

**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.

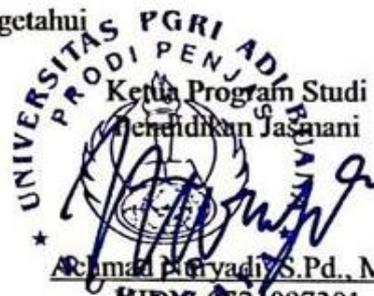
Surabaya, 2 Februari 2022

Dosen Pembimbing



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

Mengetahui



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



### 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 Penguji pada tanggal Kamis, 20 Januari 2022.

Dewan Penguji:

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 Nadi, M.Kes  
NIDN. 0009026702

Mengetahui  
Ketua Program Studi  
  
Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0724097301

## 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 club 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  
Yang membuat pernyataan



Dimas Andhika Putra  
NIM. 185900039

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUA .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
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. Definisi Operasional Variabel.....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>

<b>A. Dasar Teori .....</b>	<b>6</b>
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
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>13</b>
A. Desain Penelitian.....	13
B. Populasi dan Sampel .....	14
C. Instrumen Penelitian.....	14
D. Teknik Pengumpulan Data.....	14
E. Teknik Analisis Data .....	17
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>18</b>
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
<b>BAB V PENUTUPAN.....</b>	<b>25</b>

A. Simpulan .....	25
B. Saran.....	25
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>26</b>

## 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 (Ttabel)	31
Lampiran 4 Program Latihan	34
Lampiran 5 Dokumentasi	39