

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT
TERHADAP KELINCAHAN PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMPN 1 SAWAN.**

Oleh

I Gede Jagat Prawiraditha, NIM 2116021006

Program Studi Ilmu Keolahragaan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Sawan. subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Sawan dengan Jumlah 30 orang. Subjek penelitian ini dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan diberikan latihan sirkuit sedangkan kelompok kontrol diberikan pelatihan bermain futsal konvensional. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*) dengan rancangan penelitian *the non-randomized control group pre-test pre test design*, kelincahan diukur menggunakan instrumen tes *zig-zag run*, selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan uji *independent-samples t test* pada taraf signifikansi 0,05 dengan bantuan *SPSS 27.0 for windows*. Berdasarkan analisis data penelitian untuk variabel kelincahan diperoleh nilai signifikansi 0,020 semua data lebih kecil dari nilai α ($\text{Sig} < 0.05$). disimpulkan bahwa latihan sirkuit berpengaruh terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Sawan.

Kata-kata kunci: Latihan sirkuit, Kelincahan

***THE EFFECT OF CIRCUIT TRAINING ON THE AGILITY OF FUTSAL
EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS AT SMPN 1 SAWAN.***

By

I Gede Jagat Prawiraditha, NIM 2116021006

Sports Science Study Program

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of circuit training on the agility of futsal extracurricular participants at SMPN 1 Sawan. The subjects in this study were all 30 futsal extracurricular participants at SMPN 1 Sawan. The subjects were divided into a treatment group and a control group. The treatment group received circuit training, while the control group received conventional futsal training. This research was a quasi-experimental study with a non-randomized control group pre-test pre-test design. Agility was measured using a zigzag run test instrument. Data were then analyzed using an independent-samples t-test at a significance level of 0.05 using SPSS 27.0 for Windows. Based on the data analysis, the agility variable obtained a significance value of 0.020, all data points being less than the α value (Sig < 0.05). It was concluded that circuit training had an effect on the agility of futsal extracurricular participants at SMPN 1 Sawan.

Keywords: Circuit training, Agility

