

**ANALISIS HASIL LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP
DAYA TAHAN TUBUH *ATLET BOLA BASKET KU 18 CLUB CBN*
*BASKETBALL ACADEMY SIDOARJO***

SKRIPSI



Unipa Surabaya

NAMA : Ivan Nurfaizy

NIM : 185900104

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

2022

**ANALISIS HASIL LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP
DAYA TAHAN TUBUH *ATLET BOLA BASKET KU 18 CLUB CBN*
*BASKETBALL ACADEMY SIDOARJO***

SKRIPSI

**Di ajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI
Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi Pendidikan
Jasmani**

Ivan Nurfaizy

NIM : 185900104

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

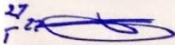
2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Ivan Nurfaizy
NIM : 185900104
Judul skripsi : Analisis Hasil Latihan *Circuit Training*
Terhadap Daya Tahan Tubuh *Athlet Bola Basket*
KU 18 club CBN *BASKETBALL ACADEMY*
SIDOARJO

Surabaya, 19 Januari 2022

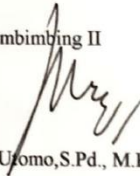
Pembimbing I

27
1/22


Dr. Sumardi, M.Kes

NIDN 0723035701

Pembimbing II



Gatot Marigsal Utomo, S.Pd., M.Pd

NIDN 0708108805

Mengetahui,
Ketua Program Pendidikan Jasmani

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN 0724097301





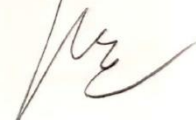
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Ivan Nurfaizy dengan judul “ Analisis Hasil Latihan *Circuit Training* Terhadap Daya Tahan Tubuh *Athlet* Bola Basket KU 18 *Club* CBN *Basketball Academy* Sidoarjo ”. telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Januari 2022

Dewan Penguji :

1. Dr. H. Harwanto, M. Pd.
2. Dr. Sumardi, M.Kes
3. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

Mengesahkan
Dekan FIF,

Dr. Santika Kenika Hadji, M.Kes.*
NIDN. 0060026783



Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN 074007301



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Analisis Hasil Latihan *Circuit Training* Terhadap Daya Tahan Tubuh *Atlet Bola Basket KU 18 club CBN BASKETBALL ACADEMY SIDOARJO*” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terimah kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. M. Subandowo, MS Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes. Dekan akultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Ketua prodi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukkan dalam melaksanakan penelitian.
4. Dr. Sumardi, M.Kes., Dosen pembimbing I skripsi yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.
5. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd., Dosen pembimbing II skripsi yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.
6. M. KEVIN HARADA S.M Selaku kepala *club CBN basketball academy* Sidoarjo yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian skripsi ini.
7. Seluruh bapak dan ibu dosen prodi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
8. Kedua orang tua saya Samiyono dan Yatini dan kakak tercinta Baity Nur Vita Sari yang selalu memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya.
9. Keluarga, sahabat, dan teman-teman prodi pendidikan jasmani yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.

10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun. Penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan dan semua pihak pada umumnya.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ivan Nurfaizy
NIM : 185900104
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilan 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, 19 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,



Ivan Nurfaizy

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
LATAR BELAKANG.....	1
RUANG LINGKUP DAN PEMBATASAN MASALAH	3
RUMUSAN MASALAH	3
TUJUAN PENELITIAN	3
VARIABEL PENELITIAN.....	3
MANFAAT PENELITIAN	4
BAB II LANDASAN TEORI.....	5
A. KAJIAN PUSTAKA	5
1.OLAHRAGA.....	5
2.BOLA BASKET	6
3.PELATIHAN	20
4.DAYA TAHAN.....	23
5.VO _{2max}	25
6.CIRCUIT TRAINING.....	28
B. PENELITIAN TERDAHULU YANG RELEVAN.....	35
C. KERANGKA KONSEPTUAL.....	35
D. PERTANYAAN PENELITIAN	36

BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Rancangan Penelitian.....	37
B. Populasi dan sampel	37
1.Populasi penelitian.....	37
2.Sampel penelitian	37
C. Metode Pengumpulan Data.....	38
D. Teknik Analisis Data	42
BAB IV	43
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. HASIL PENELITIAN	43
BAB V	50
PENUTUP	50
A. SIMPULAN.....	50
B. SARAN.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel hasil data.....	43
Tabel 4.1 tinggi badan responden	44
Tabel 4.2 berat badan responden	45
Tabel 4.3 berapa umur responden	45
Tabel 4.4 Sudah berapa lama aktif berlatih bola basket.....	46
Tabel 4.5 Berapa kali dalam 1 minggu melakukan latihan bola basket ..	46
Tabel 4.6 Berapa jam melaukan latihan bola basket dalaml kali latihan	47
Tabel 4.7 Berapa kali responden mengikuti pengukuran VO^2_{max} dengan Metode <i>beep test</i>	47
Tabel 4.8 Apakah responden mengalami kelelahan saat mengikuti latihan	47
Tabel 4.9 saat latihan bola basket diadakan pengukuran VO^2_{max} dengan metode <i>beep test</i>	48
Tabel 4.10 latihan circuit training dapat meningkatkan daya tahan tubuh (VO^2_{max}).....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan bolabasket.....	8
Gambar 2.2 Papan Pantul.....	9
Gambar 2.3 Lemparan Dada.....	12
Gambar 2.4 lemparan atas kepala.....	12
Gambar 2.5 lemparan pantul ke lantai.....	13
Gambar 2.6 teknik menggiring bola.....	14
Gambar 2.7 <i>shooting</i>	16
Gambar 2.8 <i>lay up</i>	16
Gambar 2.9 <i>jump shot</i>	17
Gambar 2.10 <i>free throw shot</i>	18
Gambar 2.11 loncat tali (<i>skipping</i>).....	30
Gambar 2.12 tradisional <i>plank</i>	31
Gambar 2.13 <i>side plank</i>	31
Gambar 2.14 <i>glute plank</i>	32
Gambar 2.15 <i>neck plank</i>	32
Gambar 2.16 <i>push up plank</i>	33
Gambar 2.17 <i>Depth Jump</i>	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 surat izin penelitian	54
Lampiran 2 surat balasan penelitian.....	55
Lampiran 3 lembar penelitian	56
Lampiran 4 quisioner	57
Lampiran 5 quisioner	58
Lampiran 6 quisioner	59
Lampiran 7 quisioner	60
Lampiran 8 quisioner	61
Lampiran 9 quisioner	62
Lampiran 10 quisioner	63
Lampiran 11 diagram tinggi badan.....	64
Lampiran 12 diagram berat badan	64
Lampiran 13 diagram umur	65
Lampiran 14 diagram sudah berapa lama anda aktif berlatih bola basket	65
Lampiran 15 diagram Berapa kali dalam 1 minggu melakukan latihan bola basket	66
Lampiran 16 diagram Berapa jam anda melakukan latihan bola basket dalam 1 kali latihan	66
Lampiran 17 diagram sudah berapa kali melakukan pengukuran VO^2_{max} dengan metode <i>beep test</i>	67
Lampiran 18 diagram apakah anda mengalami kelelahan saat	

mengikuti program latihan yang di berikan oleh pelatih.....	67
Lampiran 19 diagram apakah anda setuju saat latihan bola basket di adakan pengukuran <i>vo2max</i> dengan metode <i>beep test</i>	68
Lampiran 20 diagram apakah anda setuju latihan <i>circuit training</i> dapat meningkatkan daya tahan tubuh(<i>vo2max</i>)	68
Lampiran 21 matrik penelitian.....	79