

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN
DAYA TAHAN PADA *ATLET CLUB* SEPAKBOLA PERSEKA KAMBANGAN**

SKRIPSI

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



Oleh :

Muhammad Zaeni Rifki

41182191180130

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITA ISLAM “45” BEKASI**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada *Atlet Club* Sepakbola Perseka Kembangan" telah diterima dan disahkan oleh Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi

Bekasi, 26 Januari 2023

Pembimbing



Achmad Rifai, M.Pd

Mengetahui

Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

Disahkan Oleh

Ketua Program Studi PJKR



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN PADA *ATLET CLUB* SEPAKBOLA
PERSEKA KAMBANGAN**

Dipersiapkan dan di tulis oleh :

MUHAMMAD ZAENI RIFKI

41182191180130

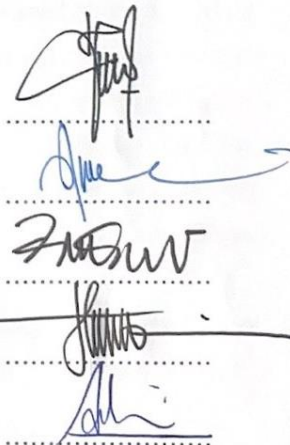
Telah di pertahankan di depan dewan penguji

Pada Tanggal 26 Januari 2023

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd
Sekertaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO
Penguji 1 : Dr. Bujang, Drs., M.SI
Penguji 2 : Hasan Basri, M.Pd
Penguji 3 : Andini Dwi Intani, M.Or



Bekasi, 26 Januari 2023
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Zaeni Rifki

NPM : 41182191180130

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul "*PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN PADA ATLET CLUB SEPAKBOLA PERSEKA KAMBANGAN*" ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material dan non-material atau pun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan bukan karya saya orisinil atau otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 26 Januari 2023
Saya Yang Menyatakan



Muhammad Zaeni Rifki
NPM: 41182191180130

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Jika Kamu Takut Mati Lebih Baik Jangan Hidup, Tapi Jika Kamu Takut Hidup Lebih Baik Mati Saja"

PERSEMBAHAN

Ku persembahkan skripsi ini kepada Ayah dan Ibu tercinta, sembah baktiku untukmu kuhaturkan atas jerih payahnya yang telah mendidik, membekali dan memperjuangkan segala kemampuan untuk mengantarkanku sampai saat ini, mudah-mudahan tetesan keringat dan cucuran air mata yang telah dicurahkan kepadaku tidak menjadi pengorbanan yang sia-sia.

ABSTRAK

Muhammad Zaeni Rifki, NPM: 41182191180130, Pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan pada *atlet club* sepakbola perseka kambangan. Skripsi. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan *circuit training* dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap *atlet club* sepakbola perseka kambangan. Dan tujuan umum dari penelitian ini yaitu (1) Ingin mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap daya tahan tubuh pada *atlet club* sepakbola perseka kambangan,

Metodologi penelitian ini menggunakan metode eksperimen, sedangkan populasi penelitian ini adalah *atlet club* sepakbola perseka kambangan yang berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini peneliti menetapkan sampel dengan menggunakan *purposive*. *purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, berikut syarat menentukan sampel sebagai berikut: (1) Aktif dalam latihan sepakbola, (2) berusia 13-17 tahun, (3) siap dan mau mengikuti semua latihan yang di berikan peneliti.

Dari hasil analisis data, metode *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan tubuh *atlet club* sepakbola perseka kambangan. Berikut perhitungan latihan *circuit training* terhadap daya tahan diperoleh $t\text{-hitung} = 29,6$ yang lebih besar dari $t\text{-tabel} = 2,09$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di peroleh angka $t(0,975)$ dan $dk = 19$. Hal ini menggambarkan bahwa metode latihan *circuit training* dapat meningkatkan daya tahan *atlet club* sepakbola perseka kambangan.

Kata Kunci : Latihan *Circuit Training*, Daya Tahan, Atlet Club, Sepakbola

ABSTRAK

Muhammad Zaeni Rifki, NPM: 41182191180130, *The effect of circuit training on increasing endurance in perseka kembangan football club athletes. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45" Bekasi*

This study aims to determine whether circuit training can increase endurance in perseka kembangan football club athletes. And the general objectives of this study are (1) To determine the effect of circuit training on endurance in perseka kembangan soccer club athletes,

This research methodology uses experimental methods, while the population of this study were athletes of the perseka kembangan football club totaling 20 people. In this study researchers determined the sample using purposive. purposive is a sampling technique with certain considerations, the following conditions determine the sample as follows: (1) Active in football training, (2) aged 13-17 years, (3) ready and willing to follow all the exercises provided by the researcher.

From the results of data analysis, the circuit training method has a significant effect on increasing the endurance of perseka kembangan football club athletes. The following calculation of circuit training exercises on endurance is obtained t-count = 29.6 which is greater than t-table = 2.09 at a significant level $\alpha = 0.05$ obtained t (0.975) and dk = 19. This illustrates that the circuit training method can increase the endurance of perseka kembangan football club athletes.

Keywords: *Training, Circuit Training, Endurance, Athletes, Club, Football*

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, karunia, dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun skripsi disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyusun skripsi ini jauh dari kata sempurna, hal ini mungkin karena disebabkan terbatasnya kemampuan dan pengetahuan dalam penyusunan skripsi. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan perbaikan di masa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd.,AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Bapak Achmad Rifai, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak membimbing sehingga skripsi ini dapat selesai tepat pada waktunya.
5. Ibu Dr. Khurotul Aini, M.Pd selaku Pembimbing Akademik yang membimbing dalam menentukan judul dan saat menyusun proposal skripsi ini.

6. Bapak dan ibu dosen FKIP Unisma Bekasi, yang telah memberikan saran dan dorongan moril untuk selesainya skripsi ini.
7. Kedua orang tua dan kaka saya atas segalanya yang telah membantu dan memberikan dorongan moril dan materil
8. Dewan Penguj, penguji 1 bapa Dr. Bujang, Drs., M.SI, penguji 2 bapa Hasan Basri, M.Pd, penguji 3 Ibu Andini Dwi Intani, M.Or
9. Club Sepakbola Perseka Kambangan dan pemerintah desa kambangan yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian ini sehingga skripsi ini dapat selesai.
10. Semua teman-teman yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini

Semoga segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapat limpahan rahmat dan karunia Allah SWT. Akhirnya penulis berharap, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kebaikan bagi banyak pihak demi kemaslahatan bersama serta bernilai ibadah di hadapan Allah SWT. Amien.

Bekasi, 26 Jauari 2022
Yang Membuat Pernyataan

Muhammad Zaeni Rifki
NPM : 41182191180130

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Dan Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional.....	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
A. Kerangka Teori.....	9
1. Hakekat Latihan	9
2. Hakikat Latihan Circuit Training	17
3. Hakekat Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	25
4. Hakikat Sepakbola.....	34
B. Penelitian Yang Relevan	39
C. Kerangka Berpikir.....	41
D. Hipotesis.....	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Metode Penelitian.....	43
B. Populasi Dan Sampel	44
C. Waktu Dan Tempat Penelitian	45

D. Desain Dan Langkah-Langkah Penelitian.....	45
E. Instrumen Penilaian.....	47
F. Teknis Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENGELOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	53
A. Deskripsi Data.....	53
B. Hasil Penelitian	56
C. Diskusi Hasil Penelitian	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Latihan <i>Jumping jack</i>	20
Gambar 2.2 Latihan <i>Push Up</i>	21
Gambar 2.3 Latihan <i>burprees</i>	21
Gambar 2.4 Latihan <i>slalom jump</i>	22
Gambar 2.5 Latihan <i>squat jump</i>	22
Gambar 2.6 Latihan <i>Passing Bola</i>	23
Gambar 2.7 Latihan <i>Dribbling Bola</i>	23
Gambar 2.8 Latihan <i>Combination zig-zag drill</i>	24
Gambar 2.9 Latihan <i>Skiping drills</i>	25
Gambar 2.10 <i>Shuttel Run</i>	25
Gambar 2.11 Bagan Klasifikasi Daya Tahan	28
Gambar 2.12 Lapangan sepakbola	36
Gambar 2.13 Kerangka Berpikir	41
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	45
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian	46
Gambar 3.3 Pelaksanaan <i>bleep tes</i>	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Penilaian <i>bleep tes</i> untuk pria	49
Tabel 3.2 Penilaian <i>bleep tes</i> untuk wanita.....	50
Tabel 4.1 Tes Awal (<i>Pre-Test</i>).....	53
Tabel 4.2 Tes Akhir (<i>Post-Test</i>).....	54
Tabel 4.3 Hasil jumlah data tes awal dan tes akhir, skor nilai rata-rata, simpangan baku dan varian	55
Tabel 4.4 Hasil perhitungan uji normalitas liliefors dari tiap distribusi	56
Tabel 4.5 Hasil perhitungan homogenitas dari tes awal	57
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Signifikasi.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Formulir Hasil pengisian Test <i>Bleep Test</i> (pre-test dan post-test).....	63
Lampiran 2. Norma Tes Bleep Tes	64
Lampiran 3. Program Latihan	66
Lampiran 4. Hasil Tes Bleep Tes (Pre-Tes).....	83
Lampiran 5. Hasil Tes Bleep Tes (Post-Test)	84
Lampiran 6. Analisis Hasil Tes Bleep Tes Pre Test Jumlah Rata-Rata, Standar Deviasi, Dan Varian.....	85
Lampiran 7. Analisis Hasil Tes Bleep Tes Post Test Jumlah Rata-Rata, Standar Deviasi, Dan Varian.....	86
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas Peningkatan Pre-Tes dan Post Test	87
Lampiran 9. Hasil Uji Homogenitas data Tes Bleep Test Pre-Tes	88
Lampiran 10. Hasil Uji Hipotesis data Tes Bleep Test Pre-Tes dan Post Test	89
Lampiran 11. SK Pembimbing.....	90
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	91
Lampiran 13. Surat Izin Telah Melaksanakan Penelitian	92
Lampiran 14. Frekuensi bimbingan	93
Lampiran 15. Dokumentasi.....	94
Lampiran 16. Nilai Presentil distribusi T tabel.	106
Lampiran 17. Nilai Presentil Nilai L Uji Liliefors	107
Lampiran 18. Nilai Presentil distribusi F	108