

ABSTRAK

Putra, Andhika Dimas, (2021) *Penerapan Model Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Academy Berkah Futsal Club.* Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adibuan Surabaya
Pembimbing: Dr. Suharti, S.Pd., M.Si., M.Pd.

Kata Kunci: *Circuit Training, Kelincahan, Futsal*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh lemahnya kelincahan pada peserta didik academy berkah futsal, oleh karena itu dilakukan latihan *circuit training* agar kelincahan pada peserta didik academy berkah futsal meningkat.. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Circuit training* terhadap peningkatan kelincahan pada peserta didik Academy Berkah Futsal.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Group Pretest Posstest Design*” atau tidak adanya group kontrol. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik academy berkah futsal yang berjumlah 15 siswa. Metode pengumpulan data yang di gunakan pada penelitian ini adalah metode tes dalam pengukuran. Metode analisis statistik yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t menggunakan SPSS 22.

Berdasarkan hasil perhitungan atau analisis data uji *paired samples test* tersebut diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 13,590. sedangkan pada t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% adalah sebesar 1,761 atau ($t_{hitung} > t_{tabel}$) yaitu $13,590 > 1,761$. Keberhasilan penerapan latihan *circuit training* dalam menunjang kelincahan pemain pada olahraga futsal di Academy Berkah Futsal Club. Dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 15,28 dan rata-rata *posttest* sebesar 12,96.

ABSTRACT

Putra, Andhika Dimas, (2021) *Application of the Circuit Training Model to Improve Agility at the Academy Berkah Futsal Club.* Physical Education Study Program Thesis. Faculty of Pedagogy and Psychology, Universitas PGRI Adibuan Surabaya Supervisor: Dr. Suharti, S.Pd., M.Sc., M.Pd.

Keywords: *Circuit Training, Agility, Futsal*

This research was motivated by the weak agility of the academy blessing futsal students, therefore circuit training was carried out so that the agility of the academy blessing futsal students increased. The purpose of this study was to determine the effect of circuit training on increasing agility in the students of the academy blessing futsal.

The design used in this study was "One Group Pretest Posttest Design" or the absence of a control group. The subjects in this study were academy blessing futsal students, totaling 15 students. The data collection method used in this study is the test method in measurement. Statistical analysis methods used are normality test, homogeneity test, and t test using SPSS 22.

Based on the results of the calculation or analysis of the paired samples test data, the tvalue is 13,590. while the t_table with a significant level of 5% is 1.761 or ($t_{value} > t_{table}$) which is $13,590 > 1,761$, so the value of t_{value} is greater than t_{table} , the results of the analysis indicate that there is a successful implementation of circuit training exercises in supporting the agility of players in futsal at the Academy Blessing Futsal Club. The success of implementing circuit training in supporting the agility of players in futsal at the Academy Berkah Futsal Club. With an average pretest value of 15.28 and an average posttest of 12.96.