

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TRAINING TERHADAP AEROBIK
SISTEM DAN STAMINA PADA PEMAIN SEPAKBOLA USIA 13 TAHUN
SSB JELI PUTRA**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJAS



Oleh :

MUHAMAD KHARIS MOCTAR
NPM : 17.1.01.09.0075

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2022

Skripsi oleh:

MUHAMAD KHARIS MOCTAR
NPM: 17.1.01.09.0075

Judul:

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TRAINING TERHADAP AEROBIK
SISTEM DAN STAMINA PADA PEMAIN SEPAKBOLA USIA 13 TAHUN
SSB JELI PUTRA**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjas
FIKS UN PGRI Kediri

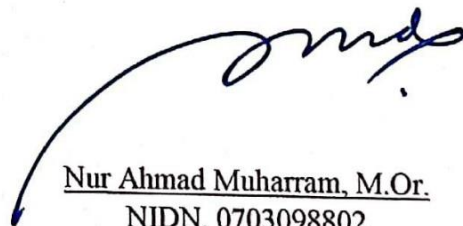
Tanggal: 5 Januari 2022

Dosen Pembimbing I



Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.
NIDN. 0718019003

Dosen Pembimbing II



Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

Skripsi oleh:

MUHAMAD KHARIS MOCTAR

NPM: 17.1.01.09.0075

Judul:

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TRAINING TERHADAP AEROBIK
SISTEM DAN STAMINA PADA PEMAIN SEPAKBOLA USIA 13 TAHUN
SSB JELI PUTRA**



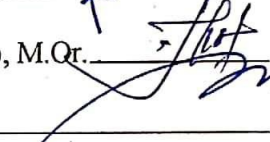
Telah dipertahankan di depan Panitia/Ujian Skripsi

Prodi Penjas FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 13 Januari 2022

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd. 
2. Penguji 1 : Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or. 
3. Penguji 2 : Nur Ahmad Muharram, M.Or. 

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si.
NIDN.0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Muhamad Kharis Moctar

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat/tgl. Lahir : Tulungagung, 16 Juli 1999

NPM : 17.1.01.09.0075

Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 PENJAS

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah di ajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar putaka.

Kediri, 13 Januari 2022

Yang menyatakan



MUHAMAD KHARIS MOCTAR

NPM: 17.1.01.09.0075

Motto:

Sebaik-baik manusia diantaramu adalah yang paling banyak manfaatnya bagi orang lain (H.R. Bukhari).

Betapa indah pribadi yang penuh pancaran manfaat, ia bagai cahaya matahari yang menyinari kegelapan, menjadikannya tumbuh benih-benih, bermekarannya tunas-tunas, merekahnya bunga-bunga di taman, hingga menggerakkan berputarnya roda kehidupan.

Kupersembahkan karya ini untuk:

Kedua orang tua dan seluruh keluargaku tercinta.

Abstrak

Muhamad Kharis Moctar: Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Aerobik Sistem dan Stamina Pada Pemain Sepakbola Usia 13 SSB Jeli Putra, Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI, 2021.

Kata Kunci: Sirkuit Training, Aerobic Sistem, Stamina, Sepakbola

Penelitian ini dilatarbelakangi pada hasil pengamatan dan analisa pertandingan uji coba 11 lawan 11 dengan waktu 2 kali 20 menit, terlihat para pemain di babak pertama sudah mengalami kelelahan yang berakibat pada menurunnya tingkat konsentrasi pemain dan kualitas teknik bermain yang menurun. Permasalahan ini sangatlah mempengaruhi hasil pertandingan dan perlu dipertimbangkan oleh pelatih untuk menyusun program latihan yang sesuai untuk mengatasi masalah tersebut.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Adakah pengaruh latihan sirkuit training terhadap peningkatan aerobik sistem pemain SSB Jeli Putra usia 13 tahun, (2) Adakah pengaruh latihan sirkuit training terhadap peningkatan stamina pemain SSB Jeli Putra usia 13 tahun, dan (3) Seberapa tinggi pengaruh latihan sirkuit training terhadap peningkatan aerobik sistem dibandingkan peningkatan stamina pemain SSB Jeli putra.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif Eksperimen “*One group Pre test Post Test Design*” dengan subjek penelitian pemain SSB Jeli Putra usia 13 tahun dengan siswa berjumlah 13 pemain. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode latihan *circuit training* sebagai perlakuan dan menggunakan dua instrumen pengujian yaitu test bleep untuk pengukuran aerobik dan tes lari 1600 meter untuk pengukuran stamina.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: (1) Adanya pengaruh latihan sirkuit training terhadap aerobik sistem pemain sepakbola SSB Jeli Putra usia 13 tahun, (2) Adanya pengaruh latihan sirkuit training terhadap stamina pemain sepakbola SSB Jeli Putra usia 13 tahun, dan (3) Latihan sirkuit training berpengaruh untuk meningkatkan aerobik sistem dan stamina pemain sepakbola SSB Jeli Putra usia 13 tahun.

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian ini diharapkan untuk: (1) Dijadikan masukan sebagai program latihan upaya meningkatkan aerobik sistem dan stamina pada pemain sepakbola SSB Jeli Putra dengan menggunakan latihan sirkuit training dan (2) Bahan referensi program latihan dalam meningkatkan aerobik sistem dan stamina dengan latihan yang lainnya.

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya untuk Allah SWT atas lindungan, rahmat, dan hidayah-Nya serta shalawat serta salam tidak lupa penulis hanturkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah ke zaman yang terang benderang ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Aerobik Sistem dan Stamina Pada Pemain Sepakbola Usia 13 SSB Jeli Putra” dengan baik.

Skripsi ini dapat terwujud atas bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor UN PGRI Kediri yaitu Bapak Dr. Zainal Afandi, S.Pd., M.Pd. yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains yaitu Dr. Sulistiono, M.Si. yang selalu memberikan semangat kepada mahasiswa.
3. Dosen pembimbing skripsi yaitu Bapak Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd. dan Bapak Nur Ahmad Muharram, M.Or. yang membimbing dan memberikan saran dalam penulisan skripsi.
4. Orang tua yaitu Bapak Saeroji, S.Pd.I. dan Ibu Yayuk Apriana yang selalu mendukung dan mendoakan penulisan skripsi ini.
5. Sekolah Sepak Bola Jeli Putra yang telah memberikan waktu dan tempat untuk penelitian.
6. Orang spesial yaitu Yasmine Sekar Arum yang telah mendukung dan mendoakan penulisan skripsi ini.
7. Serta teman-teman dan pihak lain yang telah membantu penulisan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, sehingga kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat pada berbagai pihak khususnya bagi dunia pendidikan dan kepelatihan olahraga seperti setitik cahaya yang menerangi gelapnya malam di dunia.

Kediri, 12 Januari 2022

Muhamad Kharis Moctar

NPM : 17.1.01.09.0075

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II.....	6
KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	6
A. Kajian Teori	6
1. Latihan.....	6
2. Prinsip Latihan	9
3. Latihan Sirkuit.....	12
4. Daya Tahan Aerobik	14

5 Stamina.....	15
B. Kajian Penelitian Yang Relevan	15
C. Kerangka Berpikir.....	16
BAB III	18
METODE PENELITIAN.....	18
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	18
B. Teknik Pendekatan Penelitian	18
1. Pendekatan Penelitian	18
2. Teknik Penelitian.....	19
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	20
1. Tempat Penelitian.....	20
2. Waktu Penelitian	20
Tabel 3.2.....	20
Tabel Waktu Penelitian	20
D. Populasi Dan Sempel	21
1. Populasi	21
2. Sampel.....	21
E. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data	22
1. Pengembangan Instrunem	22
2. Pengumpulan Data	26
F. Teknik Analisis Data.....	26
1 Jenis Analisis	26
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel

2.1 Kerangka Berpikir	17
3.1 Desain Penelitian	19
3.2 Waktu Penelitian	20
3.3 Norma Tes Lari 1600m	25
4.1 Hasil Pre-Test dan Post-Test Aerobik Sistem	31
4.2 Analisis Deskriptif Pre-Test dan Post-Test Aerobik Sistem	33
4.3 Hasil Pre-Test dan Post-Test Stamina	34
4.4 Analisis Deskriptif Pre-Test dan Post-Test Stamina	35
4.5 Hasil Uji Normalitas	37
4.6 Hasil Uji Homogenitas	38
4.7 Hasil Uji Hipotesis 1	39
4.8 Hasil Uji Hipotesis 2	40
4.9 Hasil Uji Hipotesis 3	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar

3.1 Lintasan Test Bleep	23
3.2 Skor Test Bleep	24
3.3 Level Test Bleep	24
3.4 Norma Test Bleep	25
4.1 Hasil Pre-Test dan Post-Test Aerobik Sistem	32
4.2 Hasil Pre-Test dan Post-Test Stamina	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Surat Ijin Penelitian	49
Surat Keterangan Penelitian	50
Berita Acara Kemajuan Bimbingan Skripsi	51
Sertifikat Plagiasi	53
Data Pre-Test dan Post-Test	54
Uji Normalitas	56
Uji Homogenitas	57
Uji Hipotesis 1	58
Uji Hipotesis 2	59
t-Tabel	60
Program Latihan	61
Repetisi Program Latihan	65
Foto Pre-Test	68
Foto Latihan Sirkuit Training	69
Foto Post-Test	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola ialah suatu cabang olahraga yang mana di Indonesia olahraga ini banyak peminatnya dari berbagai usia, mulai dari anak-anak, dewasa, remaja, hingga orang tua. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub sepakbola besar yang tersebar di berbagai daerah di Indonesia, selain itu Indonesia mempunyai tim nasional yang sangat dibanggakan oleh rakyat Indonesia. Banyak pemain muda mempunyai mimpi besar untuk bisa bermain membela kebanggaan tim nasional Indonesia. Dengan ini banyak anak-anak bercita-cita akan menjadi pemain profesional yang bisa bermain di klub besar yang diidolakannya dan juga bisa membela tim nasional di masa depannya, untuk itu banyak orang tua yang mengharapkan agar anaknya bisa menjadi pemain profesional dengan cara memasukkan anaknya ke sekolah sepakbola (SSB) yang ada banyak terdapat diberbagai pelosok daerah.

Menurut Febi & Rifki, (2020:511) “Sepakbola merupakan permainan yang menantang psikis dan fisik, karena para pemainnya harus memiliki keterampilan dengan kondisi permainan memiliki sedikit waktu dan bisa mengamati berbagai pergerakan-pergerakan permainan”. Sepakbola adalah permainan tim, oleh karenanya sangat dibutuhkan kerjasama tim yang baik dan rapi guna memperoleh sebuah permainan sepakbola yang bagus untuk menghasilkan sebuah kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya bisa didapatkan dengan adanya kerjasama yang baik dari tim

tersebut. Dalam permainan tim kemenangan tidak bisa didapatkan oleh perseorangan atau individu, tetapi di samping itu juga setiap pemain harus mempunyai stamina dan kondisi fisik yang baik, teknik dasar yang bagus, mental bertanding yang baik dan motivasi yang baik pula.

Menurut Jan Tamboer dikutip dari PSSI, (2017: 5) menjelaskan dengan sederhana bahwa “tujuan dari sepakbola adalah permainan untuk mencari sebuah kemenangan, yang mana menurut *FIFA Laws of the Game*, kemenangan tersebut diraih dengan cara mencetak gol sebanyak-banyaknya dari pada kemasukan gol.” Keberhasilan tim dalam permainan ditentukan oleh keberhasilan tim dalam latihan. Keberhasilan suatu tim dalam latihan sangat ditentukan oleh sejauh mana pelatih melakukan proses melatih yang benar. Secara umum, proses melatih terbagi menjadi beberapa tahapan yaitu perencanaan, persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Proses tersebut merupakan siklus berputar terus menerus.

Latihan bertujuan untuk membantu atlet demi meningkatkan dan mengembangkan keterampilan serta prestasinya. Harsono, (2018: 39) menjelaskan bahwa “dalam mencapai hal tersebut diperlukan aspek-aspek latihan yang harus diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental”.

SSB Jeli Putra merupakan sekolah sepakbola yang telah berdiri pada tahun 2013 dan telah resmi bergabung kedalam keanggotaan askab PSSI Tulungagung pada tahun 2015 dengan alamat di Jl. Raya Jeli, Desa Jeli, Kecamatan Karangrejo, Kabupaten Tulungagung. Kondisi siswa khususnya pada tingkatan usia 13 tahun dalam hal ini memasuki peralihan dari pertandingan 7 lawan 7 lapangan kecil ke pertandingan 11 lawan 11 lapangan

besar, hal ini perlu adanya perencanaan program latihan yang matang untuk mencapai hasil sesuai harapan yang diinginkan oleh tim untuk meraih sebuah kesukseasan dalam pertandingan.

Kondisi fisik daya tahan *aerobik* dan stamina pemain menjadi faktor kunci utama yang perlu diperhatikan untuk menjalankan taktik dalam permainan sepakbola. Pada hasil analisa pertandingan uji coba 11 lawan 11 dengan waktu 2 kali 20 menit, terlihat para pemain di babak pertama sudah mengalami kelelahan yang berakibat pada menurunnya tingkat konsentrasi pemain dan kualitas teknik bermain yang menurun.

Permasalahan ini sangatlah mempengaruhi hasil pertandingan dan perlu dipertimbangkan oleh pelatih untuk menyusun program latihan yang sesuai untuk mengatasi masalah tersebut. *Joging* mengelilingi lapangan dengan rentang waktu 30-60 menit adalah contoh latihan yang banyak dilakukan oleh pelatih untuk meningkatkan aerobik sistem dan stamina.

Model latihan yang sama dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan kebosanan selama latihan. Akibat kebosanan, pemain menjadi malas saat latihan bahkan bisa menghindari latihan. Untuk dapat menghilangkan rasa bosan selama latihan, pelatih dapat melakukan berbagai latihan yang bertujuan untuk meningkatkan aerobik sistem dan stamina pemain. Untuk itu berdasarkan latar belakang di atas peneliti akan mengangkat penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Aerobik Sistem dan Stamina pada Pemain Sepakbola Usia 13 SSB Jeli Putra”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar masalah diatas, penelitian ini dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Latihan ketahanan aerobik sistem yang klasik dan monoton.
2. Kurangnya variasi latihan ketahanan aerobik dalam program latihan.

C. Pembatasan

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini akan menentukan dan menyelidiki apakah latihan sirkuit *training* mempengaruhi aerobik sistem dan stamina pemain SSB Jeli Putra usia 13 tahun.

D. Rumusan Masalah

Dari pembatasan masalah dapat di peroleh rumusan masalah adalah sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh latihan sirkuit training terhadap peningkatan aerobik sistem pemain SSB Jeli Putra usia 13 tahun.
2. Adakah pengaruh latihan sirkuit training terhadap peningkatan stamina pemain SSB Jeli Putra usia 13 tahun.
3. Seberapa tinggi pengaruh latihan sirkuit training terhadap peningkatan aerobik sistem dibandingkan peningkatan stamina pemain SSB Jeli putra.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui adakah pengaruh latihan sirkuit *training* terhadap peningkatan aerobik sistem pemain SSB Jeli Putra usia 13 tahun.
2. Mengetahui adakah pengaruh latihan sirkuit *training* terhadap peningkatan stamina pemain SSB Jeli Putra usia 13 tahun.
3. Mengetahui Seberapa tinggi pengaruh latihan sirkuit *training* terhadap peningkatan aerobik sistem dibandingkan peningkatan stamina pemain SSB Jeli putra.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis
 - a) Bagi pelatih penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dalam menyusun program latihan.
 - b) Bagi pemain, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pemain dalam berlatih.
2. Manfaat praktis
 - a) Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan dapat membantu menambah kemampuan daya tahan pemain yang dilatih.
 - b) Bagi Pemain, penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kondisi fisik pemain.