

**PENERAPAN MODEL LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN PADA ACADEMY BERKAH FUTSAL
CLUB**

SKRIPSI



DIMAS ANDHIKA PUTRA

185900039

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2021

HALAMAN JUDUL

PENERAPAN MODEL LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA ACADEMY BERKAH FUTSAL CLUB

Skripsi Ini Diajukan Kepada Fakultas Pedagogi Dan Psikologi Universitas PGRI
Adi Buana Surabaya Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Pendidikan Jasmani

DIMAS ANDHIKA PUTRA

185900039

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Dimas Andhika Putra
NIM : 185900039
Judul : Penerapan Model Latihan *Circuit Training*
Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada
Academy Berkah Futsal Club

Skripsi ini telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Surabaya, 2 Februari 2022

Dosen Pembimbing


Dr. Suharti, M.Si., M.Pd
NIDN. 0712067403





FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<https://fped.unipasby.ac.id/>

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Dimas Andhika Putra dengan judul Penerapan Model Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Academy Berkah Futsal Club.

Telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji pada tanggal Kamis, 20 Januari 2022.

Dewan Pengaji:

1. Dr. Suharti, M.Si., M.Pd
2. Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd
3. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd.

Ketua.....
Anggota.....
Anggota

Mengesahkan
Dekan FPP

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes
NIDN. 0009026702

Mengotahui
Ketua Program Studi

Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0724097501

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Penerapan model latihan *circuit training* terhadap peningkatan kelincahan pada academy berkah futsal club”.

Dalam proses penyusunan ini, saya banyak mendapatkan dukungan, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Dan saya menyadari tanpa bantuan dan bimbingan Bapak atau Ibu, saya tidak dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. M. Subandowo, M.S, selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi,S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr.Suharti, S.Pd.,M.Pd., M.Si selaku dosen pembimbing skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
6. Segenap pemain academy futsal cluh yang menjadi subjek dalam penelitian ini
7. Bapak/Ibu Dosen Pendidikan Jasmani atas bekal ilmu yang diberikan selama di perkuliahan.
8. Seluruh keluarga besar dan teman-teman yang telah memberikan semangat dan mendo'akan saya sehingga penyusunan skripsi ini terselesaikan tepat waktu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan atau jauh dari kesempurnaan, hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang kita miliki.

Oleh karena itu, besar harapan penulis untuk memberikan saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca untuk menuju yang lebih baik dan lebih sempurna. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis serta bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis yang selanjutnya.

Surabaya, 12 Januari 2022

Dimas Andhika Putra

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dimas Andhika Putra
NIM : 185900039
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi Dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 2 Februari, 2022

Vanya membuat pernyataan



Dimas Andhika Putra

NIM. 185900039

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUA	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATANAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian	3
E. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	3
1. Variabel penelitian	3
2. Definis Operasional Variabel.....	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6

A. Dasar Teori	6
1. Pengertian Latihan	6
2. Pengertian futsal.....	6
3. Sejarah futsal.....	7
4. Metode Latihan Circuit training.....	8
5. Kondisi Fisik Anak Berusia 13-15 Tahun.....	9
B. Penelitian terdahulu yang relevan	10
C. Kerangka Konseptua	11
D. Hipotesis Penelitian.....	12
BAB III METODE PENELITIAN	13
A. Desain Penelitian.....	13
B. Populasi dan Sampel	14
C. Instrumen Penelitian.....	14
D. Teknik Pengumpulan Data.....	14
E. Teknik Analisis Data	17
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 18	18
A. Hasil Penelitian	18
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	18
2. Uji Prasyarat.....	20
a. Uji Normalitas	20
b. Uji Homogenitas	21
3. Uji Hipotesis	21
B. Pembahasan	22
BAB V PENUTUPAN.....	25

A. Simpulan	25
B. Saran.....	25
DAFTAR PUSTAKA.....	26

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Hasil Pretest dan Posttest Kelincahan pada Olahraga futsal di Academy Berkah Futsal Club	18
Tabel 4. 2 Deskripsi Frekuensi Data Pretest dan Posttest	19
Tabel 4. 3 Uji Normalitas	20
Tabel 4. 4 Uji Homogenitas	21
Tabel 4. 5 Uji Paired Samples test	22

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	11
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	13
Gambar 3. 2 Lapangan Tes Lari Bolak-Balik	16

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Pretest dan Posttest Kelincahan	28
Lampiran 2 Hasil Uji Statistik (SPSS 22.0)	29
Lampiran 3 Tabel Taraf Signifikansi (t tabel)	31
Lampiran 4 Program Latihan	34
Lampiran 5 Dokumentasi	39