

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN
VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL PESERTA DIDIK
KEGIATAN EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 4
PALEMBANG**

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Serjana Pendidikan (S.Pd.)**

**oleh:
EKI SETIAWAN
NIM: 151330052**



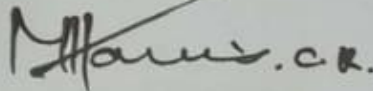
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN, ILMU PENDIDIKAN, DAN BAHASA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2019**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Circuit Training* terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal Peserta Didik Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Palembang
Nama : Eki Setiawan
NIM : 151330052
Program Studi : Pendidikan Olahraga

menyetujui,

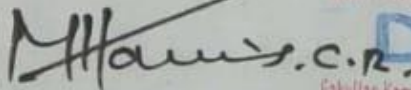
Pembimbing



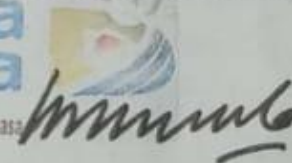
Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/0292128891

Ketua,
Program Studi
Pendidikan Olahraga

Dekan,
Fakultas Keguruan, Ilmu
Pendidikan, dan Bahasa,
Universitas Bina Darma



Universitas **Bina Darma**
Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Bahasa



Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/0292128891

Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.
NIP/NIDN: 1101103324/0019124002

Tanggal lulus 7 September 2019

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

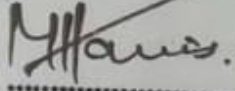
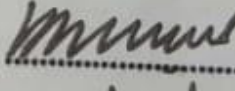
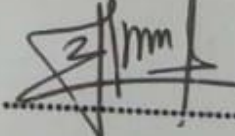
PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN
VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL PESERTA DIDIK
KEGIATAN EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 4
PALEMBANG

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

oleh:
EKI SETIAWAN
NIM:151330052

Skripsi ini telah diujikan tanggal 7 September 2019 dan telah
disempurnakan berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji.

Komisi Penguji	Tanda tangan	Tanggal
1. Dr. M. Haris Satria, M.Pd.		23.09.2019
2. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.		24 September 2019
3. Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd.		23.09.2019

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eki Setiawan

NIM : 151330052

dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. di dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. saya bersedia Skripsi yang saya hasilkan ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan *plagiarism checker* serta diunggahke internet, sehingga dapat dipublikan secara daring;
5. Surat Pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam Pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan danperundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang 31 Agustus 2019

Yang membuat Pernyataan,



Eki Setiawan
NIM: 151330052

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Jangan menyerah dengan keadaan, karena orang hebat tidak terlahir dari kemudahan”. (Coach_Donzol)

Persembahan:

Alhamdulillah puji syukur saya panjatkan kepada Allah swt. yang selalu membuka hati dan pikiran saya, yang selalu melimpahkan karunia dan anugrahNya.

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. kedua orang tua saya, bapak Kosasi dan ibu Winarni yang telah merawat, membimbing, mendidik dan mendoakan saya, agar bisa dengan mudah mencapai cita-cita yang indah;
2. kakak perempuan Mita Purwasi, adik-adik saya Egi Ruanda Putra dan Mesti Audita yang selalu memberikan *support* dan doa kepada saya.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan volume oksigen maksimal peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*one group design pretest posttest*”. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 Palembang. Sampel yang diambil dari hasil purposive sampling adalah 20 orang. Instrumen tes volume oksigen maksimal adalah tes lari 12 menit. (Widiastuti:2017). Analisis data yang dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas, hasil peneliti yang diperoleh $t_{hitung} 13,47 > t_{tabel} 1,734$, persentase peningkatan hasil volume oksigen maksimal *pretest* dan *posttest* yaitu 19,96%. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan volume oksigen maksimal peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 Palembang.

Kata kunci: latihan *circuit training*, hasil *vo₂ max*

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of circuit training exercises on increasing the maximum oxygen volume of extracurricular participants at SMA Negeri 4 Palembang. This study uses an experimental method with the design of "one group design pretest posttest". The population in this study was the football extracurricular participants of SMA Negeri 4 Palembang. 20 people were taken from the purposive sampling. The maximum oxygen volume test instrument is a 12 minute running test. (Widiastuti: 2017). Analysis of the data conducted normality test and homogeneity test, the results of researchers obtained $t_{count} 13.47 > t_{table} 1.734$, the percentage increase in the maximum oxygen volume results pretest and posttest is 19.96%. Then it can be concluded that there is an effect of circuit training exercises on increasing the maximum oxygen volume of soccer extracurricular participants in SMA Negeri 4 Palembang.

Keywords: circuit training exercises, vo2 max results

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah swt. karena berkat rahmat, hidayahNya, dan petunjuknya penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi tepat waktu. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Circuit Training* terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal Peserta didik kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Palembang.” Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Progeram Studi Pendidikan Olahraga; Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan, dan Bahasa (FKIPB); Universitas Bina Darma. Dalam penulisan Skripsi ini penulis mendapatkan tuntunan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M., Rektor Universitas Bina Darma yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mencari ilmu di Universitas Bina Darma;
2. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D. Dekan FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang;
3. Dr. M. Haris Satria, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma, sekaligus sebagai Pembimbing;
4. dosen Program Pendidikan Olahraga, atas ilmu yang telah diberikan;
5. Drs. Risman, M.Si. Kepala Sekolah, Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 4 Palembang atas izinnya melaksanakan penelitian di sekolahan ini;
6. Drs. Suprayitno, M.Si. guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) di SMA Negeri 4 Palembang atas bantuannya dalam pengumpulan data;

7. peserta didik SMA Negeri 4 Palembang, khususnya peserta didik kegiatan ekstrakurikuler sepak bola atas partisipasinya dalam mengumpulkan data;
8. Almamater: Program Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma.
Atas kesempatan yang telah diberikan untuk menimba ilmu di Lembaga ini;

Akhirnya, semoga bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan semoga Allah swt. senantiasa membalas dengan kebaikan. Penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu, khususnya pebelajaran cabang olahraga sepak bola.

Palembang 31 Agustus 2019
Penulis,

Eki Setiawan
NIM: 151330052

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
<i>MOTTO</i> DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	9
B. Kajian Penelitian Relevan	22
C. Kerangka Berpikir	23

	Halaman
D. Hipotesis	25
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	26
B. Rancangan Penelitian	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian	27
D. Populasi dan Sampel Penelitian	27
E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Teknik Analisa Data	30
BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	34
B. Analisa Data	36
C. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN-LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Penilaian Tes Lari 12 Menit	36
2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	42
3. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i>	43
4. Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i>	46
5. Data Uji Homogenitas	48
6. Uji t	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Berpikir	31
2. Rancangan Penelitian	33
3. Grafik Frekuensi <i>Pretest</i>	44
4. Grafik Frekuensi <i>Posttest</i>	47
5. <i>Pretest</i> lari 12 menit	67
6. Peserta melaksanakan tes lari 12 menit	67
7. <i>Shuttle run</i>	68
8. <i>Zig-zag run</i>	68
9. <i>Side jump</i>	69
10. <i>Burpee</i>	69
11. <i>Jogging</i>	70
12. Peneliti memberikan motivasi	71
13. Peserta melakukan <i>posttest</i>	71
14. Peserta melakukan <i>posttetst</i>	72
15. Peneliti memberikan motivasi	73
16. Peneliti memberikan tanda 100 meter	73

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat pengantrrar dari Universitas Bina Darma	56
2. Surat dari dinas pendidikan provinsi	57
3. Surat keterangan penelitian	58
4. Surat SK Dekan	59
5. Lembar konsultasi	60
6. Daftar hadir	62
7. Pertemuan pertama <i>pretest</i> lari 12 menit	63
8. Pertemuan ke 2 – 13 latihan <i>circuit training</i>	64
9. Pertemuan terakhir <i>posttest</i> lari 12 menit	68
10. Tabel F	71
11. Tabel t	72
12. Gambar penelitian	73
13. Daftar riwayat hidup	75