

SKRIPSI

**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN DAYA
TAHAN *CARDIOVASCULAR* ATLET FUTSAL**

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh :

Dicky wahyudi akmal

1804171

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2022

**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN DAYA
TAHAN *CARDIOVASCULAR* ATLET FUTSAL**

Oleh

Dicky Wahyudi Akmal

NIM 1804171

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

© **Dicky Wahyudi Akmal**

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh di perbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

DICKY WAHYUDI AKMAL

**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN DAYA
TAHAN *CARDIOVASCULAR* ATLET FUTSAL**

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I

Prof. Dr. Berliana, M.Pd
NIP. 196205131986022001

Pembimbing II

Dr.H.R.Boyke Mulyana,M.Pd
NIP. 196210231989031001

Mengetahui

Ketua Prodi

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Dr. Mulyana, M.Pd
NIP. 197108041998021001

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN *CARDIOVASKULAR* ATLET FUTSAL” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2022
Yang Membuat Pernyataan,

Dicky Wahyudi akmal
NIM 1804171

ABSTRAK

PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN *CARDIOVASCULAR* ATLET FUTSAL

Pembimbing 1 : Prof. Dr. Berliana, M.Pd

Pembimbing 2 : Prof. Dr. Boyke Mulyana, M.Pd

Dicky Wahyudi Akmal

1804171

Latar belakang dilakukannya penelitian ini dari hasil analisis peneliti, atlet Futsal masih kurang dalam hal daya tahan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui “pengaruh *Circuit Training* terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* atlet futsal”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan pretest posttest control group design. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan tes awal/pretest. Kemudian diberikan treatment dengan metode *Circuit Training*. Teknik pengolahan data yang digunakan adalah Uji paired sampel T-test. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet Delapan Futsal Club. Sampel yang penulis gunakan yaitu melalui total sampling yang mengikuti kriteria. Sampel pada penelitian ini sebanyak 20 atlet, yang terdiri dari para pemain yang mengikuti Liga Nusantara. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu sebanyak 16 kali pertemuan. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode *Circuit Training* terhadap peningkatan daya tahan atlet futsal.

Kata kunci : *Circuit Training*, Daya Tahan *Cardiovascular*, Futsal.

ABSTRACT
CIRCUIT TRAINING INFLUENCE ON INCREASING
CARDIOVASCULAR ENDURANCE OF FUTSAL ATHLETES

Advisor 1 : Prof. Dr. Berliana, M.Pd

Advisor 2 : Prof. Dr. Boyke Mulyana, M.Pd

Dicky Wahyudi Akmal

1804171

The background of doing this research from the results of the analysis of researchers, Futsal athletes are still lacking in terms of endurance. The purpose of this study was to determine "the effect of Circuit Training on increasing cardiovascular endurance of futsal athletes". The research method used is an experimental method using a pretest posttest control group design. Data collection techniques were carried out by giving a pretest. Then given treatment with the Circuit Training method. The data processing technique used is the paired sample T-test. The population used in this study were the Eight Futsal Club athletes. The sample that the author uses is through total sampling that follows the criteria. The sample in this study was 20 athletes, consisting of players who participated in the Nusantara League. This research was conducted for 6 weeks with 16 meetings. The results of this study indicate that there is a significant effect of the Circuit Training method on increasing the endurance of futsal athletes.

Keywords: *Circuit Training, Cardiovascular Endurance, Futsal.*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, penulis panjatkan puji syukur atas kehadiran-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tentang “PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN *CARDIOVASCULAR* ATLET FUTSAL”. Skripsi ini telah penulis susun dengan maksimal dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancar pembuatan skripsi ini. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pembuatan skripsi ini. Terlepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan baik dari segi sistematika maupun tata bahasa. Oleh karena itu, dengan tangan terbuka penulis menerima segala saran, kritik juga masukan dari pembaca agar penulis dapat memperbaiki skripsi ilmiah ini juga khususnya untuk diri penulis lebih baik lagi di kemudian hari. Akhir kata penulis berharap semoga ini dapat memberikan banyak manfaat besar maupun inspirasi terhadap pembaca lainnya. Semoga skripsi sederhana ini bisa memberikan kontribusi yang positif terhadap karya tulis ilmiah juga untuk kemajuan olahraga Indonesia dan juga dunia. Aamiin

Bandung, Juli 2022

Dicky Wahyudi Akmal
NIM 1804171

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyadari dalam penyelesaian skripsi ini melibatkan bantuan dan dorongan berupa kritik, saran, bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang terkait. Ucapan terima kasih dipersembahkan kepada:

1. Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd. selaku ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Dr. Mulyana, M.Pd. Selaku ketua Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas pendidikan Indonesia.
4. Bapak Prof. Dr. Berliana, M.Pd, selaku Pembimbing I yang senantiasa memberikan arahan, teguran, serta motivasi kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Pembimbing II yang selalu membimbing, memberi arahan serta motivasi sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Prof. Dr. Boyke Mulyana, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan arahan dalam menjalani masa perkuliahan sehingga proses perkuliahan berjalan lancar.
7. Para staf dosen pengajar dan karyawan FPOK UPI yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pengalaman serta kerjasamanya selama penulis menempuh perkuliahan.
8. Ayahanda dan Ibunda tercinta, Syaiful Akmal dan Awaliyati yang selalu memberikan doa tulus serta motivasi tiada tara, dan memberikan kasih sayang tak terhingga kepada penulis. Penyemangat nomor satu bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Adek tercinta Oqsha Aurel AS-Zahwa yang memberi semangat dan senantiasa mendo'akan penulis dalam setiap kesempatan.

10. Untuk keluarga besar Bgd. Sabri dan Hj. Rosma yang selalu mendoakan setiap langkah penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
11. Teman-teman yang berpartisipasi dalam penelitian ini, atlet Delapan futsal Club Kepahiang yang selalu hadir dalam treatment penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
12. Untuk Rivaldo Ramadana, Kurnia Muhammad Iqbal, dan Rahmad Fitra. Saya sangat berterima kasih atas bantuannya dalam penyusunan maupun penghitungan data dalam penelitian ini.
13. Sahabat-sahabat saya Ego Oktariansyah, Rega Arya, Azmi Imuza, Ilham Bento, Januar Try Putra, Ari Herdianto, Raihan Lazuardi, Andray dan teman-teman UBARCO lainnya.
14. Teman-teman tercinta angkatan 2018 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia, yang telah memberikan semangat dan dorongan serta kebersamaan dalam masa-masa perkuliahan yang penuh hikmah dan canda tawa yang tidak akan pernah akan terlupakan.
15. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu pada ruang terbatas ini, atas partisipasi dan kontribusi yang diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

Serta kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam segala hal, Semoga Allah SWT. Senantiasa membalas atas segala kebaikannya dan melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua. Aamiin.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	3
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	4
ABSTRAK.....	5
ABSTRACT	6
KATA PENGANTAR.....	7
UCAPAN TERIMAKASIH.....	8
DAFTAR ISI.....	10
DAFTAR GAMBAR.....	12
DAFTAR TABEL	13
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumuan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Batasan masalah.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Futsal	Error! Bookmark not defined.
2.2 Daya Tahan	Error! Bookmark not defined.
2.3 Pentingnya VO2Max.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 <i>Circuit Training</i>	Error! Bookmark not defined.
2.5 Circuit Training untuk futsal	Error! Bookmark not defined.
2.6 Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
2.7 Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.

3.5	Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6	Lokasi dan Waktu	Error! Bookmark not defined.
3.7	Instrumen.....	Error! Bookmark not defined.
3.7	Analisa Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1	Pengolahan dan Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Deskriptif Data.....	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	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	Error! Bookmark not defined.	Error! Bookmark not defined.
5.1	Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2	Implikasi	Error! Bookmark not defined.
5.3	Rekomendasi.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
CURRICULUM VITAE	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Parameter Circuit Training	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 1 Parameter Circuit Training	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1 Pretest -Postest Control Group Design	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 2 Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 3 Shuttle Run	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 4 Push Up	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 5 Sit Up	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 6 Squat Trush	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 7 Shuttle Run	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 8 Back Up.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 9 Bleep Test.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Timeline Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Analisis Descriptive Statistics	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Uji Normalitas Data	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Hasil Uji Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.