

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT
TERHADAP KELINCAHAN PESERTA
ESKTRAKURIKULER FUTSAL SMPN 1 SAWAN**



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2024/2025**

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

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas pendidikan Ganesha
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan
Program Sarjana Ilmu Keolahragaan**



**Oleh
I Gede Jagat Prawiraditha
NIM: 2116021006**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SIGARAJA
2024/2025**

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA OLAHRAGA

Menyetujui

Pembimbing I	Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. NIP.198405212008121002
Pembimbing II	I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or. NIP.198608102008121001



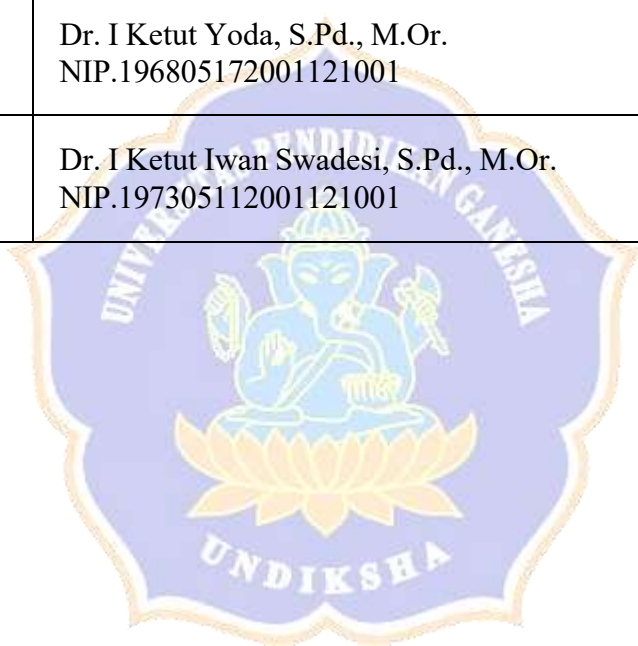
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR-E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR-E
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Skripsi oleh I GEDE JAGAT PRAWIRADITHA
ini telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 17 Desember 2025

Dewan Penguji

Ketua	Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. NIP.198405212008121002
Anggota	I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or. NIP.198608102008121001
Anggota	Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. NIP.196805172001121001
Anggota	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. NIP.197305112001121001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga

Menyetujui

Ketua Ujian	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Sekretaris Ujian	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. NIP.197305112001121001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Sawan”**, beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam isi skripsinya saya ini ataupun nantinya ada klaim keaslian karya saya ini.

Singaraja 22 Desember 2025

Yang membuat pernyataan



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmatNya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Sawan”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam Menyelesaikanskripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa bimbingan, dorongan, arahan, serta saran dari berbaga pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada saya sebagai mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan , Universitas Pendidikan Ganesha, sekaligus pembimbing akademik yang telah memberikan izin dan kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr Gede Doddy Tisna, MS.,S.Or., M.Or., selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, Sekaligus Pembimbing I yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahragadan Kesehatan, Universita Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan motivasi dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah sabar dalam memberikan petunjuk dan membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi.

6. Ketutu Chamdra Adinata Kusuma, S.Pd.,M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu untuk menunjang kelengkapan penyusunan skripsi ini.
7. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or., selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak membantu dan memotivai dalam penyusunan skripsi ini.
8. I Nyoman Sudarmada, S.Or.,M.Or., selaku Pembimbing II yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk dorongan, arahan, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Staf Pegawai di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang selama ini memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan yang sudah memberikan bantuan dan semangat dalam penyusunan ini
11. Kepada pelatih Ekstrakurikler Futsal SMPN 1 Sawan, I Ketut Pendi Ary Atmaja, S.Pd.telah memberikan izin dalam pelaksanaan peneltitian untuk menyelesaikan skripsi
12. Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Sawan, yang telah bersedia dalam melakukan latihan dan membantu penyusunan skripsi.

Penulis Menyadari Sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kriti maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua Khususnya bagi pengembanga dunia pendidikan.

Singaraja, 22 Desember 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PERSEMBAHAN	v
MOTTO HIDUP.....	vi
PRAKATA.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II PEMBAHASAN.....	 8
2.1 Kajian Teori.....	8
2.1.1 Pelatihan.....	8
2.1.2 Prinsip-Prinsip Dasar Pelatihan.....	9
2.1.3 Menentukan Berat Beban Set atau Repetisi	12
2.1.4 Sistematika Latihan.....	14
2.1.5 Tujuan Penelitian	16
2.2 Program dan metode latihan.....	17
2.2.1 Program Latihan.....	17
2.3 Volume Latihan.....	18
2.4 Latihan Sirkuit.....	19

2.5 Kelincahan.....	26
2.6 Teknik Dasar Bermain Futsal.....	28
2.7 Kajian Penelitian yang Relevan	30
2.8 Kerangka Berpikir.....	32
2.9 Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
3.1 Metode Penelitian.....	34
3.1.1 Rancangan Penelitian	34
3.1.2 Waktu dan Tempat Penelitian	35
3.1.3 Subjek Penelitian/Populasi dan Sampel	36
3.1.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	36
3.2 Prosedur Penelitian.....	37
3.2.1 Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	38
3.2.2 Metode dan Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1 Hasil Penelitian	42
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	42
4.1.2 Pengajuan Asumsi Klasik	43
4.1.3 Penguji Hipotesis	46
4.2 Pembahasan.....	47
4.3 Implikasi.....	48
4.4 Kendala.....	49
BAB V PENUTUP.....	50
5.1 Rangkuan.....	50
5.2 Simpulan.....	52
5.3 Saran.....	52
DAFTAR RUJUKAN.....	53
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap Diselingi, Tahap Unloading (Bompa: 1994)	10
Gambar 2.2 Latihan Sirkuit.....	23
Gambar 2.3 Latihan <i>Shuffle Run</i>	24
Gambar 2.4 Latihan <i>Side Step</i>	24
Gambar 2.5 Latihan <i>Shuttle Run</i>	25
Gambar 2.6 Latihan <i>Dot Drill</i>	25
Gambar 2.7 Latihan <i>Lateral In and Out</i>	26
Gambar 2.8 Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	26
Gambar 2.9 Kerangka Berfikir.....	33
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	34
Gambar 3.2 Tes <i>Zig-Zag Run</i>	39



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Intesitas Latihan Kekuatan Otot (Bompa.1994:78)	13
Tabel 3.1 Pembagian Kelompok <i>Ordinal Pairing</i>	35
Tabel 3.2 Program Pelatihan	38
Tabel 4.1 Deskripsi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelincahan	42
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data	44
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Varians	45
Tabel 4.4 Hasil Analisis <i>Independent-Samples t Test</i>	46



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Tugas Pembimbing.....	56
Lampiran 2. Surat Izin Pengambilan data Penelitian	57
Lampiran 3. Daftar Nama Peserta Didik.....	58
Lampiran 4. Data <i>Pre-Test</i>	59
Lampiran 5. <i>Ordinal Pairing</i> Penentuan Sampel Penelitian.....	60
Lampiran 6. Pembagian Kelompok pada Sampel Penelitian	61
Lampiran 7. Data <i>Post-Test</i>	62
Lampiran 8. <i>Ordinal Pairing</i>	63
Lampiran 9. <i>Output IBM SPSS 27.0 for Windows</i> Hasil Analisis Deskriptif	64
Lampiran 10. <i>Output IBM SPSS 27.0 for Windows</i> Hasil Uji Normalitas.....	66
Lampiran 11. <i>Output IBM SPSS 27.0 for Windows</i> Hasil Uji Homogenitas Varians.....	67
Lampiran 12. <i>Output IBM SPSS 27.0 for Windows</i> Hasil Uji t.....	68
lampiran 13. Dokumentasi Alat Penelitian.....	68
lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	71

