

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* DI LAPANGAN  
LANTAI DAN LAPANGAN PASIR TERHADAP  
PENINGKATAN KELINCAHAN *DRIBBLING* DALAM  
FUTSAL**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat Memperoleh

Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Oleh :

Abdulrahim

1902022

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2023

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* DI LAPANGAN LANTAI  
DAN LAPANGAN PASIR TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN  
*DRIBBLING* DALAM FUTSAL**

**LEMBAR HAK CIPTA**

Oleh

Abdulrahim

1902022

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd ). Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

© Abdulrahim

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Skripsi ini tidak boleh di perbanyak seluruhnya atau sebagian,dengan dicetak ulang,difotocopi, atau cara lain tanpa izin dari penulis.

Abdulrahim, 2023

*PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING DI LAPANGAN LANTAI DAN LAPANGAN PASIR TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN DRIBBLING DALAM FUTSAL*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

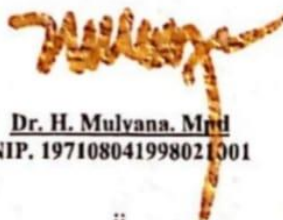
**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI****ABDULRAHIM****PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* DI LAPANGAN LANTAI  
DAN LAPANGAN PASIR TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN  
*DRIBBLING* DALAM FUTSAL**

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I

**Dr. Ucun Yusup, M.Kes., AIFO**  
NIP. 195810211985031002

Pembimbing II

**Ridha Mustaqim, M.Pd**  
NIP. 920200119880809101Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**Dr. H. Mulvana, Mpd**  
NIP. 197108041998021001

ii

**ABSTARK**  
**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* DI LAPANGAN LANTAI DAN  
LAPANGAN PASIR TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN  
*DRIBBLING* DALAM FUTSAL**

**Pembimbing : 1. Dr. Ucup Yusup. M.Kes.,AIFO**

**2. Ridha Mustaqim. M.Pd**

**Abdulrahim  
1902022**

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh latihan *circuit training* di lapangan lantai dan lapangan pasir terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* atlet futsal SMAN 1 Cikakak Kabupaten Sukabumi . Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* di lapangan lantai dan lapangan pasir terhadap kelincahan *dribbling* dalam futsal. Metode yang digunakan ini adalah kuasi eksperimen dengan desain penelitian *Two Groups Pretest-Posttest Design*. Populasi yang di gunakan adalah 20 pemain ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Cikakak. Karena populasi tidak terlalu banyak, maka peneliti mengambil seluruh populasi yang berjumlah 20 orang sebagai sampel, dengan teknik pengambilan sampel yakni sampel penuh ( *total sampling*). Karena instrumen penelitian ini menggunakan Tes *dribbling*. Dari hasil penelitian ini 1) terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan latihan *circuit training* di lapangan lantai terhadap kelincahan *dribbling* pemain futsal SMAN 1 Cikakak. 2) terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan latihan *circuit training* di lapangan pasir terhadap kelincahan *dribbling* pemain futsal SMAN 1 Cikakak. 3) terdapat perbedaan yang signifikan, latihan *circuit training* di lapangan pasir lebih signifikan dibandingkan dengan latihan di lapangan lantai.

Kata kunci: Futsal, *circuit training*, *dribbling*,

\*) Mahasiswa Program Studi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2019.

Abdulrahim, 2023  
PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* DI LAPANGAN LANTAI DAN LAPANGAN PASIR TERHADAP  
PENINGKATAN KELINCAHAN *DRIBBLING* DALAM FUTSAL  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**ABSTRACT****THE INFLUENCE OF CIRCUIT TRAINING EXERCISE ON FLOOR AND SAND COURSES TO IMPROVING DRIBBLING ABILITIES IN FUTSAL****Advisors : 1. Dr. Ucup Yusup. M.Kes.,AIFO****2. Ridha Mustaqim. M.Pd****Abdulrahim  
1902022**

*This study discusses the effect of circuit training on the floor and sand field on increasing the agility of dribbling futsal athletes SMAN 1 Cikakak Sukabumi district. The purpose of this study was to determine the effect of circuit training on floor and sand courts on dribbling agility in futsal. The method used was a quasi-experiment with a Two Groups Pretest-Posttest Design research design. The population used was 20 futsal extracurricular players of SMAN 1 Cikakak. Because the population was not too many, the researchers took the entire population of 20 people as a sample, with the sampling technique being a full sample (total sampling). Because this research instrument uses the dribbling test. From the results of this study 1) there is a significant effect of the application of circuit training exercises on the floor field on the dribbling agility of SMAN 1 Cikakak futsal players. 2) there is a significant effect of the application of circuit training exercises on the sand field on the dribbling agility of SMAN 1 Cikakak futsal players. 3) there is a significant difference, circuit training on the sand field is more significant than training on the floor.*

*Keywords: Futsal, circuit training, dribbling,*

*\*) Indonesian Education University PKO FPOK Study Program Class of 2019.*

Abdulrahim, 2023

PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING DI LAPANGAN LANTAI DAN LAPANGAN PASIR TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN DRIBBLING DALAM FUTSAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA .....	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTARK .....	viii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Batasan Penelitian .....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
2.1 Olahraga Futsal.....	8
2.1.1 Penertian Futsal.....	8
2.1.2 Teknik Dasar Futsal .....	9
2.1.2.1 <i>Passing</i> .....	9
2.1.2.2 Kontrol .....	10
2.1.2.3 <i>Shooting</i> .....	11
2.1.2.3 <i>Dribbling</i> .....	11
2.2 Kondisi Fisik .....	13
2.2.1 Kecepatan Gerak ( S-A-Q ) .....	13
2.2.1.1 <i>Speed</i> .....	14
2.2.1.2 Kelincahan/ <i>agility</i> .....	15
2.2.1.3 <i>Quickness</i> .....	18
2.2.2 <i>Fleksibilitas</i> .....	19
2.2.3 Kekuatan .....	20
2.2.4 Daya tahan .....	20
2.3 <i>Circuit Training</i> .....	21
2.4. Latihan.....	27
2.4.1 Prinsip-Prinsip Dasar Latihan.....	28

Abdulrahim, 2023

PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING DI LAPANGAN LANTAI DAN LAPANGAN PASIR TERHADAP  
PENINGKATAN KELINCAHAN DRIBBLING DALAM FUTSAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Program latihan hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi seseorang. Menurut Dikdik (2019). Prinsip-prinsip dasar latihan yang secara umum harus diperhatikan adalah sebagai berikut:.....	28
2.5 Kerangka Berfikir.....	29
2.6 Hipotesis.....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>32</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	32
3.2 Desain Penelitian.....	32
3.3 Populasi dan Sampel.....	33
3.3.1 Populasi.....	33
3.3.2 Sampel.....	34
3.4 Instrumen Penelitian.....	34
3.4.1 Tes <i>Dribbling</i> .....	34
3.5 Alur Penelitian.....	36
3.6 Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
3.7 <i>Treatment/Perlakuan</i> .....	37
3.7.1 Program Latihan.....	37
3.7 Analisis data.....	65
3.7.1 Uji Normalitas.....	65
3.7.2 Uji Homogenitas.....	66
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>67</b>
4.1 Hasil penelitian.....	67
4.1.1 Tes Awal dan Waktu Terbaik.....	67
4.2 Deskripsi data.....	70
4.2.1 <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan <i>circuit training</i> di lapangan lantai.....	72
4.2.2 <i>Pretest</i> dan <i>posstest</i> kelompok Latihan <i>circuit training</i> di lapangan pasir.....	73
4.3. Hasil Analisis Data.....	74
4.3.1 Uji Instrumen.....	74
4.3.2 Uji Prasyarat.....	74
4.3.3 Uji Hipotesis.....	76
4.4 Pembahasan penelitian.....	81

4.4.1 Pengaruh Latihan <i>circuit training</i> di lapangan lantai terhadap kelincahan <i>dribbling</i> .....	81
4.4.2 Pengaruh Latihan <i>circuit training</i> di lapangan pasir terhadap kelincahan <i>dribbling</i> .....	82
4.4.3 Perbedaan Latihan <i>circuit training</i> di lapangan lantai Dan lapangan pasir.....	82
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	83
5.1 Kesimpulan.....	83
5.2 Implikasi Hasil Penelitian.....	83
5.3 Keterbatasan Penelitian .....	83
5.4 Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA .....	85
LAMPIRAN.....	88
RIWAYAT PENULIS .....	102



## DAFTAR PUSTAKA

- Adi purnomo ( 2021), Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola
- Akbari (2019 ), Hubungan kelincahan, kecepatan dan juggling terhadap keterampilan dribble futsal. Jurnal pendidikan dan pembelajaran.
- Berdejo-del-Fresno, D. (2015). A Review about Futsal. American Journal of Sports Science and Medicine, 2.
- Dikdik,Paulus, Lucky (2019) Pelatihan kondisi fisik. Bandung : PT REMAJA ROSDAKARYA
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) dan Kecepatan (Speed)”. Jurnal Sportif, Volume 1 Nomor 1, (41-59). . *Jurnal Sportif*, Volume 1 Nomor 1, (41-59). .
- Dwcw Kusuma ( 2018 ). Pengaruh Latihan Circuit Training Berbasis Pasir Terhadap Kelincahan Atlet Futsal Blink Fc Kecamatan Sambelia Kabupaten Lombok Timur Tahun 2021.
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui metode latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuk Linggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga* , Volume 3 Nomor 1 .
- Firman Sholikhin, Y. A. (2020). Circuit Training Di Media Pasir Lebih Berpengaruh Secara Signifikan Untuk Meningkatkan Kelincahan Dibandingkan Circuit Training Di Media Keras ( Studi Kasus Pada Pemain Sepakbola Di Kelompok Reguler Akedemi Arema FC U-16 ). *Jurnal Sport Science FIK Universitas Malang* .
- Gragossian (2014), perbandingan hasil latihan kelincahan di tiga media tempat pada pemain bolabasket binadarma. Di akses melalui <https://journals.itb.ac.id/index.php/jskk/article/view/11673>
- Halim Sahda. 2012. 1 Hari Pintar Main Futsal. Jakarta: PT Buku Kita. [https://books.google.co.id/books?redir\\_esc=y&id=omtRBgAAQBAJ&q=sejarah+futsal#v=snippet&q=futsal%20masuk%20ke%20indonesia&f=false](https://books.google.co.id/books?redir_esc=y&id=omtRBgAAQBAJ&q=sejarah+futsal#v=snippet&q=futsal%20masuk%20ke%20indonesia&f=false)
- Hariyanta., I. W. (2014). Pengaruh Circuit..Training...Terhadap.Kekuatan Otot...Tungkai....dan...VO2Max”..e-Journal IKOR..Universitas.Pendidikan Ganesha..Jurusan.Ilmu.Keolahragaan,Volume 1 Tahun 2014. *Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha*, Volume 1 .
- Harsono. (2018). Latihan kondisi fisik untuk atlet sehat aktif. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jiim/article/download/5000/3284>

Abdulrahim, 2023

PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING DI LAPANGAN LANTAI DAN LAPANGAN PASIR TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN DRIBBLING DALAM FUTSAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Hulfian, L. (2020 ). Latihan Kelincahan Boomerang Run Dapat Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Porkes* .
- Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. *Sport Science and Health*
- Kusuma, L. S. (2017). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain Sepakbola Ekacita FC. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Gelora, Volume 4 Nomor 2 September 2017.*, Volume 4 .
- Komarudin (2011:50). Hakikat Keterampilan Bermain Sepakbola. Di akses melalui <https://eprints.uny.ac.id/8922/2/bab%20%20-%20%2010504227527.pdf>
- Lhaksana, Justinus. 2011. Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion.
- Muhammad Rinaldi, M. S. (2020). Buku Jago Futsal. Ilmu Cemerlang Group.
- Mulanda Herlambang (2022), Latihan Kecepatan, Kelincahandan Keseimbangan Untuk MeningkatkanKemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal. *Jurnal educatio*
- Nugroho & Gumantan, ( 2020). Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17(1),29–34. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr/article/view/5018>
- Nurhasan, H., & Cholil, D. (2007). Tes dan pengukuran keolahraagaan. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesiapada tim futsal,
- R.Moore, S. B. (2014). A Systematic Review of Futsal Literature. *American Journal of Sports Science and Medicine*
- S Romdani, D. P. (2018). Pengaruh Latihan Latihan Tabata Circuit Training Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga* .
- Saifudin, M. (2013). Latihan Massed Practice dan Distribute Practice untuk Akurasi. *Jurnal Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia*, Volume 3. Nomor 2. Edisi Desember 2013., 120-123
- Saryono. (2006). Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif Untuk Pembelajaran SepakBola dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung,Indonesia: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta: PT. Rineka Cipta

- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori Dan Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syahgrinata (2019) ,Pengaruh Latihan Circuit Training Berbasis Pasir Terhadap Kelincahan Atlet Futsal Blink Fc Kecamatan Sambelia Kabupaten Lombok Timur Tahun 2021. Di akses melalui <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jiim/article/download/5000/3284>
- Tenang, J. D. (2008). Mahir Bermain Futsal: Dilengkapi Teknik dan Strategi Bermain. DAR! Mizan.
- Tita Rosita, H. F. (n.d.). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan
- Wahyudi (2018), latihan Agility Ladder Drill, Kelincahan. Di akses melalui <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/34482/30667>
- Wibowo, A. T. (2019). Keterampilan Dasar Permainan Futsal. Yogyakarta: MBridge Press
- YR Gunawan, A. S. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2SN Kecamatan Sumedang Utara.
- Zul Hajji Gumuru Hasibuan ( 2023 ), Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Sosa, Journal Sport Rokania