

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Skripsi yang berjudul Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Daya Tahan Pemain Sepak Bola Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 13 Gorontalo**

Oleh  
**Rihmin Ismail**

**Telah diuji dan dipertahankan di depan dewan penguji**

**Pembimbing I**

  
**Drs. Ruskin, M.Pd**  
NIP. 19571231 198603 1 026

**Pembimbing II**

  
**Marsa Lie Tumbal, M.Pd**  
NIP.19760423 200501 1 015

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga**  
**Fakultas Olahraga dan Kesehatan**  
**Universitas Negeri Gorontalo**



**Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or**  
NIP. 19790403 200501 1 003

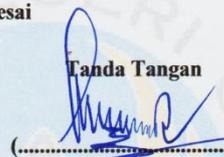
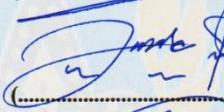
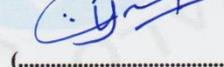
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Daya Tahan Pemain Sepak Bola Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 13 Gorontalo

Oleh  
Rihmin Ismail

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Hari/ Tanggal : Rabu, 12 Juli 2017  
Waktu : 09.00 s/d Selesai

Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. Drs. Ruskin, M.Pd NIP. 19571231 198603 1 026		14/07/17
2. Marsa Lie Tumbal, M.Pd NIP.19760423 200501 1 015		17/07/17
3. Ruslan, M.Pd Nip. 19780817 200501 1 003		18/07/17
4. Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or Nip. 19790403 200501 1 003		13/07/2017

Mengetahui  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Lilitje Boekoesoe, M.Kes  
NIP. 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

**Rihmin Ismail.** 2017. Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Daya Tahan Pemain Sepak Bola (Studi Eksperimen Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 13 Gorontalo). Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. Ruskin, M.Pd, dan pembimbing II Marsa Lie Tumbal, M.Pd.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 36 orang dan sampel berjumlah 15 orang. Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes. Adapun alat ukur yang digunakan adalah *Bleep Test*. Teknik analisis data terdiri dari uji normalitas data, pengujian homogenitas data, uji statistik t.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Pelatihan *Circuit Training* Terhadap Daya Tahan Pemain Sepak Bola (Studi Eksperimen Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 13 Gorontalo). Karena dari Uji Normalitas Data  $X_1$  dan  $X_2$  diperoleh  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  atau  $(0,110 \leq 0,220)$  serta  $(0,138 \leq 0,220)$ . Selanjutnya untuk uji hipotesis dengan menggunakan rumus (Uji t) diperoleh data  $t_{hitung}$  sebesar 12,69  $t_{tabel}$  sebesar 1,761.

**Kata Kunci :** Latihan *Circuit Training*, Daya Tahan

### ABSTRACT

**Rihmin Ismail.** 2017. Influence of Circuit training Exercise towards Football Player Endurance (Experimental Study in Male Students of Class VIII of SMPN 13 Gorontalo). Skripsi, Department of Sport Coaching Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. Principal supervisor is Drs. Ruskin, M.Pd and Co-supervisor is Marsa Lie Tumbal, M.Pd.

Population of this research is 36 people while its samples are 15. Test is used as instrument of collecting data. The functioned measuring instrument is Bleep Test. Techniques of analyzing the data comprise test of data normality, test of data homogeneity and test of t statistics.

Based on research finding, it can be concluded that there is influence of Circuit Training Exercise towards Football Player Endurance (Experimental Study in Male Students of Class VIII of SMPN 13 Gorontalo). Through test of data normality of X1 and X2, it obtains  $L_{count}$  is lower than  $L_{table}$  or  $(0,140 \leq 0,220)$  and  $(0,138 \leq 0,220)$ . Then, test of hypothesis by using formula of t test obtains data of  $t_{count}$  for 12,69 and  $t_{table}$  for 1,761.

**Keywords:** Circuit Training Exercise, Endurance

