

**PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN 1000M OTOT LENGAN PADA ATLET
DAYUNG K1 CLUB DAYUNG BARBOSSA**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

ABDUL RASID

185900216

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

2022

**PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN 1000M OTOT LENGAN PADA ATLET
DAYUNG K1 CLUB DAYUNG BARBOSSA**

SKRIPSI

Diajukan kepada fakultas pedagogi dan psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian Persyaratan
dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

Oleh:

**ABDUL RASID
NIM 185900216**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PENDIDIKAN JASMANI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh

ABDUL RASID
185900216

Judul Skripsi

Pengaruh Latihan Circuit Training
Terhadap Peningkatan Kecepatan
1000m Otot Lengan Pada Atlet
Dayung K1Club Dayung Barbossa

Telah diperiksa oleh penguji untuk diuji

Surabaya, 17 Januari 2022

Mengetahui,
Kaprosdi Pendidikan Jasmani

Dosen Pembimbing



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



Ramadhany Hananto Puriana S.Pd., M.Pd
NIDN. 0701058802

HALAMAN PENGESAHAN

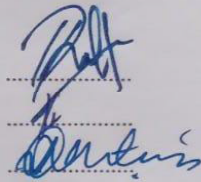
Skripsi oleh Abdul Rasid dengan judul “Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kecepatan 1000m Otot Lengan Pada Atlet Dayung K1 Club Dayung Barbossa” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada Tanggal 20 Januari 2022

Dewan Penguji:

Ramadhany Hananto P, S.Pd., M.Pd. Ketua

Dr. Drs Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd. Anggota

Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes Anggota



Mengesahkan
Dekan FPP,

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

PERYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Abdul Rasid
Nim : 185900216
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

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

Apabila di kemudian 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, 17 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



(Abdul Rasid)

ABSTRAK

Rasid, Abdul. 2022. *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Otot Lengan Pada Atlet Dayung Perahu Naga Club Dayung Barbossa*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Ramadhany Harnanto P, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Latihan *Circuit Training*, Kecepatan Otot Lengan, Dayung

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Peningkatan Kecepatan 1000m Atlet Dayung K1 Club Dayung Barbossa sebagai media dalam pelaksanaan penelitian untuk mengetahui hasil ketahanan otot lengan. Modul penelitian untuk memudahkan para atlet dalam meningkatkan ketahanan otot lengan.

Desain penelitian ini menggunakan *One-Group pretest-posttest design* dengan metode latihan circuit training. Teknik analisis deskriptif kuantitatif presentase. Jumlah sampel yang dianalisa sebanyak 12 atlet dayung K1 Club Dayung Barbossa. Hasil penelitian ini diperoleh dari pengumpulan dan pengolahan data dalam bentuk statistic. Dimana langkah awal yang dilakukan yaitu memasukan data dalam tabel analisis data dan kemudian direkappitulasi hasilnya, setelah memperoleh data dari penelitian kemudian dilakukan analisis data yang bertujuan untuk membuktikan kebenarannya dan kemudian dilakukan perhitungan rumus untuk mencari signifikannya dua variable tersebut.

Berdasarkan uji hipotesis menghasilkan pengaruh latihan circuit training terhadap Kecepatan 1000m Atlet Dayung K1club dayung barbossa surabaya. Hasil deskripsi diatas dapat di lihat berdasarkan perhitungan hasil olah data SPSS 25 ditemukan data tabel 4.4 diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0,000, sehingga nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen < 0.05 , maka dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada Pengaruh latihan circuit training terhadap Kecepatan 1000M otot lengan pada atlet dayung K1 Barbossa Surabaya.

ABSTRACT

Rasid, Abdul. 2022. Effect of Circuit Training on Increasing Arm Muscles in Dragon Boat Rowing Athletes Barbossa Rowing Club. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Supervisor Ramadhany Harnanto P, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Circuit Training Exercise, Arm Muscle Speed, Rowing

This study aims to determine the 1000m Speed Increase of K1 Rowing Athletes Barbossa Rowing Club as a medium in conducting research to determine the results of arm muscle endurance. Research module to make it easier for athletes to increase arm muscle endurance.

The design of this study used the One-Group pretest-posttest design with the circuit training method. Descriptive quantitative analysis technique percentage. The number of samples analyzed were 12 rowing athletes K1 Barbossa Rowing Club. The results of this study were obtained from the collection and processing of data in the form of statistics. Where the initial step is to enter the data in the data analysis table and then recapitulate the results, after obtaining the data from the research, then data analysis is carried out which aims to prove the truth and then calculate the formula to find the significance of the two variables.

Based on the hypothesis test, it resulted in the effect of circuit training on the Speed of 1000m Rowing Athletes K1club rowing barbossa Surabaya. The results of the description above can be seen based on the calculation of the results of SPSS 25 data processing, it is found that table 4.4 data is known that the value of sig. (2-tailed) in the experimental group that is equal to 0.000, so the value of sig. (2-tailed) in the experimental group <0.05 , it can be stated that H_0 is rejected and H_a is accepted, so there is an effect of circuit training on the speed of 1000M arm muscles in rowing athletes K1 Barbossa Surabaya.

HALAMAN PERSEMBAHAN / MOTTO

MOTTO

“ Harta yang tak pernah habis adalah ilmu pengetahuan dan ilmu yang tak ternilai adalah pendidikan”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Tuhan yang maha Esa Allah SWT, hanya kepadaMu semua berasal dan hanya kepadaMu semua kembali
2. Kepada kedua orang tua saya Bapak Untung dan Ibu Lusi Ernawati tercinta
3. Kepada seluruh Kakak dan adik saya yang tersayang
4. Dan rekan-rekan yang telah membantu saya untuk mengerjakan Skripsi ini Aini Rizki Setyoisanti & Sandra Erina

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmad serta hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Otot Lengan Pada Atlet Dayung Perahu Naga Club Dayung Barbossa”. Penulis menyadari bahwa keberhasilan dan kelancaran penulis skripsi ini banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. M. Subandowo, MS. Selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes. Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas Adi Buana Surabaya
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
4. Ramadhany Harnanto P, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan waktu, tenaga, dan pengarahan selama penyusunan skripsi ini
5. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd., Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes dan Ramadhany Harnanto P, S.Pd., M.Pd. Dosen penguji dan pembimbing revisi skripsi saya
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan seluruh ilmunya kepada penulis selama kuliah di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
7. Samsul Kohar yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian di Club dayung Barbossa Surabaya
8. Serta Kedua Orang tua saya, dan kakak dan adik saya yang telah memberikan dukungan, dan juga seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, namun telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang terlibat. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Maka dari itu penulis meminta maaf yang sebesar-besarnya atas kesalahan yang di lakukan penulis. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Surabaya, 22 Juli 2021

A handwritten signature in black ink, consisting of a large initial 'C' followed by several vertical strokes and a final flourish.

Abdul Rasid

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN / MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Batasan Masalah	5
E. Tujuan penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II	6
KAJIAN PUSTAKA	6
A. Dasar Teori	6
1. Hakikat Circuit Training	6
1. Kekurangan dari latihan Circuit training	12
2. Bentuk-bentuk latihan circuit training	13
B. Kondisi Fisik	17
C. Hakikat olahraga dayung K1	19
D. Penelitian terdahulu	20
E. Kerangka konseptual	22
F. Hipotesis penelitian	23
BAB III	24
METODE PENELITIAN	24
A. Desain penelitian	24
B. Definisi Operasional Variabel	25
C. Tempat dan Waktu Penelitian	25
D. Populasi Dan Sampel Penelitian	25

A. Desain penelitian.....	24
B. Definisi Operasional Variabel.....	25
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
D. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	25
E. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengambilan Data.....	26
F. Teknik Pengambilan Data.....	27
G. Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV.....	29
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Hasil Penelitian.....	29
B. Pembahasan.....	31
BAB V.....	33
SIMPULAN DAN SARAN.....	33
1. Simpulan.....	33
2. Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA.....	34
LAMPIRAN.....	36

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Program latihan circuit training	14
Tabel 4.1 Data Pretest dan Posttest Kecepatan 1000m	29
Tabel 4.2 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	30
Tabel 4.3 Test of Homogeneity of Variances	30
Tabel 4.4 Paired Samples Test	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. siklus latihan circuit training.....	14
Gambar 2.2 Push up.....	15
Gambar 2.3 Sit up.....	15
Gambar 2.4 Pull up.....	16
Gambar 2.5 Bench press.....	17
Gambar 2.6 Dumbble Lateral Raisess.....	17
Gambar 2.7 Bagan alur penelitian.....	22
Gambar 3.1 Desain penelitian One-Group pretest-posttest.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	36
Lampiran 2. Surat Konfirmasi Izin Penelitian	37
Lampiran 3. Dokumentasi Latihan.....	38
Lampiran 4. Hasil data Pre-Test dan Post-Test.....	45
Lampiran 5. Hasil data Pre-Test dan Post-Test.....	46
Lampiran 6. Program Latihan	47