

LEMBAR PENGESAHAN

**“PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN STAMINA PADA
ATLET FUTSAL”**

**IKSAN DAMARA
162191078**

Disahkan oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Gumilar Mulya, M.Pd.

NIP : 19670101199003 1 005

Dr. Nanang Kusnadi, M.Pd

NIDN : 0403097602

Disetujui oleh

Dekan FKIP

Universits Siliwangi

Ketua Jurusan

Pendidikan Jasmani

Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd

NIP : 19630409198911 1 001

H. Abdul Narlan, M.Pd

NIDN : 0415116301

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Stamina Pada Atlet Futsal (Eksperimen Pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Manangga Pratama Kota Tasikmalaya)**. Beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Juli 2020

Yang membuat pernyataan

IKSAN DAMARA

NPM. 162191078

ABSTRAK

IKSAN DAMARA. 2020. **Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Stamina Pada Atlet Futsal SMK Manangga Pratama Kota Tasikmalaya.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan stamina. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *One-Group Pretes-Posttest Design*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah pemain ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Kejuruan Manangga Pratama Kota Tasikmalaya yang berjumlah 14 orang atau total sampling. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Bleep Test*. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan dari latihan *circuit training* terhadap peningkatan stamina pada atlet futsal SMK Manangga Pratama Kota Tasikmalaya dengan nilai $t'_{hitung} > t'_{tabel}$ ($2,42 > 1,77$).

Kata Kunci: *Circuit Training*, Stamina, Futsal

ABSTRACT

IKSAN DAMARA. 2020. The Effect of Circuit Training Exercises on Increasing Stamina in Futsal Athletes at SMK Manangga Pratama in Tasikmalaya City. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

The purpose of this study was to determine how much influence circuit training has on increasing stamina. The method in this study used an experimental method with a one-group pretest-posttest design research design. The population and sample in this study were 14 extracurricular futsal players at the Manangga Pratama Vocational High School, Tasikmalaya City, totaling 14 people or total sampling. The instrument used in this study was the Bleep Test. Based on the results of research, data processing, and hypothesis testing, it can be concluded that there is a significant effect of circuit training exercises on increasing stamina in the futsal athletes of Manangga Pratama Vocational School in Tasikmalaya City with a count value $> t'$ table ($2.42 > 1, 77$).

Keywords: Circuit Training, Stamina, Futsal

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran *Illahi Robbi*, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Stamina Pada Atlet Futsal (Eksperimen Pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMK Manangga Pratama Kota Tasikmalaya Tahun 2020).”

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah berusaha maksimal untuk menyelesaikannya, meskipun dengan keterbatasan kemampuan, wawasan pengetahuan serta pengalaman yang penulis miliki.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, ketidak sempurnaan tersebut disebabkan oleh kemampuan, pengetahuan serta pengalaman penulis yang masih terbatas. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan bagi kemajuan dimasa yang akan datang.

Tasikmalaya, Juli 2020

Penulis,

I.D

UCAPAN TERIMA KASIH

Pertama-tama penulis ucapkan terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya kepada penulis sehingga untuk menyelesaikan tugas akhir kuliah S1 berupa skripsi, skripsi ini dapat terselesaikan tentu atas bimbingan serta dorongan dari berbagai pihak. Maka dari itu dengan segala kerendahan dan ketulusan hati penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Siliwangi.
2. Bapak H. Abdul Narlan, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.
3. Bapak Dr. H. Gumilar Mulya, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberi arahan dan bimbingan serta saran yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Nanang Kusnadi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang juga membantu dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen, asisten, dan Tata Usaha di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmanai Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.
6. Ayahanda dan Ibunda tercinta serta adik-adikku yang menjadi sumber semangat saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Sahabat – sahabat saya Ayi, Salman, Abdul, Gilang, Apip, Maulana, Azis, Jaldes, Ganda, Rian, Andris dan berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan hujatan dan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

Semoga segala amal baik yang diberikan kepada penulis mendapat balasan pahala yang berlipat dari Alloh SWT. Aminn.

Akhir kata penulis berharap, mudah-mudahan laporan penelitian ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan umumnya bagi pembaca, serta bagi kemajuan ilmu keolahragaan.

Tasikmalaya, Juli 2020

Penulis,

Iksan Damara

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|-------------|
| LEMBAR PENGESAHAN..... | i |
| PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH | ii |
| ABSTRAK..... | iii |
| ABSTRACK | iv |
| KATA PENGANTAR..... | v |
| UCAPAN TERIMA KASIH..... | vi |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB 1 PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 7 |
| 1.3 Definisi Operasional..... | 7 |
| 1.4 Tujuan Penelitian | 8 |
| 1.5 Kegunaan Penelitian..... | 8 |
| BAB 2 TINJAUAN TEORITIS | |
| 2.1 Kajian Teori | 9 |
| 2.1.1 Konsep Latihan | 9 |
| 2.1.2 Tujuan Latihan | 9 |
| 2.1.3 Prinsip Latihan | 10 |
| 2.1.3.1 Prinsip Beban Bertambah (<i>Overload</i>)..... | 10 |
| 2.1.3.2 Prinsip Individualisasi..... | 12 |

| | Halaman |
|--|---------|
| 2.1.3.3 Prinsip Pulih Asal | 12 |
| 2.1.3.4 Kualitas Latihan..... | 14 |
| 2.1.4 Konsep Kondisi Fisik | 14 |
| 2.1.5 Macam - macam kondisi fisik..... | 14 |
| 2.1.5.1 Daya Tahan..... | 15 |
| 2.1.5.2 Kecepatan | 15 |
| 2.1.5.3 Kekuatan..... | 15 |
| 2.1.5.4 Kelentukan..... | 15 |
| 2.1.5.5 Kelincahan..... | 15 |
| 2.1.5.6 Power | 15 |
| 2.1.5.7 Daya tahan otot..... | 15 |
| 2.1.5.8 Koordinasi | 15 |
| 2.1.5.9 Keseimbangan | 15 |
| 2.1.5.10 Stamina..... | 15 |
| 2.1.6 Bentuk - bentuk latihan kondisi fisik | 16 |
| 2.1.7 Konsep Stamina | 17 |
| 2.1.8 Kegunaan / Manfaat Stamina..... | 18 |
| 2.1.9 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stamina..... | 18 |
| 2.1.10 Bentuk-bentuk Latihan Untuk Meningkatkan Stamina..... | 18 |
| 2.1.11 Konsep <i>Circuit Training</i> | 18 |
| 2.1.12 Bentuk - bentuk latihan <i>circuit training</i> | 19 |
| 2.1.13 Tujuan <i>Circuit Training</i> | 20 |

| | | |
|--------|---|----|
| 2.1.14 | Cara Melakukan <i>Circuit Training</i> | 21 |
| 2.1.15 | Langkah – langkah Pelaksanaan <i>Circuit training</i> | 21 |
| 2.1.16 | Konsep Futsal..... | 21 |
| 2.1.17 | Teknik Dasar Futsal..... | 22 |
| 2.2 | Hasil Penelitian yang Relevan | 25 |
| 2.3 | Kerangka Konseptual | 25 |
| 2.4 | Hipotesis Penelitian..... | 26 |

BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN

| | | |
|-----|------------------------------------|----|
| 3.1 | Metode Penelitian..... | 27 |
| 3.2 | Variabel Penelitian | 27 |
| 3.3 | Desain Penelitian..... | 28 |
| 3.4 | Populasi dan Sampel | 28 |
| 3.5 | Teknik Pengumpulan Data | 29 |
| 3.6 | Instrumen Penelitian..... | 30 |
| 3.7 | Teknik analisis Data | 38 |
| 3.8 | Langkah-langkah Penelitian | 40 |
| 3.9 | Waktu dan Tempat Pelaksanaan | 41 |

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | | |
|-------|-------------------------------------|----|
| 4.1 | Deskripsi Hasil Peneltian..... | 42 |
| 4.1.1 | Deskripsi Data..... | 42 |
| 4.1.2 | Pengujian Persyaratan Analisis..... | 44 |
| 4.1.3 | Pengujian Hipotesis..... | 45 |

| | Halaman |
|---------------------------------|-----------|
| 4.2 Pembahasan | 47 |
| BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN | |
| 5.1 Simpulan..... | 48 |
| 5.2 Saran..... | 48 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 49 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN..... | 51 |
| RIWAYAT HIDUP..... | 70 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar | |
| Gambar 2.1.1 Prinsip <i>overload</i> dengan sistem tangga..... | 11 |
| Gambar 2.1.2 Bentuk latihan <i>Circuit Training</i> | 20 |
| Gambar 3.3.1 <i>One-group Pretest-posttes Design</i> | 28 |
| Gambar 3.6.1 Lintasan <i>Bleep Tes</i> | 38 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel | |
| Tabel 3.6.1 Standar Kecepatan Putar Kaset | 31 |
| Tabel 3.6.2 Penilaian VO ₂ max Menurut (budiwanto 2012.hlm.138) Vo ₂ Max .. | 32 |
| Tabel 4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian Tes Awal <i>Bleep Test</i> | 42 |
| Tabel 4.1.2 Deskripsi Data Hasil Peneltian Tes Akhir <i>Bleep Test</i> | 43 |
| Tabel 4.1.3 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians dari setiap Tes | 44 |
| Tabel 4.1.4 Hasil Normalitas Data | 45 |
| Tabel 4.1.5 Hasil Pengujian Homogenitas Data..... | 45 |
| Tabel 4.1.6 Hasil Pengujian Hipotesis | 46 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran | |
| 1. Program Latihan..... | 51 |
| 2. Contoh Data Sampel <i>Circuit Training</i> | 53 |
| 3. Data Hasil Tes awal, Tes akhir dan Peningkatan Hasil <i>Bleep</i> Tes (Lari Multitahap. | 54 |
| 4. Hasil Penghitungan Rata-Rata, Standar Deviasi, Varians Dan Uji Normalitas Data Tes Awal <i>Bleep Tes</i> Menggunakan <i>Lillifors</i> | 55 |
| 5. Hasil Penghitungan Rata-Rata, Standar Deviasi, Varians Dan Uji Normalitas Data Tes Akhir <i>Bleep Tes</i> Menggunakan <i>Lillifors</i> | 56 |
| 6. Uji Homogenitas dan Hipotesis Data | 57 |
| 7. Daftar Tabel Statistik | 58 |
| 8. Surat Keterangan Bimbingan..... | 63 |
| 9. Surat Izin Observasi | 64 |
| 10. Surat Keterangan Penelitian | 65 |
| 11. Dokumentasi Penelitian..... | 66 |
| 12. Peta Lokasi Penelitian..... | 68 |
| 13. Road Map Penelitian..... | 69 |