

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP  
HASIL KEMAMPUAN DAYA TAHAN TUBUH LARI 12  
MENIT SISWA EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMK AL-  
ISLAH SURABAYA**

**SKRIPSI**



**ILHAM MAHMUDI ISMAIL**

**NIM :175900116**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**2021**

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP  
HASIL KEMAMPUAN DAYA TAHAN TUBUH LARI 12  
MENIT SISWA EXTRAKULIKULER FUTSAL SMK AL-  
ISLAH SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas  
PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian persyaratan  
Dalam memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani

**ILHAM MAHMUDI ISMAIL**

**NIM : 175900116**

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

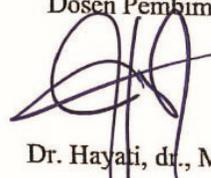
**2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Peneliti oleh : Ilham Mahmudi Ismail  
Nim : 175900116  
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING*  
TERHADAP HASIL KEMAMPUAN DAYA  
TAHAN TUBUH LARI 12 MENIT SISWA  
EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMK AL-ISLAH  
SURABAYA

Telah Memenuhi syarat dan disetujui untuk di uji

Mengetahui  
Kaprodik Pendidikan Jasmani  
  
Achmad Suryadi, S.Pd., M.Pd  
NIP. 0724697301

Surabaya, 05 Maret 2021  
Dosen Pembimbing  
  
Dr. Hayati, dr., M.kes  
NIP.197008302000122001

### HALAMAN PENGESAHAN

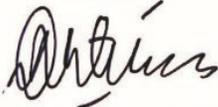
Skripsi oleh Ilham Mahmudi Ismail dengan judul "PENGARUH *LATHIAN CIRCUIT TRAINING* TERHADAP HASIL KEMAMPUAN DAYA TAHAN TUBUH LARI 12 MENIT SISWA EXTRAKULIKULER FUTSAL SMK AL-ISLAH SURABAYA" telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 9 Februari 2021.

Dewan Penguji:

1. : Dr. Hayati, dr., M.Kes. Ketua .....
2. : Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd. Anggota.....
3. : Ramadhany hananto, S.Pd., M.Pd. Anggota.....

Mengesahkan

Dekan FPP



(Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes)

NIDN. 0009026702

Mengetahui

Kepala Program Studi



(Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd)

NIDN.0724097301

## Lampiran 2 Berita Acara Skripsi

### Lampiran 2 Berita Acara Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
Jl. Raya Duku No. 11, Telp. (031) 821121, 821122, 821123 Fax. (031) 762734 Gedung 4021A  
Kampus II, Jl. Sukoharjo No. 10, Telp. (031) 821111, 821112, 821113 Gedung 4023A  
<http://fkip.unipristy.ac.id/>

### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ilham Mahmudi Ismail  
NIM : 175900116  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Tanggal Ujian Skripsi : 5 Februari 2021  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Hasil Kemampuan Daya Tahan Tubuh Lari 12 Menit Siswa Ektrakurikuler Futsal Smk Al-Islah Surabaya

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	26-10-2020	Pengajuan Judul	
2	09-11-2020	ACC Judul	
3	05-12-2020	Pengajuan Bab I, II, III	
4	11-12-2020	Revisi Bab I, II, III	
5	01-01-2021	Pengajuan Bab IV	
6	05-02-2021	Revisi Bab IV	
7	01-12-2021	Pengajuan Bab V	
8	05-02-2121	Revisi Bab V	
9	08-02-2021	Penyerahan Bab I-V	
10	08-02-2021	ACC Skripsi	

Selesai Bimbingan Skripsi tanggal 22 Februari 2021

Mengetahui

Dekan FPP

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes

NIDN. 0009026702

Dosen Pembimbing

Dr. Hayati dr., M.Kes

NIP. 197008302000122001

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena dengan rahmat, petunjuk, serta hidayah nya, penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kemampuan Daya Tahan Tubuh Lari 12 Meter Siswa Extrakurikuler Futsal Smk Al-Islah Surabaya”. Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Proposal skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis dengan kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. M. Subandowo, MS. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.kes, Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Kaprodi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Hayati., dr., M.kes. Dosen Pembimbing yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan masukan, bimbingan, nasehat, ilmu pengetahuannya dengan sabar dan telaten disaat dalam kesibukan yang selalu menyita waktu.
5. Dosen Penguji yang memberikan ilmu pengetahuan dan masukannya demi kesempurnaan penulisan ini.
6. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani serta staf yang telah memberikan bekal dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Arif Muttaqin, S.T ., Kepala Sekolah Smk Al-islam Surabaya yang telah memberikan izin tempat dan waktu untuk melakukan penelitian.
8. Siswa Extrakurikuler futsal Smk Al-islam Surabaya, terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya untuk membantu terwujudnya penelitian ini kalian luar biasa.
9. Untuk ke dua orang tua saya yang selalu setia mengiringi langkahku dengan doa, pengertian, perhatian, kesabaran, keikhlasan dan kasih sayangnya tanpa memperdulikan

seberapa banyak keringat yang mereka keluarkan dengan penuh perjuangan demi terwujudnya cita-cita saya terimakasih saya ucapkan yang luar biasa ini dan hasil penelitian ini saya dedikasikan buat bapak dan ibuk.

10. Seluruh teman angkatan 2017, terutama kelas D-2017 yang telah sama-sama berjuang dalam mencapai cita-cita semangat buat kalian.

Skripsi ini memang masih belum mencapai sempurna walaupun sudah berupaya semaksimal mungkin, tetapi penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca. Kritik dan saran selalu diterima dengan tangan terbuka demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga setetes ilmu ini tidak menjadi sia-sia bagi kita semua melainkan berkah dan bermanfaat. Aminn .....

Surabaya, 05 Maret 2021

Penulis

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ilham Mahmudi Ismail  
NIM : 175900116  
Program Studi : Pendidikan Jamani  
Fakultas : Pedagogi Dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang saya tuliskan 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 di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan proposal 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, 05 Maret 2021

buat pernyataan  
  
Ilham Mahmudi Ismail

NIM. 175900116

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
ABSTRAK .....	vi
<i>MOTTO</i> .....	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. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Variabel Peneletian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Pergertian Futsal.....	7
2. Teknik Dasar Futsal .....	8
3. Daya Tahan Tubuh ( <i>endurance</i> ) .....	13
4. Circuit Training.....	14

5.	Pelaksanaan Circuit Training .....	19
6.	Hubungan Latihan <i>Circuit Training</i> dengan daya tahan tubuh ( <i>endurance</i> ) .....	20
B.	Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	21
C.	Kerangka Konseptual .....	23
D.	Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN .....		25
A.	Desain Penelitian.....	25
B.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	26
C.	Variabel Penelitian .....	27
D.	Instrumen Penelitian.....	27
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	30
F.	Program Latihan.....	31
G.	Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		35
A.	Hasil Penulisan.....	36
B.	Pembahasan.....	43
BAB V PENUTUP .....		46
A.	Simpulan .....	46
B.	Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....		47
LAMPIRAN .....		49