

**“PENERAPAN MODEL LATIHAN *CIRCUIT TRAINING*  
TERHADAP DAYA TAHAN ATLET *ACADEMY*  
*BERKAH FUTSAL CLUB*”**

**SKRIPSI**



**LANO HARI PURWANTO  
NIM .195900062**

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2023**

**“PENERAPAN MODEL LATIHAN *CIRCUIT TRAINING*  
TERHADAP DAYA TAHAN ATLET  
*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**

**LANO HARI PURWANTO  
195900062**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Lano Hari Purwanto  
NIM.195900062  
Judul Skripsi : Penarapan Model Latihan *Circuit Training*  
Terhadap Daya Tahan Atlet *Academy Berkah*  
*Futsal Club*

Skripsi ini telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat  
untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Pembimbing II



Dr. Sumardi, M.Kes  
NIDN. 0723035701

Surabaya, 5 Januari 2023

Pembimbing I



Dr. Ujang Rohman, M.Kes  
NIDN.0029076402

Mengetahui,  
Kaprod. Pendidikan Jasmani  
  
Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd  
NIDN.0724097301

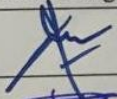




UNIVERSITAS PGRI  
PROKLAMASI  
SURABAYA  
\* FPM

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Lano Hari Purwanto telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Januari 2023

### Dewan Penguji

No	Dewan Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ujang Rohman, M.Kes	Ketua	
2.	Dr. Sumardi, M.Kes	Anggota	
3.	Ramadhany H.P, S.Pd, M.Pd	Anggota	



Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes



Achmad Suryadi, S.Pd., M.Pd

## BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Selasa tanggal 10 bulan Januari tahun 2023 telah dilaksanakan ujian skripsi dari:

Nama Mahasiswa : Lano Hari Purwanto  
NIM : 195900062  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Skripsi : Penerapan Model Latihan *Circuit Training*  
Terhadap Daya Tahan Atlet *Academy Berkah Futsal Club*

Penguji II



Dr. Sumardi, M.Kes  
NIDN.0723035701

Penguji I



Dr. Ujang Rohman, M.Kes  
NIDN.0029076402

Pengjiti



Rahmadhany Hapanto P., S.pd., M.Pd.  
NIDN. 0701058802

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

**Saya yang bertanda tangan di bawah ini:**

**Nama** : Lano Hari Purwanto

**NIM** : 195900062

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani

**Fakultas** : Fakultas Pedagogik dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau 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, 5 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Lano Hari Purwanto

## **HALAMAN MOTTO**

Usaha tidak akan mengkhianati hasil.

Kalau kita mau sukses, kita harus capek. Kalau kita belum capek, kita belum sukses. – Raffi Ahmad

Tidak ada batasan untuk belajar, dan tidak akan bisa berhenti, tanpa peduli usia kita. – Cristiano Ronaldo

## KATA PENGANTAR

Puji syukur khadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita sekalian, sehingga penyusunan Skripsi dengan judul "Penerapan Model Latihan *Circuit Training* Terhadap Daya Tahan *Academy Berkah Futsal*" dapat terselesaikan dengan baik. Di dalam penyelesaiannya penulis banyak sekali dibantu oleh beberapa pihak, oleh karenanya pada kesempatan ini, diucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. M. Subandowo, MS. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Drs. Santika Rentika Hadi, M.Kes, Dekan Fakultas Psikologi dan Pedagogi.
3. Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Ujang Rohman, M.Kes. dan Dr. Sumardi, M.Kes. dosen pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, masukan, nasehat, dan petunjuk sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan Staf Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
6. Kedua orang tua, keluarga, serta teman-teman yang selalu memberikan doa dukungan dan semangat dalam penyelesaian Skripsi.
7. Kakak saya Lina Hari Purwati yang memberi semangat maupun material demi menyelesaikan studi di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
8. Teman dekat saya Novita Dian Enjelia yang selalu meluangkan waktu, ide dan tenaga untuk membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.



Kami menyadari Skripsi ini tidak luput dari kesalahan. Saya mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan ini dapat bermanfaat bagi semua

Surabaya, 5 Januari 2023

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Lano Hari Purwanto', written in a cursive style with a long horizontal stroke extending to the right.

Lano Hari Purwanto

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI .....	v
PERNYA TAAN KEASLIAN TULISAN .....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT .....	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. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah .....	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
E. Variabel Penelitian .....	4
1. Pengertian Variabel .....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II .....	6
LANDASAN TEORI .....	6
A. Kajian Pustaka .....	6
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	20
C. Kerangka Konseptual .....	22
D. Hipotesis Penelitian .....	23
BAB III .....	24
METODE PENELITIAN.....	24
A. Rancangan Penelitian .....	24
B. Populasi dan Sampel .....	25
C. Metode Pengumpulan Data .....	25
D. Teknik Analisis Data .....	29
BAB IV.....	31
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	31
A. Hasil Penelitian.....	31
B. Pembahasan .....	40
BAB V .....	42

PENUTUP .....	42
A.    Simpulan.....	42
B.    Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA .....	43
LAMPIRAN .....	45

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Norma Stage Fitnes Test .....	30
3.2 Norma <i>Squat Test</i> .....	31
3.3 Norma <i>Sit Up</i> .....	32
4.1 Usia Responden .....	34
4.2 tinggi badan responden .....	35
4.3 berat badan responden .....	36
4.4 denyut nadi responden .....	37
4.5 Hasil Tes Daya Tahan Kardio .....	39
4.6 Hasil Tes Daya Tahan Otot ( <i>Squat</i> ) .....	40
4.7 Hasil Tes Daya Tahan Otot ( <i>Sit up</i> ) .....	41
4.10 Hasil Uji Normalitas .....	42
4.11 Hasil Uji Homogenitas .....	42
4.12 Hasil Uji t .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Dasar mengumpan bola ( <i>passing</i> ) .....	9
2. Teknik dasar menahan bola ( <i>control</i> ) .....	10
3. Teknik menggiring bola ( <i>dribbling</i> ) .....	11
4. Teknik Shooting .....	12
5. Ukuran Lapangan Futsal Internasional .....	12
6. Melakukan gerakan plank .....	14
7. Melakukan gerakan <i>Shuttle run</i> .....	15
8. Melakukan gerakan <i>high knee</i> .....	15
9. Melakukan gerakan <i>squat</i> .....	16
10. Melakukan gerakan <i>sit up</i> .....	16
11. Peta Konsep Latihan <i>Circuit Training</i> .....	17
12. Peta Konsep Latihan .....	25
13. Desain Penelitian .....	27
14. Bagan Usia Responden .....	35
15. Bagan Tinggi Badan Responden .....	36
16. Bagan Berat Badan Responden .....	37
17. Bagan Denyut Nadi Responden .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Dokumentasi Penelitian .....	48
Lampiran 2. Jadwal Peneltian .....	49
Lampiran 3. Berita Acara Bimbingan Skripsi .....	49
Lampiran 4. Permohonan Izin Penelitian.....	50
Lampiran 5. Data Penelitian.....	51
Lampiran 6. Lampiran SPSS .....	52
Lampiran 7. Surat balasan.....	54
Lampiran 8. Program Latihan .....	55
Lampiran 9. Berita Acara.....	57