

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMP ISLAM DIPONEGORO SURAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**



SKRIPSI

Oleh:

**BADRIA EKO APRIYANTO
K4611019**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Januari 2016**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Badria Eko Apriyanto
NIM : K4611019
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP ISLAM DIPONEGORO SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2015/2016”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Januari 2016

Yang membuat pernyataan



Badria Eko Apriyanto

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMP ISLAM DIPONEGORO SURAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

Oleh :

BADRIA EKO APRIYANTO

K4611019

Skripsi

**Diajukan untuk Memenuhi Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

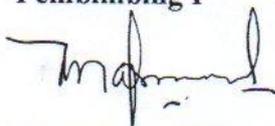
Januari 2016

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim penguji skripsi di Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta , Januari 2016

Pembimbing I



Drs.Sarwono, MS

NIP. 19600614 198403 1 002

Pembimbing II



Djoko Nugroho, S.Pd., M.Or

NIP. 19730305 200501 1 001

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Hari : Kamis

Tanggal : 28 Januari 2016

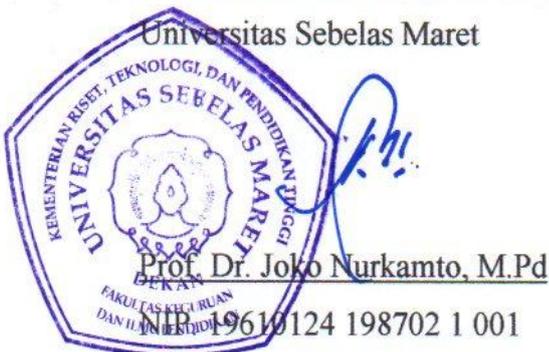
Tim Penguji Skripsi

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Sunardi, M.Kes	
Sekretaris	: Pomo Warih Adi, S.Pd, M.Or	
Anggota I	: Drs.Sarwono,MS	
Anggota II	: Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or	

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret



ABSTRAK

Badria Eko Apriyanto. **PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP ISLAM DIPONEGORO SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2015/2016**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Januari 2016.

Tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk menguji ada tidaknya pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kelincahan dan (2) membandingkan kemampuan kelincahan antara siswa dengan latihan sirkuit dan siswa dengan latihan konvensional pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Islam Diponegoro Surakarta tahun pelajaran 2015/2016.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* atau disebut juga eksperimen semu dengan menggunakan rancangan *pre-test* dan *post-test group*. Subjek penelitian yaitu siswa ekstrakurikuler futsal SMP Islam Diponegoro Tahun Pelajaran 2015/2016 dengan jumlah 20 siswa, terdiri dari 10 siswa kelompok eksperimen dan 10 siswa kelompok konvensional. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan memodifikasi tes bentuk "T" Test. Data dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan inferensial.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kelincahan dan (2) ada perbedaan, hasil peningkatan kelincahan siswa latihan dengan latihan sirkuit lebih baik daripada siswa dengan latihan konvensional pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Islam Diponegoro tahun pelajaran 2015/2016. Dari uji reliabilitas tes awal sebesar 0,89 (*acceptable*). Hasil tes awal kelompok eksperimen dengan latihan sirkuit diperoleh nilai rata-rata 11,1580 dan tes akhir nilai rata-rata 10,8680 sedangkan hasil tes awal kelompok kontrol dengan latihan konvensional diperoleh nilai rata-rata 11,2680 dan tes akhir nilai rata-rata 11,1510.

Simpulan penelitian ini adalah (1) ada pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kelincahan dan (2) ada perbedaan, hasil peningkatan kelincahan siswa yang latihan dengan latihan sirkuit lebih baik daripada siswa dengan latihan konvensional pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Islam Diponegoro tahun pelajaran 2015/2016.

Kata kunci: Kemampuan, kelincahan futsal, latihan sirkuit .

ABSTRACT

Badria Eko Apriyanto. IMPROVING STUDENTS' SKILL IN AGILITY OF FUTSAL THE CIRCUIT TRAINING IN THE EXTRACURRICULAR PROGRAM OF SMP ISLAM DIPONEGORO SURAKARTA IN THE ACADEMIC YEAR OF 2015/2016. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education of Sebelas Maret University. January 2016.

The aim of the research was to determine whether:(1) there is the effect of applying circuit training to increase the students' skill in the agility and (2) comparing ability with agility between the student and the studentcircuit training with coventional exercises of futsal on the extracurricular program of SMP Islam Diponegoro Surakarta in the academic year of 2015/2016.

The researh methodology used in this research was quasi experiment using a pre-test and post-test group design. The subjects of the research were 20 members of futsal extracurricular in SMP Islam Diponegoro Surakarta in the academic year of 2015/2016., consisting of 10 eksperimen group and 10 konvensional group. The techniques of data collection in this study were used to test the students of T-test. Data were analyzed using statistical techniques and inferential.

Based on the results of the research indicated: (1) there was an effect of applying circuit training to increase the students' skill in order to agility and (2) there a different, the result of increased agility circuit training students better than students who practice with conventional exercise of futsal on extracurricular program of SMP Islam Diponegoro Surakarta in the academic year of 2015/2016. The first tests of reliability was 0.89 (Acceptable). The result of the first test eksperimen group was obtained from the average score of 11,1580 and the average of final test score was 10,8680 and the result of the first test control group was obtained from the average score of 11,2680 and the average of final test score was 11,1510.

The result of the study showed that: (1) there was the effect of implementing circuit training toward the increase of students' skill agility and (1)there a different, the result of increased agility circuit training students better than students who practice with conventional exercise of futsal on extracurricular program of SMP Islam Diponegoro Surakarta in the academic year of 2015/2016.

Keywords: Ability, agility on futsal, circuit trainings.

MOTTO

“Hidup itu perjuangan, setiap perjuangan butuh pengorbanan, dan setiap pengorbanan pasti ada hasil, proses tak akan mengkhianati hasil”

(Penulis)

”Barang siapa berjalan untuk menuntut ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga ”

(HR. Muslim)

”Sesungguhnya bersama kesulitan pasti ada kemudahan”

(QS Al- Insyroh, 94: 6)

Berdoalah sampaikan pada Tuhan semua keluh kesahmu, Dia kan menjawabnya.

Percayalah, Dia kan menunjukkan kasih Nya kepadamu melalui jalan Nya.

Bersujudlah akui pada Tuhan semua kelemahanmu, Dia kan menguatkannya.

Memohonlah, Dia kan memberikan yang terbaik untukmu melalui cara Nya.

(Last Child-Percayalah)

MAN JADDA WAJADA

”Barang siapa bersungguh-sungguh, maka akan berhasil”

(Pepatah Arab)

PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

“Bapak Tercinta Katimin dan Ibu Tercinta Sarni”

Sebagai tanda bakti dan rasa terimakasih yang tiada pernah habis aku persembahkan karya kecil ini. Terimakasih atas kerja keras, semua doa, dukungan moril maupun materil, dan kasih sayang yang tidak pernah putus. Semoga ini menjadi langkah awal untukku menjadi lebih baik, menjadi anak kebanggan bapak dan ibu, terimakasih atas segalanya

“Semua Keluargaku”

Atas doa dan dukungan moril maupun materil

“Teman-teman Penjaskesrek Angkatan 2011”

Terima kasih untuk semua saran, nasehat, bimbingan, motivasi dan semangatnya

“Fina Maradika”

“Orang yang selalu memberikanku doa, dukungan, semangat, dan motivasi yang lebih untuk menyelesaikan skripsi ini. Thanks sayang”

Teman-teman Kost Biru Bersatu

Terima kasih semua untuk kebersamaan berjuang dan menjadi sebuah keluarga baru di kota perantauan untuk menimba ilmu

Almamater

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP ISLAM DIPONEGORO SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2015/2016”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Kepala Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Bapak Drs.Sarwono, M.S. selaku pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Djoko Nugroho,S.Pd., M.Or selaku pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Namara Dirgantara,S.Pd, M.M selaku Kepala Sekolah SMP Islam Diponegoro Surakarta yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
6. Bapak Mukhlis Muhda Hasan,S.Pd selaku Guru Mata Pelajaran Penjasorkes SMP Islam Diponegoro Surakarta yang telah membantu dan memberikan pengarahan serta pengalaman pada saat penelitian.
7. Para siswa ekstrakurikuler futsal SMP Islam Diponegoro Surakarta, yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian.

8. Fina Maradika yang selalu membantu dan memotivasi dalam pelaksanaan penelitian
9. Rekan-rekan Penjaskesrek angkatan 2011 yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
10. Semua pihak dan sahabat-sahabat saya yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis, meskipun demikian penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

Surakarta, Januari 2016

Penulis,