahmu)

Staf Perpustakaan FKIP



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