

**Pengaruh Modifikasi *Circuit Training* Dengan *Elevation Training Mask*
Terhadap Kemampuan *Power Endurance* Pemain Futsal Putri Upi**

SKRIPSI

**diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana
Olahraga
Ilmu Keolahragaan**



Oleh

**Salma Aulia Anwar
NIM 1701198**

**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
JANUARI 2021**

**Pengaruh Modifikasi *Circuit Training* Dengan *Elevation Training Mask*
Terhadap Kemampuan *Power Endurance* Pemain Futsal Putri Upi**

Oleh
Salma Aulia Anwar

Skripsi diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana
Olahraga
Ilmu Keolahragaan

© Salma Aulia Anwar 2021
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2021

Hak Cipta dilindungi undang undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

Salma Aulia Anwar

**Pengaruh Modifikasi *Circuit Training* Dengan *Elevation Training Mask*
Terhadap Kemampuan *Power Endurance* Pemain Futsal Putri Upi**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Dosen Pembimbing



Iman Imanudin, M.Pd.

NIP. 19750810 200112 1 001

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D

NIP. 19681220 199802 2 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Salma Aulia Anwar

NIM : 1701198

Judul Skripsi : PENGARUH MODIFIKASI CIRCUIT TRAINING DENGAN ELEVATION TRAINING MASK TERHADAP KEMAMPUAN POWER ENDURANCE PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Menerangkan bahwa skripsi saya tersebut merupakan bagian dari payung penelitian atas:

Ketua Peneliti : Asep Sumpena, M.Pd.

NIP : 198605032015041001

Program Studi : PJKR

Judul Penelitian : Dampak Metode Latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) Dan Gender Dengan Menggunakan *Elevation Training Mask (ETM)* Terhadap Peningkatan Kemampuan Fisiologis Pemain Futsal

Skim : Penelitian Pembinaan dan Afiriasi Riset Dosen

Dibiayai oleh : Dana RKAT Penugasan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Anggaran 2020, Dengan Surat Keputusan Rektor Nomor: 1079/UN40/PM/2020

Apabila dikemudian hari skripsi ini telah terbit/publish dalam jurnal dan media kesamaan baik itu judul, kutipan, isi, metode penelitian dan referensi yang digunakan, maka skripsi ini merupakan bagian dari Penelitian ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Terimakasih

Bandung, 08 Februari 2021

Ketua Peneliti,
Payung Penelitian



Asep Sumpena, M.Pd.
NIP. 198605032015041001

Mahasiswa,



Salma Aulia Anwar
NIM. 1701198

ABSTRAK

Pengaruh Modifikasi *Circuit Training* Dengan *Elevation Training Mask* Terhadap Kemampuan *Power Endurance* Pemain Futsal Putri Upi

Salma Aulia Anwar
NIM. 1701198

Dosen Pembimbing I : Iman Imanudin, M.Pd

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yang lebih baik dari Modifikasi *Circuit Training* dengan menggunakan *Elevation Training Mask* (ETM) dan tanpa menggunakan *Elevation Training Mask* (ETM) terhadap *Power Endurance* pemain futsal putri UPI. *Purposive Sampling* digunakan untuk pengambilan sampel sebanyak 20 orang sampel dari pemain futsal putri UPI yang akan berlaga di Liga Mahasiswa Futsal Putri. Sampel melakukan *Pre-test* untuk mengetahui *Power Endurance* masing-masing sampel, lalu mereka di berikan *Treatment* selama 6 minggu dengan latihan *Circuit Training* yang dimodifikasi dengan menggunakan *Elevation Training Mask* (ETM) dan tanpa menggunakan *Elevation Training Mask* (ETM), setelah itu sampel melakukan *Post-test* untuk mengetahui pengaruh dari *Treatment* tersebut. Data penelitian yang telah didapat lalu dianalisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan aplikasi komputer IBM SPSS versi 16. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Modifikasi *Circuit Training* menggunakan *Elevation Training Mask* (ETM) dengan nilai *sig.* $0,002 < 0,05$ dan tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari Modifikasi *Circuit Training* tanpa menggunakan *Elevation Training Mask* (ETM) dengan nilai *sig.* $0,072 > 0,05$. Hal itu dapat diartikan bahwa modifikasi *Circuit Training* dengan menggunakan *Elevation Training Mask* (ETM) lebih baik dibandingkan *Circuit Training* tanpa menggunakan *Elevation Training Mask* (ETM), karena dapat meningkatkan kinerja daya tahan aerobik yang berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan, kelincahan, dan power otot tungkai.

Kata kunci : *Circuit Training*, *Elevation Training Mask* (ETM), *Power Endurance*

ABSTRACT

The Effect of Modification of Circuit Training With Elevation Training Mask On The Power Endurance Capability of Upi's Women Futsal Players

Salma Aulia Anwar
NIM. 1701198

Adviser

: Iman Imanudin, M.Pd

The purpose of this study was to see a better effect of Circuit Training using the Elevation Training Mask (ETM) and without using the Elevation Training Mask (ETM) on the Power Endurance of UPI women's futsal players. Purposive Sampling is used to take a sample of 20 people from UPI women's futsal players who will compete in the Women's Futsal Student League. The sample doing a pre-test to determine the Power Endurance of each sample, then they were given treatment for 6 weeks with a modified Circuit Training using the Elevation Training Mask (ETM) and without using the Elevation Training Mask (ETM), after that the sample do a Post-test to determine the effect of the Treatment. The research data that has been obtained are then analyzed using the Paired Sample T-Test with the IBM SPSS version 16 computer application. The results of the analysis show that there is a significant effect of a Modified Circuit Training using an Elevation Training Mask (ETM) with a sig. $0.002 < 0.05$ and there is no significant effect of a Modified Circuit Training without using an Elevation Training Mask (ETM) with a sig. $0.072 > 0.05$. It can be interpreted that Modification of Circuit Training by using an Elevation Training Mask (ETM) is better than Circuit Training without using an Elevation Training Mask (ETM), because it can improve aerobic endurance performance which affects increased speed, agility and leg muscle power.

Keywords: Circuit Training, Elevation Training Mask (ETM), Power Endurance

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	7
DAFTAR TABEL.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Kajian Teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Permainan Futsal.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Hakikat Teknik Permainan Futsal	Error! Bookmark not defined.
2.2 Penelitian yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Partisipan	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.3.1 Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.3.2 Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4 Instrumen	Error! Bookmark not defined.
3.5 Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6 Analisis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.

4.1	Temuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Uji Deskriptif	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
4.1.3	Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
4.1.4	Uji Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
	BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI.....	Error! Bookmark not defined.
		defined.
5.1	Simpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2	Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
	DAFTAR PUSTAKA	9
	LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Chorcham. A. (2006). *Interval training for the game's player*.
<https://www.brianmac.co.uk/articles/scni33a4.htm>
- Hermans, V., & Engler, R. (2011). *Futsal: Technique, Tactics, Training*.
- Iman, I. (2012). *The Impact of Aerobic Circuit Training Methods to The Improvement of Anaerobic Dynamic And Aerobic Capacity*.
- Jagim, A. R., Dominy, T. A., Camic, C. L., Wright, G., Doberstein, S., Jones, M. T., & Oliver, J. M. (2018). Acute effects of the elevation training mask on strength performance in recreational weight lifters. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(2), 482–489.
<https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002308>
- John Justika, Sidik Zafar Dikdik. (2017). *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, Volume 10, No. 2 Desember 2017. *Pengaruh Metode Repetisi Dalam Latihan Plyometrics Single-Leg Speed Hop Terhadap Peningkatan Power Endurance Tungkai Pada Cabang Olahraga Futsa*, 10(2), 1–11.
- Lhaksana Justinus. (2014). *Definisi Futsal*. https://resaja.com/sejarah-futsal/#Pengertian_permainan_Futsal_Menurut_Para_Ahli
- Mermie, B. B. K. K. T. N. N. all 11 authorsChristine M. M. M. (2017). *Effect of Wearing The Elevation Training Mask™ on Endurance Performance Compared With Changes From Training at Increased Environmental Altitude*
- Ramadan, W., & Sidiq, D. Z. (2019). Pengaruh Metode Circuit Training terhadap Daya Tahan Cardiovascular Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 11(2), 101–105.
- Segizbaeva, M., & Aleksandrova, N. (2018). Effect of wearing the Elevation Training Mask 2.0 on pulmonary and respiratory muscles function. *Respiratory Function Technologists/Scient*, 52(62), PA3402.
<https://doi.org/10.1183/13993003.congress-2018.PA3402>
- Sidik Zafar. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*.
- Sidiq Zafar Dikdik. (2010). *Artikel Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. Online tersedia :
Dizas424@yahoo.com.
- Sumpena, A., & Sidik, D. Z. (2020). *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*

*Dampak Kapasitas Aerobik dan Elevation Training Mask (ETM)
Menggunakan Metode Latihan HIIT Terhadap Kemampuan Fisiologik pada
Pemain Futsal Putri. 5(2), 54–59.*