

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KEMAMPUAN
KELINCAHAN PEMAIN TIM GABUNGAN SEPAKBOLA NAGARI
DURIAN TINGGI (GASKED)KECAMATAN KAPUR IX
KABUPATEN LIMAPULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) di
Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**KHAIRIL HAMDI
2013/1306944**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

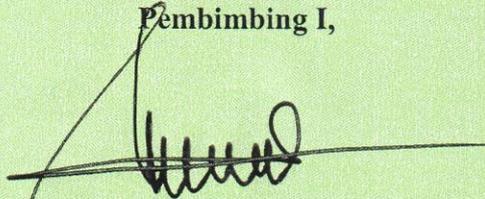
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Pengaruh latihan *Circuit Training* Terhadap Kemampuan Kelincahan Pemain Tim Gabungan Sepakbola Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.
Nama : Khairil Hamdi
NIM : 1306944
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2017

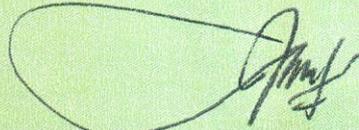
Disetujui oleh:

Pembimbing I,



Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd
NIP. 19860712 201012 1 008

Pembimbing II,



Dr. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

Ketua Jurusan



Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
dengan judul*

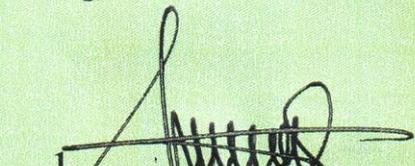
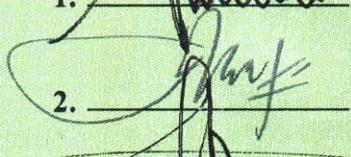
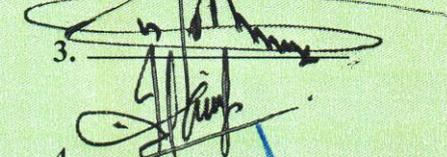
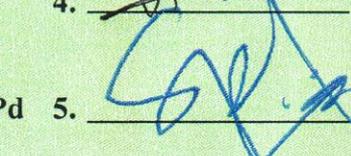
PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KEMAMPUAN KELINCAHAN PEMAIN TIM GABUNGAN SEPAKBOLA NAGARI DURIAN TINGGI (GASKED)KECAMATAN KAPUR IX KABUPATEN LIMPULUH KOTA

Nama : Khairil Hamdi
NIM : 1306944
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2017

Tim Penguji:

1. Ketua : Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO
3. Anggota : Drs. Abu Bakar, M.Si
4. Anggota : Hadi Pery Fajri S.Si., M.Pd
5. Anggota : Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, September 2017
Yang menyatakan



KHAIRIL HAMDI
NIM . 1306944

ABSTRAK

Khairil Hamdi (2017): Pengaruh Latihan Sirkuit (*Circuit Training*) Terhadap Kemampuan Kelincahan Pemain tim Gabungan Sepakbola Nagari Durian Tinggi (Gasked) Kecamatan Kapur IX Kabupaten Limah Puluh Kota

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kelincahan pemain tim gabungan sepakbola Nagari Durian Tinggi (Gasked) Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota. Dapat dilihat saat pemain menggiring dan melewati lawan sangat mudah kehilangan bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari pemberian latihan *circuit training* terhadap kemampuan kelincahan tim gabungan sepakbola Nagari Durian Tinggi (Gasked) Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu. Bertempat di Kapur IX, Kabupaten Lima Puluh Kota, dilakukan pada bulan Agustus-September 2017. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 38 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive Sampling* dengan jumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan kelincahan dengan menggunakan *Test Shuttle Run*. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan *Uji t-Test*.

Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah $t_{hitung} > t_{tabel} = 16,21 > 1,73$, Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan (meningkat) dari pemberian latihan *circuit training* terhadap kemampuan kelincahan pemain tim gabungan sepakbola Nagari Durian Tinggi (Gasked) Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota. artinya perlakuan latihan *circuit* yang diterapkan penulis dapat meningkatkan kemampuan kelincahan. Sehingga latihan *circuit* yang diterapkan oleh penulis dapat digunakan dalam proses latihan dengan tujuan meningkatkan kemampuan kelincahan.

Kata Kunci: Latihan Sirkuit (*Circuit Training*), Kemampuan Kelincahan

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan kesehatan, petunjuk, bimbingan dan kekuatan lahir- batin kepada diri penulis, sehingga skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Shalawat beriring salam semoga selalu dilimpahkan oleh junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, para sahabat dan semua pengikutnya yang setia di sepanjang zaman. Amin!

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini, peneliti memilih judul, “Pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan kelincahan pemain tim gabungan sepakbola Nagari Durian Tinggi (Gasked) Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota”.

Selama penulisan skripsi ini berlangsung, peneliti tidak lepas dari berbagai macam bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang peneliti miliki, oleh sebab itu penulis akan selalu menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, Ph.D selaku rektor yang telah menerima peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku dekan yang telah mengizinkan peneliti untuk belajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, S.P., M.Kes. Selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah membantu kelancaran administrasi dalam penelitian ini .

4. Bapak Dr. Anton Komaini S.Si M,Pd, selaku pembimbing I dan bapak Dr. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO selaku pembimbing II yang telah banyak membuat peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si., Bapak Dr. M Sazeli Rifki. S.Si. M.Pd., dan Bapak Hadi Pery Fajri, S.Si. M.Pd. Selaku tim penguji yang telah memberi banyak masukan dan sarannya untuk penulisan skripsi ini.
6. Staf pengajar akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak memberikan dorongan, motivasi dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh teman-teman mahasiswa FIK yang telah membantu dan memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan, motivasi dan juga petunjuk Bapak/Ibu dan juga teman-teman yang telah diberikan, menjadi amal ibadah dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin ya rabbal alamin.

Padang, September 2017

Khairil Hamdi

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II PEMBAHASAN	
A. Tinjauan Teori.....	8
1. Sepakbola	8
2. Kelincahan.....	9
3. Latihan Circuit Training.....	15
4. Bentuk-bentuk Latihan <i>Circuit</i>	19
5. Pelaksanaan Latihan <i>circuit training</i>	20
6. Hakekat Latihan	24
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Desain Penelitian.....	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian	30
D. Definisi Operasional.....	30

E. Populasi dan Sampel	31
F. Jenis dan Sumber Data	32
G. Instrumen Penelitian.....	32
H. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	36
B. Uji pernyataan Analisis	39
C. Pengujian Hipotesis.....	41
D. Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Bentuk Latihan <i>Circuit</i>	23
Tabel 2. Kelompok Umur	31
Tabel 3. Norma Kelincahan <i>Shuttle Run</i>	34
Tabel 4. Data <i>Pre Test</i> Kemampuan Kelincahan	37
Tabel 5. Data <i>Post Test</i> Kemampuan Kelincahan.....	38
Tabel 6. Rangkuman Hasil Penguji Normalitas	39
Tabel 7. Rangkuman Hasil Penguji Homogenitas	40
Tabel 8. Hasil Uji-t Latihan <i>circuit Training</i>	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Zig-Zag Run</i>	20
Gambar 2. <i>Shuttle Run</i>	21
Gambar 3. Jongkok Berdiri (<i>Squat-Thrust</i>)	21
Gambar 4. <i>Box Drill Fitnees Test</i>	22
Gambar 5. Lari Sprint Berbentuk Segitiga	23
Gambar 6. Kerangka Konsep Tual	28
Gambar 7. Bagan Rancangan Penelitian	29
Gambar 8. Latihan <i>Shuttle Run</i>	33
Gambar 9. Grafik Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>)	37
Gambar 10. Grafik Hasil tes Akhir (<i>Post Test</i>).....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	49
Lampiran 2. Data mentah <i>Pree test dan pos test</i>	65
Lampiran 3. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i>	66
Lampiran 4. Uji Normalitas Data <i>Pos Test</i>	67
Lampiran 5. Uji Homogenitas.....	68
Lampiran 6. Analisis Pengujian Hipotesis.	69
Lampiran 7. Lampiran Rumusa	71
Lampiran 8. Dokumentasi.	75
Lampiran 9. Surat izin Penelitian.....	86
Lampiran 10. Surat Balasan Penelitian.	87
Lampiran 11. Surat Keterangan Alat.	88
Lampiran 12. Absen Penelitian	89

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Olahraga ini berkembang dan sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Sesuai dengan Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta meningkatkan harkat, martabat dan keharmonisan bangsa”

Berdasarkan pernyataan di atas, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah prestasi. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 Ayat 3 yang berbunyi: “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Prestasi adalah tujuan tertinggi yang ingin dicapai dalam olahraga. Menurut Grossing (2004: 91) mengemukakan “struktur gelombang prestasi keseluruhan dicapai lebih banyak melalui tahap-tahap training jangka pendek dari pada melalui periode-periode training. Salah satu cara yang dilakukan untuk meraih prestasi tertinggi adalah dengan pembinaan olahraga yang baik dan juga latihan harus terprogram dengan baik”.

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas pemain. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer di dunia. Menurut Luxbacher (2012: 4) “Sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia”. Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah-sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan. Tujuan dari permainan sepakbola adalah mencetak *goal* sebanyak - banyaknya ke gawang lawan.

Menurut Arsil (2011: 77) “teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar”. Teknik dasar merupakan semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola. Teknik dasar sepakbola meliputi gerakan teknik tanpa bola (lari, melompat dan tackle), gerakan teknik dengan bola (menahan, menahan, mengontrol dan menahan bola).

Untuk menunjang prestasi atlet dalam olahraga khususnya sepakbola secara maksimal banyak faktor yang mempengaruhinya. Menurut Syafruddin (1999: 24) “menyatakan ada dua faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti iklim, cuaca, sarana, prasarana, pelatih, orang tua dan sebagainya”.

Letzelter dalam Syafruddin (2011:91). Dalam cabang olahraga sepakbola hampir setiap komponen kondisi fisik tersebut di butuhkan dan

dominan dalam suatu pertandingan sepakbola, seperti: kelincahan, kelentukan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, keseimbangan dan koordinasi. Salah satu unsur kondisi fisik yang penting dalam sepakbola adalah kelincahan. Menurut Irawadi (2014:190) Kelincahan merupakan gabungan beberapa kondisi fisik. Unsur yang dimaksud adalah unsur kecepatan, unsur kekuatan, dan unsur kelentukan yang tergambar dalam bentuk gerak yang terkoordinasi dengan baik. Unsur kecepatan dibutuhkan untuk bergerak cepat pindah dari satu titik ke titik yang lain. Unsur kekuatan kelentukan sangat dibutuhkan saat proses awal perpindahan tubuh. Saat proses perpindahan dibutuhkan kekuatan maupun atau menolakkan kaki, dan kelentukan dibutuhkan untuk melakukan atau memindahkan bagian tubuh mengarah kepada gerak selanjutnya.

Orang dikatakan lincah manakala ia mampu menempatkan posisi tubuhnya sesuai kebutuhan. Pada saat pemain sepakbola sedang menggiring bola menuju ke arah gawang tiba-tiba dihadang oleh lawan yang berusaha merebut bola, maka saat itu ia menghindar dengan cepat agar ia bisa melewati lawannya sehingga ia tetap menguasai bola.

Menurut Bafirman (2013: 117) “merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Menurut Bafirman (2013: 132). “ada beberapa bentuk metode latihan fisik yaitu: *Interval Training* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan bagi semua cabang olahraga, untuk meningkatkan kondisi fisik, selanjutnya *continuous running* adalah

metode lari jarak jauh, selanjutnya *Contiunuous Slow Running* merupakan lari dalam jarak yang jauh dengan kecepatan pelan, lalu *Contiunuous Fast Running* berbeda jika dibandingkan dengan *continous slow running*. Perbedaan tersebut ada dalam hal kecepatan, tingkat kelelahan yang lebih cepat terjadi dan juga jarak yang lebih pendek dari pada *continous slow running*, selanjutnya *Jogging* merupakan lari jarak jauh dengan jarang sekitar 3,2 km per latihan, selanjutnya *circuit training* latihan yang dilakukan dengan menggunakan rintangan 6-10 pos. dari beberapa bentuk latihan tersebut peneliti akan melakukan penelitian untuk meningkatkan kemampuan kelincahan yaitu dengan bentuk latihan *circuit training*. Latihan *circuit training* biasanya dilakukan dengan menggunakan rintangan 6-10 pos.

Menurut Grossing (2004: 48) mengatakan *circuit training* adalah suatu bentuk metode organisasi untuk mengoptimalkan kemampuan kondisi. Karena adanya penekanan yang berbeda-beda dari komponen pembebanan maka efek dan tujuan latihan dapat ditentukan. *Circuit training* merupakan metode latihan yang menggunakan pos-pos latihan yang setiap posnya melakukan latihan yang berbeda-beda.

Tim gabungan sepakbola Nagari Durian Tinggi (Gasked), berdiri pada tanggal 17 September 2010 yang terletak di Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota. Berdasarkan pengamatan peneliti pada tanggal 28 Desember 2016, pemain tim gabungan sepakbola Nagari Durian Tinggi (Gasked) mulai terlihat penurunan bermain khususnya pada kelincahan menggiring bola pada pertengahan babak ke II. Pada saat bermain

terlihat pemain tidak mampu bergerak selincih pada babak pertama, tidak mampu menggiring bola selincih babak pertama dan para pemain juga sangat mudah kehilangan bola saat menggiring bola dan saat melewati lawan dengan skil yang dimiliki seperti keluar dari penjagaan dua pemain dengan kelincihan menggiring bola.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara langsung dengan pelatih kepala tim Gasked Bapak Ijeng Seprino terhadap terjadinya penurunan kelincihan pemain, yang telah terlihat pada saat bermain. Pelatih kepala Bpaak Ijeng Seprino selaku pelatih tim Gasked mengatakan terjadinya penurunan kelincihan yang dialami anak asuhnya, khususnya pada kelincihan menggiring bola pada pertengahan babak ke II. Masalah tidak muncul begitu saja, tetapi pasti ada faktor-faktor lain yang menyebabkan masalah itu muncul. Secara umum, dibagi kepada faktor internal dan eksternal.

Faktor internal adalah faktor yang datang dari diri atlit itu sendiri seperti bakat, minat, motivasi, dan kecerdasan. Sedangkan faktor Eksternal adalah faktor yang datang dari luar individu atlit tersebut seperti, teman latihan, alat latihan, lapangan, bola, dan pelatih. Karena pelatih belum tahu tentang metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kelincihan melalui variasi-variasi latihan tentang latihan kelincihan. Selanjutnya fadil sebagai kapten tim Gasked mengatakan dalam latihan kelincihan pelatih hanya memberikan latihan lari bolak-balik tanpa menggunakan bola.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara di atas yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap pelatih dan kapten tim Gasked peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian tentang sebab dan akibat terjadinya masalah tersebut dengan judul “ Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kemampuan Kelincahan Pemain Tim Sepakbola Gasked Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat di kemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pengaruh latihan *interval training* terhadap kelincahan.
2. Pengaruh latihan *continuous* terhadap kelincahan.
3. Pengaruh latihan *continuous slow running* terhadap kelincahan.
4. Pengaruh latihan *continuous fast running* terhadap kelincahan.
5. Pengaruh latihan *jogging* terhadap kelincahan.
6. Pengaruh latihan *circuit training* terhadap kelincahan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat diteliti, keterbatasan waktu, kemampuan, dan luasnya permasalahan, maka peneliti tidak melakukan pengamatan pada seluruh faktor yang ada. Oleh sebab itu peneliti membatasi masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah. Pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap kemampuan kelincahan pemain tim Gasked Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan suatu masalah yaitu sebagai berikut: Bagaimanakah pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap kemampuan kelincahan pemain tim Gasked Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur IX Kabupaten Limah Puluh Kota?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan kelincahan pemain tim Gasked Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Strata Satu (S1) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih tim Gasked Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur IX Kabupaten Limah Puluh Kota.
3. Menambah wawasan peneliti dalam bidang penelitian.
4. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.