

PENGARUH LATIHAN SIRKUIT (*CIRCUIT TRAINING*) TERHADAP
KEMAMPUAN KARDIOVASKULAR ATLET BOLABASKET PUTRI
KABUPATEN SIJUNJUNG PERSIAPAN PORPROV KE XV
DI KABUPATEN PADANG PARIAMAN TAHUN 2018

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
GENO RIANSA FISCO
NIM. 1303164

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Sirkuit (*Circuit Training*) Terhadap Kemampuan Kardiovaskular Atlet Bolabasket Putri Kabupaten Sijunjung Persiapan PORPROV ke XV di Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2018

Nama : Geno Riansa Fisco

NIM : 1303164

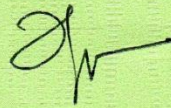
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

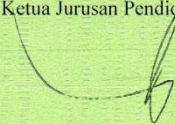
Padang, Mei 2018

Disetujui Oleh :
Pembimbing



Dr. Hendri Neldi, M.Kes AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Sirkuit (*Circuit Training*) Terhadap Kemampuan Kardiovaskular Atlet Bolabasket Putri Kabupaten Sijunjung Persiapan PORPROV ke XV di Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2018

Nama : Geno Riansa Fisco

NIM : 1303164

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

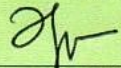
Padang, Mei 2018

Tim Penguji

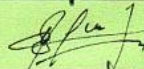
Nama

Tanda Tangan

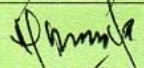
1. Ketua : Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO

1. 

2. Sekretaris : Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO

2. 

3. Anggota : Drs. Madri M, M.Kes. AIFO

3. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Geno Riansa Fisco
NIM : 1303164
Tempat / Tanggal Lahir : Padang Laweh / 05 April 1995
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Sirkuit (*Circuit Training*) Terhadap Kemampuan Kardiovaskular Atlet Bolabasket Putri Kabupaten Sijunjung Persiapan Porprov Ke XV Di Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2018

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis/ skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik (sarjana) baik di UNP maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis/ skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan tim pembimbing.
3. Pada karya tulis/ skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali tertulis dengan jelas dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Karya tulis/ skripsi ini **Sah** apabila telah ditandatangani Asli oleh tim pembimbing, tim penguji dan ketua Jurusan.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima **Sanksi Akademik** berupa pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh karena karya tulis/skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi.

Padang, Mei 2018
Yang Menyatakan,



Geno Riansa Fisco
1303164/2013

ABSTRAK

Geno Riansa Fisco (1303164) : Pengaruh Latihan Sirkuit (*Circuit Training*) Terhadap Kemampuan Kardiovaskular Atlet Bolabasket Putri Kabupaten Sijunjung Persiapan Porprov ke XV di Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2018.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode : Pengaruh latihan sirkuit (*Circuit Training*) terhadap kemampuan kardiovaskular atlet bolabasket putri Kabupaten Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah 15 orang atlet putri bolabasket Kabupaten Sijunjung yang sudah terpilih penyeleksian awal untuk mengikuti Porprov ke XV di Kabupaten Padang Pariaman tahun 2018. Sample penelitian sebanyak 15 orang atlet putri, dengan menggunakan teknik sensus. Instrumen yang digunakan adalah *Multy Stage Fitness Test*. Teknik analisis data menggunakan sistematika uji normalitas *liliefors* data dan T-Test dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari pengolahan data yang telah dilakukan dengan menggunakan uji t, didapat hasil dari pengujian tersebut dengan skor *thit* 15,16, sedangkan *ttab* yang dilihat pada daftar uji t pada taraf 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) = $n-1 = 15-1 = 14$ adalah 2,145. Karena *thit* > *ttab* atau $15,16 > 2,145$ maka terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan sirkuit (*Circuit Training*) terhadap kemampuan kardiovaskular atlet bolabasket putri Kabupaten Sijunjung persiapan Porprov ke XV di Kabupaten Padang Pariaman tahun 2018.

Kata Kunci : Latihan Sirkuit, Kemampuan Kardiovaskular

KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Sirkuit (*Circuit Training*) Terhadap Kemampuan Kardiovaskular Atlet Bolabasket Putri Kabupaten Sijunjung Persiapan Porprov Ke XV Di Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2018”. Penulisan skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini banyak bantuan yang penulis terima baik moril maupun materi. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Teristimewa kepada kedua orang tua saya Unesco dan Fitriani, saudara laki-laki saya Gendri Riansa Fisco, Genta Riansa Fisco, dan saudara perempuan saya Gesri Riansa Fisco, yang telah memberikan do'a dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Drs. H. Ganefri selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Zarwan. M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Bapak. Dr. Hendri Neldi, M.Kes AIFO selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Syahrastani, M.Kes AIFO dan bapak Drs. Madri M, M.Kes., AIFO selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penelitian ini.
7. Bapak/ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Coaching Staff Perbasi Kabupaten Sijunjung beserta atlet Bolabasket Kabupaten Sijunjung.
9. Para sahabat tersayang, Iya, Apuk, Icuik, Yabuns, Okong, Deka, Bgdik, Imar, dan kerabat basket seperjuangan.
10. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah memberikan saran-saran dan dukungan dalam penulisan skripsi ini

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Mei 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
HALAMAN PERNYATAAN.....	
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.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori.....	7
1. Permainan BolaBasket.....	7
2. Kardiovaskular.....	8
3. Metode Latihan.....	13
4. Metode Sirkuit.....	20
B. Kerangka Konseptual.....	28
C. Hipotesis.....	29
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30

C. Populasi dan Sample.....	30
D. Definisi Operasional.....	31
E. Jenis dan Sumber Data.....	32
F. Prosedur Penelitian.....	33
G. Teknik Pengumpulan Data.....	34
H. Teknik Analisis Data.....	39
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	41
B. Teknik Analisis Data.....	43
C. Pembahasan.....	45
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	48
B. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	48
C. Saran.....	49
 DAFTAR PUSTAKA.....	 50
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rancangan Penelitian.....	30
2. Jumlah Populasi Dalam Penelitian.....	31
3. Blangko Pencatatan Multistage FT.....	38
4. Normatif Data <i>Multy Stage Test</i> Untuk Perempuan.....	39
5. Tingkat Kemampuan Awal Kardiovaskular.....	40
6. Tingkat Kemampuan Akhir Kardiovaskular.....	42
7. Hasil Uji Normalitas.....	43
8. Analisis <i>t-test</i> Data Kemampuan Kardiovaskular.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sistem Kardiovaskular.....	11
2. Kerangka Konseptual.....	29
3. Bentuk Pelaksanaan MST.....	39
4. Histogram Kemampuan Awal Kardiovaskular.....	42
5. Histogram Kemampuan Akhir Kardiovaskular.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Norma MST.....	53
2. Tingkat Kemampuan Awal Kardiovask.....	58
3. Tingkat Kemampuan Akhir Kardiovaskular.....	59
4. Normalitas Kemampuan Awal Kardiovaskular.....	60
5. Normalitas Kemampuan Akhir Kardiovaskular.....	61
6. Pengolahan Data Uji t.....	62
7. Nilai Kritis L untuk <i>liliefors</i>	63
8. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z.....	65
9. Nilai Persentil Distribusi t.....	67
10. Program Latihan.....	68
11. Daftar Hadir Atlet.....	84
12. Dokumentasi Penelitian.....	85
13. Surat Izin Penelitian.....	89
14. Surat Pemberian Izin Penelitian.....	90

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan olahraga merupakan unsur penting dalam pemeliharaan kesehatan manusia. Kesehatan sendiri merupakan kebutuhan pokok yang mutlak diperlukan oleh manusia. Pada perkembangan selanjutnya, olahraga tidak hanya sebagai sarana untuk menjaga kesehatan saja, melainkan juga sebagai salah satu ajang kompetisi yang mampu membawa nama baik bangsa dan negara. Oleh karena itu, pembinaan prestasi olahraga mendapat perhatian yang besar dari berbagai kalangan.

Salah satu cabang yang mendapat perhatian besar dari berbagai kalangan adalah olahraga bolabasket. Hal ini dikarenakan cabang olahraga bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga populer. Olahraga ini dapat membantu menjaga kebugaran tubuh, seperti: daya tahan paru-jantung (kardiovaskular), fleksibilitas, kekuatan otot, dan daya tahan otot. Bolabasket merupakan olahraga yang sangat digemari masyarakat di Indonesia maupun di dunia. Tidak hanya laki-laki saja, namun perempuan juga sangat menyukai bolabasket. Bolabasket sangatlah *universal*, olahraga ini tidak memandang ras, suku, jenis kelamin, agama, tua dan muda berhak menikmati bolabasket. Walaupun sebagian dari masyarakat hanya mengetahui dan tidak bisa memainkannya, tetapi hal tersebut cukup membuktikan bahwa bolabasket merupakan olahraga yang populer di dunia.

Bolabasket merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain, tujuan permainan ini adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke ring lawan dan berusaha menjaga ring sendiri agar tidak kemasukan. Olahraga bolabasket pada umumnya harus memiliki kelincihan untuk berpindah posisi satu ke posisi yang lainnya dan juga harus mempunyai daya tahan respirasi yang bagus hal ini erat kaitannya dengan kapasitas vital paru-paru. Apabila seseorang mempunyai kapasitas vital paru-paru yang bagus maka daya tahan respirasinya akan bagus pula sehingga dalam melakukan permainan bolabasket yang dilakukan selama 4x10 menit para pemain bolabasket tidak gampang mengalami kelelahan sehingga daya tahan respirasi berperan penting dalam permainan bolabasket (Yoga,2013).

Usaha untuk menciptakan sebuah tim yang baik dan tangguh dalam permainan bolabasket membutuhkan pembinaan yang baik. Hal ini dikarenakan banyak unsur-unsur yang dapat mempengaruhi penampilan atau prestasi seorang pemain dan tim itu sendiri, yaitu antara lain: fisik, teknik, taktik, dan mental. Permainan bolabasket membutuhkan kondisi fisik yang prima, maka program latihan kondisi fisik para atlet harus ditata dan dilakukan secara sistematis agar bisa meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan biometrik yang dibutuhkan. Setiap cabang olahraga ada beberapa komponen fisik domain yang harus dilatih dengan baik. Komponen fisik yang paling dominan dalam cabang olahraga bola basket yang harus dimiliki oleh setiap atlet adalah kemampuan kardiovaskular.

Suatu sistem kardiovaskular yang terlatih, akan mampu menahan dan melakukan adaptasi dengan kegiatan fisik dengan waktu yang lama. Hal ini disebabkan karena paru mampu mengambil banyak oksigen dan menggunakannya sebagai sumber energi pada perpanjangan waktu. Kemampuan ini dikenal dengan kemampuan paru untuk memperoleh oksigen maksimal (*VO2Max*). Semakin tinggi *VO2Max* seorang atlet, akan semakin tinggi kemampuan kardiovaskular atlet tersebut.

Namun terkadang seorang pelatih pada saat membuat sebuah metode atau bentuk latihan yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan kardiovaskular belum terarah ke bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kardiovaskular, masih rendahnya frekuensi latihan untuk meningkatkan kemampuan kardiovaskular, jenis latihan yang tidak bervariasi menyebabkan atlet jenuh dan tidak bersemangat untuk mengikuti latihan.

Circuit training dapat meningkatkan kemampuan kardiovaskular, dimana dengan adanya pelatihan ini proses penyaluran dan kembalinya darah ke jantung semakin lancar, sehingga mengakibatkan kesempurnaan proses metabolisme dalam tubuh. Fungsi kelancaran aliran darah bukan hanya menyalurkan zat-zat makanan dan oksigen tetapi juga membantu mempertahankan temperatur tubuh dari panas yang berlebihan, maupun dari kedinginan yang berlebihan, melalui suatu proses adaptasi yang terintegrasi secara baik dalam tubuh (Sajoto, 2002).

Program latihan sirkuit berbeda dengan program-program yang telah dikemukakan terlebih dahulu, terutama dalam segi pelaksanaannya. Dimana

pelaksanaan program latihan ini terdiri dari beberapa stasiun dan setiap stasiun melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, apabila seorang atlet telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan (Sajoto dalam Suminah, 2015)

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan terhadap atlet bolabasket putri Kabupaten Sijunjung persiapan Porprov ke XV di Kabupaten Padang Pariaman tahun 2018 di karenakan metode atau bentuk latihan yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan kardiovaskular belum terarah ke bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kardiovaskular, masih rendahnya frekuensi latihan untuk meningkatkan kemampuan kardiovaskular, jenis latihan yang tidak bervariasi menyebabkan atlet jenuh dan tidak bersemangat untuk mengikuti latihan. Sehingga pada saat bertanding pemain cepat mengalami kelelahan pada awal pertandingan, sering tidak melakukan penjagaan karena sudah merasa lelah dan itu sangat merugikan tim yang berakibat kekalahan.

Untuk itu peneliti merasa perlu membuktikan dengan mengadakan penelitian yang berjudul : “Pengaruh Latihan Sirkuit (*Circuit Training*) Terhadap Kemampuan Kardiovaskular Atlet Bolabasket Putri Kabupaten Sijunjung Persiapan Porprov ke XV di Kabupaten Padang Pariaman tahun 2018.”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas, diduga banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan kardiovaskular atlet bolabasket putri Kabupaten Sijunjung persiapan PORPROV ke XV yang akan dilaksanakan di Kabupaten Padang Pariaman pada tahun 2018 antara lain : metode atau bentuk latihan yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan kardiovaskular belum terarah ke bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kardiovaskular, masih rendahnya frekuensi latihan untuk meningkatkan kemampuan kardiovaskular, jenis latihan yang tidak bervariasi menyebabkan atlet jenuh dan tidak bersemangat untuk mengikuti latihan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, mengingat banyaknya permasalahan, dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersamaan, kemudian agar terfokusnya penelitian ini maka dalam penelitian ini penulis hanya akan meneliti pengaruh latihan sirkuit (*Circuit training*) terhadap daya kemampuan kardiovaskular atlet bolabasket putri Kabupaten Sijunjung persiapan PORPROV ke XV yang akan dilaksanakan di Kabupaten Padang Pariaman pada tahun 2018.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan sirkuit (*Circuit training*) terhadap kemampuan kardiovaskular atlet bolabasket putri Kabupaten Sijunjung persiapan PORPROV ke XV yang akan dilaksanakan di Kabupaten Padang Pariaman pada tahun 2018?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan sirkuit (*Circuit training*) kemampuan kardiovaskular atlet bolabasket putri Kabupaten Sijunjung persiapan PORPROV ke XV yang akan dilaksanakan di Kabupaten Padang Pariaman pada tahun 2018.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi :

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih serta pengurus Perbasi Kabupaten Sijunjung sebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan memberikan program latihan.
3. Atlet sebagai bahan masukan dalam menjalankan program latihan.
4. Mahasiswa sebagai referensi atau bahan kepustakaan dalam penulisan karya tulis ilmiah maupun penelitian yang relevan.
5. Perpustakaan sebagai bahan bacaan bagi pembaca dalam rangka menambah ilmu pengetahuan.