

**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SDN JATIMAKMUR 5 KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menulis Skripsi untuk Memperoleh Gelar
Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

MUHAMMAD AULIA AKBAR

41182191210042

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SDN JATIMAKMUR 5 KOTA BEKASI**

OLEH

MUHAMMAD AULIA AKBAR

41182191210042

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Dani Nur Riyadi, M.Pd

Tanggal 11 November 2025

Menyetujui,

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA BEKASI



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd, AIFO

NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SDN JATIMAKMUR 5 KOTA BEKASI**

Dipersiapkan dan Ditulis oleh:

MUHAMMAD AULIA AKBAR

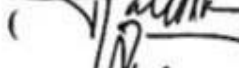
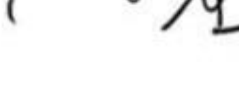
41182191210042

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji:

pada Tanggal 19 November 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. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd	()
Penguji 2	: Dr. Aisya Kemala, M.Pd	()
Penguji 3	: Dr. Andini Dwi Intani, M.Or.	()

Bekasi, 19 November 2025
Fakultas Keguruan dan Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi


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

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Aulia Akbar

NPM : 41182191210042

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal SDN Jatimakmur 5 Kota Bekasi”, beserta seluruh isinya benar karya saya dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dengan Masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian dari karya saya ini.

Bekasi, 19 November 2025

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Aulia Akbar

NPM. 41182191210042

MOTTO

Jangan Pernah mundur terhadap sesuatu hal yang sudah di usahakan

DAN PERSEMBAHAN

1. Persembahan untuk Keluarga

Persembahan ini kutujukan kepada seluruh keluargaku tercinta, yaitu alm. Bapak dan Ibu yang selalu menjadi sumber kekuatan, kasih sayang, dan doa tanpa henti. Terima kasih atas segala pengorbanan, dukungan, dan cinta yang tak ternilai harganya. Kalian adalah alasan terbesar dibalik setiap langkah dan pencapaian ini, buat bapak, aku dedikasikan skripsi ini untukmu karena keinginan mu mempunyai anak yang sarjana, dan itulah alasan saya kuliah dan menyelesaikan skripsi ini, Untuk Bapak orang tuaku yang telah lebih dulu kembali pada keabadian. Terima kasih atas cinta yang tak pernah selesai, nasihat yang terus hidup dalam ingatanmu, dan doa yang masih kurasa sampai hari ini. Skripsi ini adalah bukti bahwa langkahku tidak pernah benar-benar sendiri,

karena jejakmu selalu menuntunku pulang. Saya sangat rindu sosokmu, Al Fatimah.

2. Persembahan untuk Dosen dan Pembimbing

Kepada dosen pembimbing bapak Dani Nur Riyadi M.Pd dan seluruh dosen di Universitas Islam 45 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan PJKR Terima kasih atas bimbingan, ilmu, terimakasih telah hadir untuk memberikan harga dalam proses pembelajaran saya selama ini dan nasihat yang begitu berharga selama masa studi ini. Setiap arahan dan motivasi menjadi bekal berharga dalam perjalanan akademik dan kehidupan saya ke depan, dan maafkan saya apabila ada kesalahan saya yang kurang berkenan di hati bapak, ibu dosen dan staff selama studi saya jalankan,

3. Persembahan untuk Teman Seperjuangan

Untuk teman-teman seperjuangan yang selalu ada di setiap suka dan duka, Terima kasih atas tawa, semangat, dan kebersamaan yang tak terlupakan. Perjalanan ini terasa lebih ringan dan bermakna karena kalian. Untuk teman-teman yang sedang berjuang menyusun skripsi ini jangan menyerah ya, skripsi hanya masalah waktu tidak masalah cepat atau lambat yang penting selesai ya. Untuk Bang Wahid Terimakasih sudah jadi teman yang baik selama ini, dan untuk Angkatan tahun 21 jangan Pernah Berhenti untuk menulis karya ini, kalian harus yakin jika skripsi ini akan selesai

4. Persembahan untuk Diri Sendiri

Untuk diriku sendiri, pengembara yang tak pernah kehilangan arah meski sering tersesat. Untuk setiap air mata yang diam-diam menguatkan, dan setiap senyum yang kembali tumbuh setelah rasa lelah yang panjang. Skripsi ini adalah penanda perjalanan, bahwa aku telah berdamai dengan masa lalu dan bersiap menyambut babak baru, dan skripsi ini juga yang membuatku untuk tidak menyerah, terimakasih sudah bertahan sampai sejauh ini, perjalanan selama kuliah ini tidak mudah namun saya tidak menyerah dan berhasil. Dan untuk Pasanganku yang sekarang, terimakasih sudah memberi warna dalam periode penulisan karya ini.

ABSTRAK

Muhammad Aulia Akbar, 41182191210042, Skripsi ini berjudul “Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal SDN Jatimakmur 5 Kota Bekasi”. Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi. Penerapan *circuit training* dalam program latihan futsal diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani secara signifikan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan performa mereka dalam bermain futsal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SDN Jatimakmur 5 Kota Bekasi. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan eksperimental. Teknik pengumpulan data dengan *pre-post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal SD Negeri Jatimakmur 5 yang berusia 10 – 12 Tahun, metode sampling yang digunakan adalah total sampling terhadap 18 orang. Hasil menunjukkan nilai rata-rata saat *pre-test* adalah 10,61 dan setelah *post-test* adalah 12,89. Terdapat peningkatan rata-rata sebesar 2,28. Hasil Uji T menunjukkan terdapat pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal dengan nilai signifikansi sebesar $<0,001 <$ dari taraf signifikansi 0,05.

Kata Kunci: Circuit Training, Kebugaran Jasmani, Futsal, Ekstrakurikuler

ABSTRACT

Muhammad Aulia Akbar, 41182191210042, This thesis is entitled "The Effect of Circuit Training on the Physical Fitness of Futsal Extracurricular Participants at SDN Jatimakmur 5, Bekasi City". Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45" Bekasi. Implementation of circuit training in the futsal training program is expected to significantly improve physical fitness, which ultimately can enhance their performance in playing futsal. This study aims to determine the effect of circuit training on the physical fitness of futsal extracurricular participants at SDN Jatimakmur 5 Kota Bekasi. The method used is a quantitative experimental method. Data collection techniques involve a pre-post test. The population in this study consists of futsal extracurricular participants at SD Negeri Jatimakmur 5 Kota Bekasi aged 10 to 12 years, with total sampling used for 18 individuals. The results showed that the average score during the pre-test was 10.61 and after the post-test was 12.89. There was an average increase of 2.28. The T-test results showed that there was an effect of circuit training on improving the physical fitness of futsal extracurricular participants with a significance value of <0.001 <from a significance level of 0.05.

Keywords: Circuit Training, Physical Fitness, Futsal Extracurricular

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh *Circuit Training* terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal SDN Jatimakmur 5 Kota Bekasi" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Universitas Islam 45 Bekasi.

Skripsi ini disusun sebagai bentuk upaya penulis dalam memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan jasmani dan olahraga. Penulis menyadari bahwa tanpa dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak akan terlaksana dengan baik. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya 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. Bapak Dani Nur Riyadi, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing skripsi 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 Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi.
6. Kepada pihak sekolah SDN Jatimakmur 5 Kota Bekasi yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitiandi SDN Jatimakmur 5 Kota Bekasi.

7. Kepada seluruh keluarga yang telah memberi dukungan tiada henti untuk penulisan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman seperjuangan di UNISMA BEKASI yang telah kebersamai proses selama 4 tahun kebelakang, semoga kelak kita semua dapat menggapai cita-cita yang diimpikan dan bertemu kembali di puncak kesuksesan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik di bidang pendidikan jasmani, khususnya dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di sekolah dasar.

Bekasi, 19 November 2025



Muhammad Aulia Akbar

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Definisi Operasional.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	8
B. Hakikat <i>Circuit Training</i>	12
C. Hakikat Ekstrakurikuler.....	23
D. Hakikat Futsal.....	24
E. Profil Sekolah	25
F. Penelitian yang Relevan	29
G. Kerangka Berpikir.....	32
H. Hipotesis.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Metode Penelitian	35
B. Populasi dan Sampel	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian	36
D. Langkah-Langkah Penelitian.....	36
E. Instrumen Penelitian.....	37

F. Prosedur Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
A. Analisis Deskriptif	51
B. Hasil Penelitian.....	53
C. Pembahasan.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel 2 1 Penelitian yang Relevan	29
Tabel 3 2 Tabel Nilai TKJI Putra Usia 10 – 12 Tahun	47
Tabel 3 3 Klasifikasi TKJI Tingkat Kebugaran Jasmani.....	47
Tabel 4 1 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani	52
Tabel 4 2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Klasifikasi TKJI	53
Tabel 4 3 Uji Normalitas.....	53
Tabel 4 4 Uji Homogenitas	54
Tabel 4 5 Hasil Uji T	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Latihan Jumping Jack	14
Gambar 2 2 Latihan Squat	15
Gambar 2 3 Latihan Jogging.....	18
Gambar 2 4 Latihan Skipping.....	20
Gambar 2 5 Latihan Sprint	22
Gambar 3 1 Tes Lari 40 Meter.....	40
Gambar 3 2 Tes Gantung Angkat Tubuh.....	41
Gambar 3 3 Tes Baring Duduk 30 Detik	43
Gambar 3 4 Tes Loncat Tegak.....	45
Gambar 3 5 Tes Lari 600 Meter.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Formulir TKJI Usia 10-12 Tahun	61
Lampiran 2 Jadwal dan Program Latihan Circuit Training	62
Lampiran 3 SK Pembimbing Skripsi.....	100
Lampiran 4 Kartu Bimbingan Skripsi.....	101
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	103
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian dari Sekolah.....	104
Lampiran 7 Data Hasil Penelitian	106
Lampiran 8 Hasil Analisis SPSS	108
Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan.....	112
Lampiran 10 Hasil Uji Turnitin	118
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup	119



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) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

NOMOR : L. 0123/UNISMA.FKIP/KD/V/2025

TENTANG

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

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nornor 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 Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dani Nur Riyadi, M. Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Nama Mahasiswa : Muhammad Aulia Akbar

NPM : 41182191210042

Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal SDN Jatimakmur 5 Kota Bekasi*

Kedua : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Genap T.A 2024/2025** sampai dengan semester **Ganjil T.A 2025/2026**

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 diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.

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

Ditetapkan : Bekasi

Tanggal, 19 Mei 2025

Yudi Budianti, M.Pd

Dekan

Tembusan :

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



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

Nama Mahasiswa : Muhammad Aulia Akbar
NPM : 41182191210042
Program Studi : PJKR
Judul : Pengaruh Circuit Training Terhadap Kebugaran
Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal SDN
Jati Mawar V Kota Bekasi
Pembimbing : Dani Nur Ridadi M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
	19 Mei 2025	Konsultasi Bab 1-3 ✓	
	21 Mei 2025	Menjusun Bab 1 - ✓	
	27 Mei 2025	Menjusun Bab 2 ✓	
	28 Mei 2025	Menjusun Bab 3 ✓	
	4 Juni 2025	Revisi Instrumen Tes ✓	
	23 Juni 2025	Revisi Bab 1-3 ✓	
	29 Juni 2025	ACC Sempro ✓	
	31 Juli 2025	Konsultasi Program Program Latihan ✓	

KEGIATAN BIMBINGAN

Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
5 Agustus 2025	Konsultasi BAB VI ✓	
21 Oktober 2025	Menjusun BAB VI ✓	
23 Oktober 2025	Revisi BAB VI ✓	
28 Oktober 2025	Revisi BAB V ✓	
30 Oktober 2025	Konsultasi Berkas Berkas untuk skripsi ✓	
9 November 2025	Bimbingan untuk sidang ✓	
6 November 2025	Bimbingan untuk sidang ✓	
11 November 2025	ACC skripsi ✓	

Bekasi,
Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

Dr. Dani Nur Ridadi, M.Pd



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cus Menta No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8810383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor: *PROPA-PLR002/FAK.DE/E/VI/2025*

Staf Perpustakaan FKIP Utama Bekasi menverifikasi bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut

Nama *Muhammad Anas Puhar*
NPM *91162191210042*
Program Studi *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani

Peserta Ekstensi Kurikulum Fudom SDN Jatihammar V

Kota Bekasi

Dinyatakan ~~lulus~~ / ~~tidak lulus~~ (~~coret yang tidak perlu~~) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase *33%* pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, *10 NOV 2025*

Mengetahui,
Kepala Program Studi

[Signature]
(*Dr. Anis Sholihah Hasyah*)



(.....)

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