

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI PADA ATLET PUTRA FUTSAL CLUB ARSENIO**

SKRIPSI

Oleh

Beri Hanika

06061281823076

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA 2023**

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI PADA ATLET PUTRA FUTSAL CLUB ARSENIO**

SKRIPSI

OLEH

BERI HANIKA

NIM : 06061281823076

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

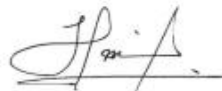
Mengesahkan:

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**Destriani, M. Pd
NIP. 198912012019032018**

Pembimbing



**Dr. Herry Yusfi, M.Pd
NIP. 198707022013111201**



**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI PADA ATLET PUTRA FUTSAL CLUB ARSENIO**

SKRIPSI

OLEH

BERI HANIKA

NIM : 06061281823076

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

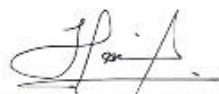
Disetujui Untuk Diajukan Dalam Ujian Akhir Program Sarjana

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**Destriani, M. Pd
NIP. 198912012019032018**

Pembimbing



**Dr. Herry Yusfi, M.Pd
NIP. 198707022013111201**

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI PADA ATLET PUTRA FUTSAL CLUB ARSENIO**

SKRIPSI

Oleh

BERI HANIKA

NIM 06061181823065

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas
Sriwijaya**

Telah diujikan dan lulus:

Hari : Jumat

Tanggal : 21 Juli 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Herry Yusfi, M.Pd



2. Anggota : Silvi Aryanti, M.Pd



**Indralaya, Juli 2023
Mengetahui,
Koordinator Program Studi,**



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

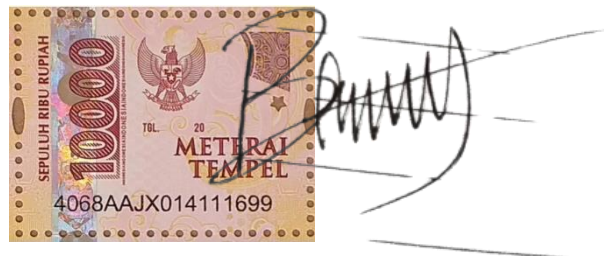
Nama : Beri Hanika
Nim : 06061281823076
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi saya berjudul “Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Kebugaran Jasmani Pada Atlet Putra Futsal Club Arsenio” ini adalah benar karya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditentukan dalam skripsi ini saya bersedia menanggung sanksi.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Juni 2023

Yang membuat pernyataan,

A 10,000 Rupiah postage stamp is shown with a signature written over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem, the number '10000', and the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH' and 'METERAI TEMPEL'. The serial number '4068AAJX014111699' is visible at the bottom of the stamp.

Beri Hanika

NIM. 06061281823076

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, Ku persembahkan skripsi ini kepada

- Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
- Terima kasih kepada kedua orang tuaku, Ayahku Nurdin dan ibuku Amina kakaku Sabtoni dan istriku Intan Nupia yang sangat luar biasa dan senantiasa berkorban dalam segala hal demi menyelesaikan pendidikan ini. Terimakasih atas kasih sayang, nasihat, motivasi dan do'a yang tiada henti saya dapatkan. skripsi ini saya persembahkan.
- Terimakasih kepada keluarga besarku, Kakek, Nenek, Mertua, Paman, Bibi, sepupu dan lainnya yang ada di desa
- Dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi (Dr. Herry Yusfi, M.Pd) yang telah meluangkan waktu, telah member bimbingan dan bantuan kepada saya selama perkuliahan serta memberikan arahan dalam mengerjakan skripsi sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik.
- Dosen penguji Ibu (Silvi Aryanti, M.Pd) Terimakasih telah banyak membatu dan meluangkan waktunya, selama perkuliahan serta telah memberi arahan dan mensupport saya di saat ujian seminar proposal sampai sidang akhir skripsi, hingga saya dapat meyelesaikan perkuliahan ini dengan baik.
- Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Ibu(Destriani, M.Pd) yang telah memfasilitasi dan memberikan ilmu

sehingga dapat membuat saya bisa menyelesaikan perkuliahan dan skripsi dengan baik.

- Bapak dan ibu dosen Pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Hartati,ibu Marsiyem, Bpk Sukirno,Bpk Giartama,Bpk Meirizal, Iyakrus ,Bpk Afrizal (Alm),Bpk Waluyo,Bpk Reza, Bpk Soleh, Bpk Wahyu,Ibu Destriana,) yang telah memberikan ilmu sehingga dapat membuat saya bisa menyelesaikan perkuliahan dan skripsi dengan baik dan admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan dan Kak Andi) yang telah banyak membantu saya dalam kelancaran dalam menyelesaikan administrasi selama perkuliahan dan selama penyusunan skripsi ini.
- Teman teman seperjuangan Mahasiswa Pendidikan Jasmani Dan kesehahatan Angkatan 2018 Universitas sriwijaya yang telah saling membantu serta rta mendukung selama masa perkuliahan dan menjadi bagian dalam dalam perjalanan menuntut ilmu.Semoga kita bias meraih apa yang kita inginkan.
- Terimakasih kasih kepada orang -orang di sekitar Febri Hariyanto,Fetra Sumando siregar,Redy Rias ,Almaragi,Robin,Ardi Tobi,Riko,Kak David Mandela dan team Airsofgun Unsri lainnya,team Go-ne owner dan para driver lainnya .
- Presiden Club,Staff pelatih,dan pemain Futsal Arsenio Palembang yang telah membantu dalam skripsi ini.
- Serta semua pihak yang memberikan bantuan,Motivasi,dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak bias di sebutkan satu persatu.
- Agama,Bangsa,dan Almamaterku

MOTTO

- Janganlah pernah menyerah ketika kamu masih mampu berusaha selagi,
Tidak ada kata berakhir sampai kamu berhenti mencoba. (Brian Dyson)
- Sebuah permata tidak akan dapat dipoles tanpa gesekan, demikian juga
seseorang tidak akan menjadi sukses tanpa tantangan. (Peribahasa Cina)
- Satu untuk Semua, Semua untuk Satu (PENJASKES)

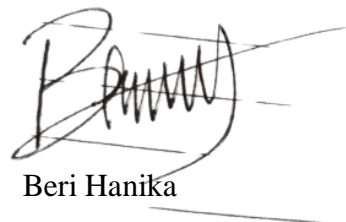
PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Kebugaran Jasmani Pada Atlet Putra Futsal Club Arsenio” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada orang tua dan saudara-saudara yang saya cintai berkat dukungan dan doa yang tidak putus selama ini, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr.Hartono, M.A., Dekan FKIP UNSRI, Ibu Desriani, M.Pd ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang memberikan kemudahan dalam mengurus administrasi penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga ditunjukkan kepada (Dr. Herry Yusfi,M.Pd) selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahanarah dalam penulisan skripsi, dan terimakasih juga kepada (Silvi Aryanti, M.Pd) selaku penguji yang telah memberikan sejumlah saran dan masukan untuk perbaikan skripsi. Dan terimakasih kepada seluruh Staff Program Studi Pendidikan dan Kesehatan yang memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan serta mengembangkan ilmu pengetahuan teknologi dan seni.

Indralaya, Juni 2023



Beri Hanika

NIM 06061281823076

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK	x
BAB I.PENDAHULUAN	1
1.Latar Belakang	1
2.Permasalahan Penelitian	3
3.Tujuan Penelitian.	3
4. Manfaat Penelitian	4
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Pengertian Latihan	5
2.2 Pengertian Futsal ..	7
2.3 Pengertian Latihan Sirkui	8
2.4 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	9
2.5 Kajian Penelitian Yang Relavan.....	14
2.6 KerangkaBerpikir.	16
2.7Hipotesis	17
BAB III. METODEPENELITIAN	18
3.1.Jenis dan Design Penelitian	18
3.2.Definisi Operasional Variabel	19
3.3. RancanganPenelitian	19

3.4. Populasi dan Sampel Penelitian	20
3.5. Lokasi dan Waktu Penelitian.	20
3.6. Teknik Pengumpulan Data.	21
3.7. Instrumen Penelitian.	21
3.7.1. Tes Lari 60 Meter	22
3.7.2. Tes Gantung Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	23
3.7.3. Tes Baring Duduk (<i>Sit up</i>)	24
3.7.4. Tes Loncat Tegak (<i>vertical jump</i>)	25
3.7.5. Tes Lari Jarak 1200 Meter	27
3.8. Teknik Analisis Data	29
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	32
4.1. Hasil Penelitian	32
4.1.1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	32
4.1.3. Karakteristik Sampel.....	32
4.1.3. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttes</i> Tes kebugaran jasmani.....	33
4.2. Deskripsi Hasil Data <i>Pretest</i>	34
4.3. Deskripsi Hasil Data <i>Posttest</i>	38
4.4. Deskripsi Data Peningkatan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	41
4.5. Diagram Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	41
4.6. Uji Normalitas	42
4.7. Uji Homo Genitas	42
4.8. Hipotesis	42
4.9. Pembahasan	43

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	47
5.1. Kesimpulan	47
5.2.Saran... ..	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Jenis Kekuatan dan Hubungannya	11
Gambar 2. Histogram Distribusi Pretest	35
Gambar 3. Histogram Data Posttest	39
Gambar 4. Histogram Perbandingan Data Pretest dan Posttest	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Tes Lari 60 Meter.....	23
Tabel 2. Norma Tes Gantung Tubuh.....	24
Tabel 3. Norma Tes Bring Duduk	26
Tabel 4. Norma Tes Loncat Tegak	28
Tabel 5. Norma Tes Lari 1200 Meter.....	28
Tabel 6. Norma Tes Kesegeran Jasmani Indonesia	30
Tabel 7. Data <i>Pretest</i>	33
Tabel 8. Tabel Distribusi Frekuensi Pretest	34
Tabel 9. Distribusi Data Instrumen <i>Pretest</i>	36
Tabel 10. Indikator Norma TKJI	36
Tabel 11. Data <i>Posttest</i>	37
Tabel 12. Tabel Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i>	38
Tabel 13. Distribusi Data Instrumen <i>Posttest</i>	40
Tabel 14 .Indikator Norma TKJI	40
Tabel 15 .Daftar Perbandingan hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	41
Tabel 16 .Uji Normalitas	42
Tabel 17 .Uji Homogenitas	42
Tabel 18 . <i>Statistics</i>	42
Tabel 19 . <i>Correlation</i>	43
Tabel 20 .Paired Sampel Test.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup	52
Lampiran 2. Lembar Usulan Judul.....	53
Lampiran 3. Lembar Kartu Bimbingan Proposal	54
Lampiran 4. Lembar Pendaftaran Seminar proposal	55
Lampiran 5. Lembar Perbaikan Seminar Proposal	56
Lampiran 6. Lembar SK Pembimbing	57
Lampiran 7. Lembar SK Penelitian	59
Lampiran 8. Lembar Telah Melakukan Penelitian	60
Lampiran 9. Lembar Kartu Bimbingan Seminar Hasil Penelitian	61
Lampiran 10. Lembar Persetujuan Seminar Hasil Penelitian	62
Lampiran 11. Lembar Undangan Seminar Hasil Penelitian.....	63
Lampiran 12. Lembar Data Hasil Postes	66
Lampiran 13. Lembar data hasil <i>pretest</i>	67
Lampiran 14. Lembar Dokumentasi Latihan	68
Lampiran 15. Lembar Program Latihan	76

ABSTRAK
PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
PADA ATLET PUTRA FUTSAL CLUB ARSENIO

Oleh : Beri Hanika

NIM : 06061281823076

Pembimbing : Dr. Herri Yusfi, M.Pd dan Silvi Aryanti, M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan terutama peningkatan kebugaran jasmani pada atlet futsal putra club arsenio. Maka dari itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Atlet Putra Futsal Club Arsenio. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain penelitian quasy eksperimen (eksperimen semu). Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pre eksperimental dengan *one grup pretest posttest design*. Perlakuan dinilai berdasarkan hasil perbandingan antara *pretest* dengan *posttest* Hasil penelitian dari 15 sampel data yang diambil pada atlet futsal putra club arsenio. Dari data *pretest* didapatkan skor tertinggi sebesar 19, skor terendah sebesar 14, rentangan sebesar 5, rata-rata 16,1, simpangan baku 31,6, dan kemiringan kurva 0.02. Dari data *posttest* didapatkan skor tertinggi sebesar 23, skor terendah sebesar 19, rentangan sebesar 4, rata-rata 21,3, simpangan baku 35,12, dan kemiringan kurva sebesar 0.01. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan yaitu ada pengaruh yang signifikan latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani pada atlet futsal club arsenio dengan *t* hitung sebesar 3.461 *t* tabel 2.131, nilai signifikansi 0.000 0.05 dan dengan persentase peningkatan 32,3%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil latihan antara hasil *pretest* dengan *posttest* yang artinya ada pengaruh latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani pada atlet futsal putra club arsenio.

ABSTRACT
THE EFFECTS OF CISCUIT ON PHYSICAL FITNESS IN MALE FUTSAL ARSENIO
ATHLETES

Oleh : Beri Hanika

NIM : 06061281823076

Pembimbing : Dr. Herri Yusfi, M.Pd dan Silvi Aryanti, M.Pd

*This study aims to find out the increase especially the results of circuit training. Therefore, the purpose of this study is to determine the effect of circuit training on physical fitness in male futsal arsenio athletes. This research is a quantitative study that uses an experimental quasy research design (pseudoexperiment). This study used a pre-experimental research design with one group pretest posttest design. The treatment was judged based on the results of a comparison between the pre-test and the post test. The results of the study from 15 data samples taken on the male futsal arsenio athletes. From the pretest data, the highest score was obtained at 19, the lowest score at 14, the range at 5, the average at 16,1, the standard deviation at 31,6, and the slope of the curve at 0.02. From the posttest data, the highest score was 23, the lowest score was 19, the resistance was 4, the average was 21,3, the standard deviation was 35,12, and the curve slope was 0.01. Based on the results of the data analysis that has been carried out, it can be concluded that there is a significant influence of circuit training on the results of physical fitness in male futsal arsenio athletes with a *t* count of 3,461 *t* table 2,131, significance value 0.000 0.05 and with a percentage An increase of 32,3%. So it can be concluded that there is an average difference between the results of pretest and posttest training, which means that there is an influence of circuit training on the physical fitness results of male futsal arsenio athletes.*

Keyword : Circuit Training, Physical Fitness, Arsenio Club

Mengetahui,

**Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

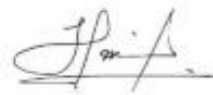


Destriani, M. Pd

NIP. 198912012019032018



Pembimbing



Dr. Herri Yusfi, M.Pd

NIP. 198707022013111201

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang mengajarkan diri untuk bersaing secara sportif, belajar untuk menerima kekalahan dalam sebuah pertandingan, menimbulkan sikap *fair play*, menumbuhkan semangat pantang menyerah dan dari sisi lain olahraga juga dapat meningkatkan kondisi fisik seseorang. PJOK bertujuan untuk dilakukan secara sistematis oleh seseorang serta dilandaskan pada nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan (Aryanti et al., 2018). Pada masa sekarang ini, olahraga tidak hanya menjadi suatu program untuk menyehatkan atau menyegarkan tubuh, akan tetapi juga menjadi sarana sebagai pemersatu bangsa, pendidikan, rekreasi dan juga prestasi. Oleh karena itu olahraga dibutuhkan pelatihan dan pembinaan yang baik, Salah satunya olahraga futsal yang sangat diminati banyak kalangan. Menurut Saputra et al. (2022) futsal adalah suatu permainan dengan menggunakan lapangan yang relatif lebih kecil dengan permainan yang sangat cepat dan dinamis serta aturan yang lebih ketat, olahraga ini banyak diminati oleh berbagai kalangan, baik pria maupun wanita. Permainan futsal sekarang bukan sekedar olahraga yang diminati masyarakat untuk menerapkan hidup sehat, namun sekarang cabang olahraga futsal telah menjadi ajang bergengsi untuk mencapai suatu prestasi.

Setiap orang pasti menginginkan tubuhnya sehat dan bugar, sebagaimana diungkapkan oleh Mubarak et al. (2015), pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Oleh sebab itu, diperlukan suatu kegiatan olahraga dengan rutin dan teratur untuk mengetahui kemampuan kebugaran jasmani, menurut Palar et al. (2015) kebugaran secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan fisik seorang dalam melakukan kegiatan atau kerja secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti, seseorang dapat dilakukan melalui tes lapangan. (*field test*) yang menuntut unjuk kerja (*performance*) maksimal peserta tes. Hasil tes akan menunjukkan prediksi yang akurat jika peserta tes benar-benar menampilkan kemampuan semaksimal mungkin sesuai dengan instrument yang ada.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dan

lainnya serta sebagai penunjang untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Agustin et al., 2021). Kebugaran seseorang akan memiliki dampak yang signifikan pada kinerja mereka dan juga akan membantu mereka mencapai hasil kerja atau belajar yang lebih baik (Kurniadi et al., 2019). Jika seseorang memiliki fisik yang bugar dan sehat, ia dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal dan maksimal, dan kebugaran fisiknya akan berdampak pada produktivitasnya di tempat kerja dan di sekolah (Widiastuti, 2015).

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang berbentuk rangkaian tes yang dibagi sesuai usia yang di tes atau diukur. Sebagaimana diungkapkan oleh Permana (2016) tes ini bertujuan untuk menentukan indeks kesanggupan badan untuk melakukan kerja, di sini kita menilai kebugaran dan kemampuan untuk pulih dari kerja berat. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang disebut juga TKJI ini dibagi menjadi 4 golongan instrument tes sesuai dengan usia yaitu: 1) Usia 6 s/d 9 tahun; 2) Usia 10 s/d 12 tahun; 3) Usia 13 s/d 15 tahun; 4) Usia 16 s/d 19 tahun lamin yaitu katagori putra dan putri. Maka instrument evaluasinya pun harus dengan yakin dibuktikan kebenarannya (Widiyanto et al., 2015), tes Kebugaran Jasmani Indonesia meliputi: 1) Tes Lari Cepat (sprint), 2) Gantung Siku Tekuk/Gantung Angkat Tubuh (pull-up), 3) baring duduk (sit-up), 4) Loncat Tegak (Vertical Jump), 5) lari jarak sedang, jarak yang ditempuh sesuai tergantung kelompok usianya. Hal ini didukung oleh pernyataan Permana (2016) tes kebugaran jasmani indonesia yang terdiri dari lima rangkaian tes melalui kajian diskusi untuk pemahaman teori dan simulasi untuk mematangkan proses pelaksanaan. Kelima rangkaian tes itu ialah lari sprint, pull up, sit up, vertical jump, lari jarak sedang.

Permainan futsal dengan kondisi fisik yang prima sangatlah diperlukan. Dengan kondisi fisik yang prima pada setiap atlet akan dapat mencapai suatu prestasi yang maksimal. Unsur-unsur kondisi fisik yaitu daya tahan jantung, pernafasan, peredaran darah (*respiration, cardio, vasculatoirendurance*), daya tahan otot, kekuatan, ketepatan, kecepatan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, koordinasi dan kelentukan persendian dan daya ledak (Budi & Sugiharto, 2015). Dalam teknik dasar minimal pemain menguasai teknik dasar yang biasa dimainkan di lapangan sepak bola. Menurut Tohari (2017) dalam permainan sepak bola dibutuhkan teknik ketrampilan dasar yang kuat. Adapun teknik tersebut yaitu: 1) menggiring bola, 2) mengumpan bola, 3) menahan bola, 4) menendang bola.

Tujuan dilakukannya latihan sirkuit pada atlet futsal club Arsenio diharapkan mampu

meningkatkan kondisi fisik yang prima bagi atlet futsal club Arsenio sehingga dapat memberikan hasil pencapaian prestasi yang maksimal bagi atlet tersebut. Permasalahan yang dialami oleh atlet futsal putra club Arsenio pada saat latihan hari Sabtu tanggal 21 Januari 2023 di Lapangan Boom Futsal Palembang, masih banyak atlet yang belum maksimal dalam melakukan latihan futsal dikarenakan tingkat kebugaran jasmani dari para atlet masih kurang baik dan lemah, sehingga para atlet sering mengalami kelelahan dalam bermain futsal. Hal ini terlihat pada kondisi fisik atlet yang lemah saat para atlet melakukan penggiringan dan merebut bola dari pemain lawan.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Kebugaran Jasmani Atlet Putra Futsal Club Arsenio”. Sehingga, diharapkan penelitian ini nantinya akan dijadikan acuan untuk membuat program latihan pada cabang olahraga futsal agar mampu mencapai prestasi yang maksimal.

1.2. Permasalahan Penelitian

1. Belum teridentifikasinya pengaruh latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani atlet putra futsal Arsenio.
2. Belum terdapat pengaruh latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani pada atlet putra futsal Arsenio.
3. Belum terjadi perbedaan peningkatan kebugaran jasmani antara atlet futsal Arsenio yang mengikuti latihan sirkuit dibandingkan dengan atlet yang mengikuti latihan olahraga umum.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani pada atlet futsal Arsenio.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat di antaranya :

1. Secara teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan referensi dan masukan apabila akan dikembangkan untuk penelitian yang lebih lanjut
 - b. Penelitian ini diharapkan, dapat jawaban yang jelas tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian
 - c. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dan sebagai dasar penelitian lebih lanjut
2. Secara Praktis
 - a. Bagi Universitas, dapat digunakan untuk mengetahui kondisi fisik atlet futsal dan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengembangkan pola pikir atlet agar lebih memperhatikan Kebugaran Jasmani untuk memaksimalkan prestasi.
 - b. Bagi mahasiswa, dapat mengetahui tentang sirkuit *training* dan kebugaran jasmani melalui tes dan pengukuran (TKJI) serta dapat meningkatkan produktifitas yang positif dalam kehidupan sehari-hari.
 - c. Bagi dosen, dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk program tes dan pengukuran (TKJI) jasmani agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang baik bagi atlet.
 - d. Bagi atlet futsal dapat membantu mengetahui kondisi fisik dan kemampuan yang dimiliki, dapat membantu meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani dan keterampilan setelah melakukan sebuah tes dan pengukuran.

- e. Bagi atlet futsal dapat membantu dalam upaya meningkatkan motivasi.
- f. Bagi pelatih dapat membantu mengevaluasi dan mengetahui kebugaran jasmani atlet futsal yang dimiliki sehingga memaksimalkan prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W. W., Hartati, H., & Aryanti, S. (2021). Physical Fitness Analysis of Student Learning Outcomes. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 5(2), 162–168. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v5i2.24529>
- Al-Amien, M. R., Marsiyem, M., & Aryanti, S. (2019). Latihan Wallpass dan Barrier Hops terhadap Ketepatan Passing Bawah pada Siswa (SSB) Sekolah Sepakbola. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1), 39–46. <https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8115>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta.
- Aryanti, S., Victorian, A. R., & Yusfi, H. (2018). Pengembangan Teknik Pembelajaran Servis Forehand Bulutangkis Bagi Siswa Putra Sekolah Menengah Atas. *Sebatik*, 22(2), 181–187.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik* (1st ed.). Raja Grafindo.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Budi, M. F. S., & Sugiharto. (2015). Circuit Training dengan Rasio 1:1 dan Rasio 1:2 terhadap Peningkatan Vo 2 Max. *JSSF: Journal of Sport Science and Fitness*, 4(3), 53–58.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8.
- Dahlan, M. (2006). *Pengaruh Latihan Zigzag terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMPN 2 Kalasan Sleman*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Progo DIY*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gul, I., Rido, A., & Wahyudin, A. Y. (2019). An Overview of Current Issues in Literature, Linguistics, and Language Teaching. *Lingual: Journal of Language and Culture*, 1(1), 31–78.

- Gunawan, G. (2018). Hubungan Power Tungkai dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Futsal. *Jurnal Speed*, 1(1), 30–39. <https://doi.org/10.35706/speed.v1i1.1496>
- Hamdayama, J. (2016). *Metodology Pengajaran*. Bumi Aksara.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. Remaja Rosdakarya.
- Hawindri, B. S. (2016). Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*.
- Hermawan, A. (2016). *Mahir Bulut Tangkis*. Nuansa Cendikia.
- Irwandi. (2017). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Alfabeta.
- Jiwantomo, M. Z., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training terhadap Peningkatan Kemampuan VO2MAX Atlet Futsal Putri Sparta FC. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(11), 28–33.
- Kurniadi, D. A. E., Wahyudi, U., & Heynoek, F. P. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra. *Sport Science and Health*, 1(2), 126–131.
- Kurniawan, Y. (2019). *Tingkat Kesegaran Aerobik Pecinta Alam Madawirna Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lhaksana, J. (2012). *Teknik dan taktik Futsal Modern*. Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Mubarok, H., Rahayu, S., & Hidayah, T. (2015). Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Anker FC Tahun 2014. *JSSF: Journal of Sport Science and Fitness*, 4(3), 48–52. <https://doi.org/10.15294/jssf.v4i3.7384>
- Mulyono, M. A. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Laskar Aksara.
- Nurhasan. (2013). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. FPOK UPI.

- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1), 316–321. <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi dan Simulasi. *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2), 119–129. <https://doi.org/10.24176/re.v6i2.603>
- Prayoga, D., Wahjoedi, & Semarayasa, I. K. (2021). Persepsi Wisatawan Tentang Pariwisata Olahraga di Mirah Fantasia Desa Lateng Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 11–17.
- Salwa, S. Z., & Akrom, A. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training terhadap Lari Sprint 100 Meter. *Ibtida'i: Jurnal Kependidikan Dasar*, 7(1), 1–18. <https://doi.org/10.32678/ibtidai.v7i01.3230>
- Saputra, W. A., Friansah, D., & Firlando, R. (2022). Penerapan Metode Circuit Training pada Pemain Futsal Club Balico FA U15-20 Kota Lubuklinggau. *Silampari Journal Sport*, 2(1), 35–41.
- Satriyo, M. Z. T., & Rohman, F. (2017). Analisis Swot Pembinaan Prestasi di Seabless Futsal Klub Kabupaten Blitar. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(3), 26–34.
- Sridadi, & Sudarna. (2011). Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 102–118.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. CV Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. UNY Press.
- Sukmadinata, N. S. (2011). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Remaja Rosdakarya.
- Susanto, R. (2022). Latihan Sirkuit Training dan Lari Fartkej terhadap Vo2Max pada Mata Kuliah Pencak Silat. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 3(1), 14–20. <https://doi.org/10.38114/josepha.v3i1.178>

- Tohari, M. A. (2017). Analisis Teknik Ketrampilan Dasar Permainan Sepakbola pada Akademi Kresnabina Pesepakbola Surabaya pada Pemain Usia 14-16 Tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–9.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bumi Aksara.
- Widiyanto, Anwar, M. H., & Jatmika, H. M. (2015). Uji Falsifikasi Relevansi Konsep dan Praktis Instrument TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) Serta Penyusunan Model Tes Bagi Anak-Anak (6-9 Tahun). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2), 73–81. <https://doi.org/10.21831/jpji.v11i2.8182>
- Wiguna, I. B. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Raja Grafindo Persada.
- Winarno. (2013). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Yudiana, Y., Subarjah, H., & Juliantine, T. (2012). *Latihan Fisik*. FPOK UPI.
- Yuliawan, D. (2017). *Bulu Tangkis Dasar*. Deepublish.
- Yuriansyah, Y., Hermawan, R., & Wiyono, W. (2017). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UNILA*, 5(4), 1–7.
- Zola. (2013). *Definisi Keterampilan Teknik Dasar Futsal*. Facebook.