

**PENGARUH PELATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI MA DARUL ULUM SIDOARJO**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**MOHAMMAD AGUS SHOFYAN AHMADY
NIM 165900146**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

**PENGARUH PELATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI MA
DARUL ULUM SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk Memenuhi
sebagai Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**MOHAMMAD AGUS SHOFYAN AHMADY
NIM 165900146**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Mohammad Agus Shofyan Ahmady
NIM : 165900146
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di MA Darul Ulum Siodarjo.

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.



Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd.
NIDN.0712127502

Surabaya, 16 Januari 2020

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, which appears to be "Riga Mardhika".

Riga Mardhika, S.Pd.,M.Or
NIDN.0717088703



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
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.
<http://tkip.unpasby.ac.id>

PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Mohammad Agus Shofyan Ahmady
NIM : 165900146
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Circuit Training* Terhadap
Peningkatan Daya Tahan Aerobik Peserta
Ekstrakurikuler Sepakbola Di MA Darul Ulum
Siodarjo.

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Rabu
Tanggal : 22 Januari
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

Dr. Sumardi, M. Kes

4. Anggota

Riga Mardhika, S.Pd., M.Or

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mohammad Agus Shofyan Ahmady
NIM : 165900146
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya 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 plagiasi, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 16 Januari 2020
Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'Nasional Tempel', '6000', and 'Rupiah'. The serial number '51C48AHF49632487' is visible on the stamp.

Mohammad Agus Shofyan Ahmady

HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang boleh direbut oleh manusia ialah menundukan diri sendiri."
(Ibu Kartini)

Puji syukur atas nikmat dan rahmat Allah SWT yang selalu memberi pikiran jernih, rasa sehat, kekuatan dan semua hal baik tiada tara, sehingga karya ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada muara dari segala tuntunan yaitu nabi besar Muhammad SAW. Karya ini dipersembahkan kepada orang-orang terdekat penulis, antaranya :

1. Kedua orang tua tercinta saya yang telah memberikan do'a dan dukungan secara moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kepada semua keluarga yang telah memberiknan doa dan dukungannya kepada saya agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada teman-teman Mahasiswa Pendidikan Jasmani (PENJAS) angkatan 2016, terima kasih sudah memeberi semangat agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik, serta hidayah-nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan tugas yang berbentuk skripsi dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di MA Darul Ulum Siodarjo”. ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI AdiBuana Surabaya.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini penulis telah memperoleh bantuan baik bersifat moral atau materi dan dukungan dari berbagai pihak, tanpa bantuan tersebut tidak mungkin skripsi ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan limpah terimakasih kepada :

1. Drs. H. Djoko Adi Walujo, ST., M.M., DBA, selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Suhari, S.H., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Bapak Riga Mardhika, S.Pd., M.Or selaku Dosen Pembimbing skripsi dengan sabar mengarahkan dan memberi saran serta ide dalam proses bimbingan sampai tahap penyelesaian skripsi.
5. Segenap Dosen Program Studi Pendidikan Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang dengan kegigihan dan keikhlasan hati mewariskan ilmunya.
6. Seluruh karyawan Tata Usaha Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah membantu dan pelayanan yang baik bagi kelancaran administrasi.
7. Ayah dan Ibu tercinta yang telah memberikan do'a dan semangat, kasih sayang sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

8. Teman-teman seperjuangan, terimakasih telah membantu penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian skripsi ini masih ada beberapa kekurangan namun demikian penulis bersyukur karena dengan segala kemampuan dan atas semua bantuan serta dukungan mereka karya tulis ini dapat terselesaikan, semoga Tuhan membalas amal kebaikan semuanya, saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca sangat membantu penulis.

Surabaya, 16 Januari 2020

Mohammad Agus Shofyan Ahmady

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
Halaman Pernyataan Keaslian.....	v
Abstrak.....	vi
Abstract.....	vii
Halaman Persembahan.....	viii
Kata Pengantar.....	ix
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Dasar Teori.....	7
1. Pengertian Pelatihan.....	7
2. Metode Pelatihan <i>Circuit Training</i>	8
3. Daya Tahan Aerobic VO ₂ MAX.....	10
4. Permainan Sepakbola.....	11
5. Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga.....	19
B. Tinjauan penelitian yang Relevan.....	21
C. Kerangka Konseptual.....	22
D. Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Desain Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
1. Populasi Penelitian.....	26

2. Sampel Penelitian	26
C. Variabel Penelitian.....	28
1. Identifikasi Variabel	29
2. Definisi Operasional Variabel	29
D. Instrumen Penelitian	30
E. Teknik Pengumpulan Data	31
F. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Penelitian.....	37
B. Pembahasan	43
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Simpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Unsur Fisik yang Terdapat pada Permainan Sepakbola	17
2.2 Usia Pembinaan Olahraga Prestasi	18
3.1 Kelompok Perlakuan dan Kontrol	28
3.2 Normatif Data.....	33
4.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	37
4.2 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	38
4.3 Deskripsi Data	38
4.4 Uji Normalitas	40
4.5 Uji Homogenitas	41
4.6 Uji <i>Paired Samples Statistics</i>	42
4.7 Uji <i>Paired Samples Test</i>	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Menendang Bola (<i>Shooting</i>).....	13
2.2 Menghentikan Bola (<i>Control</i>).....	14
2.3 Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	15
2.4 Menyundul Bola (<i>Heading</i>).....	16
2.5 Kerangka Konseptual	23
3.1 Rancangan Penelitian	25
3.2 <i>Circuit Training</i>	30
3.3 <i>Multistage Fitness Test</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1: Format Revisi Skripsi.....	51
Lampiran 2: Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	52
Lampiran 3: Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	53
Lampiran 4: Surat Keterangan Penelitian.....	54
Lampiran 5: Hasil Uji Analisis Data SPSS 22.0.....	55
Lampiran 6: Tabel Taraf Signifikansi (T.tabel).....	57
Lampiran 7: Hasil MFT (<i>Bleep Test</i>).....	60
Lampiran 8: Format Perhitungan MFT.....	64
Lampiran 9: Tabel Penilaian VO2 MAX.....	66
Lampiran 10: Program Pelatihan.....	70
Lampiran 11: Dokumentasi.....	82