

**PENGUNAAN *CIRCUIT TRAINING* PADA LATIHAN *PASSING*
(*THROUGH PASS*) PERMAINAN SEPAK BOLA PADA TIM SBB
(SEKOLAH BOLA BIINMAFO) KEFA**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



JOSUA O.F.RAJA GUKGUK

NIM.20320095

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA

KUPANG

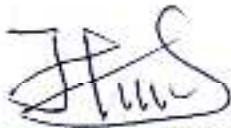
2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Josua O.F. Raja Gukguk**, NIM. 20320095, dengan judul: **"Penggunaan Circit Training Pada Latihan Passing (Through Pass) Permainan Sepak Bola Pada Tim Sbb (Sekolah Bola Biinmafo) Kefa"** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 16 November 2024.

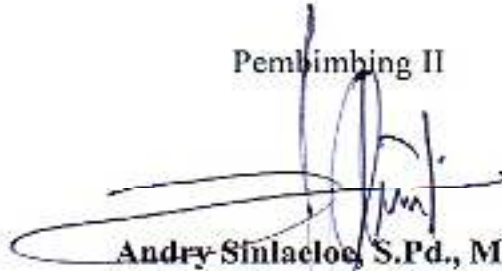
MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. James Klemen Lika, M.Pd.
NUPTK. 6460754655130082

Pembimbing II



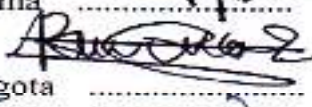
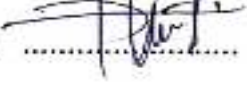
Andry Simlaeloe, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 5755767668130342


MENGESAHKAN
Ketua Program Studi PJKR
Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Josua O.F. Raja Gukguk**, NIM. 20320095, dengan judul: **"Penggunaan Circit Training Pada Latihan Passing (Through Pass) Permainan Sepak Bola Pada Tim Sbb (Sekolah Bola Biinmafo) Kefa"** telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 16 November 2014 dan dinyatakan **"LULUS"** pada tanggal 21 November 2024

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Anderias J.F. Lumba, S. Pd M.Pd.	Penguji Utama		15/01-2025
Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota		15/01-2025
Dr. James Klemen Lika, M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I		
Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing II		

MENGESAHKAN


Dekan FKIP
Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D.
NUPTK. 7157746647230100

Ketua Program Studi PJKR

Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Josua O.F.RajaGukguk
NIM : 20320095
Semester : Sembilan (IX)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Penggunaan Circuit Training Pada Latihan Passing (Through Pass) Permainan Sepak Bola Pada Tim Sbb (Sekolah Bola Binaan) Kefa

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original dan bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, Oktober 2024

Yang menyatakan



Josua O.F. RajaGukguk

NIM. 20320096

MOTTO

1 petrus 5:7 “Serahkanlah Semua Kekuatiranmu Kepada-Nya, Sebab Ia Yang Memelihara Kamu”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus sebagai sumber kekuatan dan sumber pengetahuan.
2. Orang tua tercinta Bapak Tomson RajaGukguk dan Ibu Novianti Anin yang telah memberikan dukungan moril maupun material serta doa kepada saya.
3. Ke 3 adik saya yang selalu mendukung dan memberi semangat.
4. Keluarga besar RajaGukguk dan Keluarga Besar Anin.
5. Teman-Teman PJKR angkatan 2020 pada umumnya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat dan kekuatan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal yang berjudul “**Penggunaan *Circuit Training* pada Latihan *passing (Through Pass)* Permainan Sepak Bola Pada Tim SBB (Sekolah Bola Biinmafo) Kefa**”. Keberhasilan penulis dalam penyusunan proposal ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
2. Bapak Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
3. Bapak, Dr. James Klemen Lika, M.Pd. selaku Pembimbing I yang telah tulus meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan petunjuk dalam penulisan Proposal ini.
4. Bapak, Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or. selaku pembimbing II yang dengan tulus meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan petunjuk dalam menuliskan Proposal ini.
5. Seluruh staf pengajar dan segenap karyawan FKIP Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan dan nasehat selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Kedua Orang tua Tercinta, (Bapak Tomson Rajagukguk dan Mama Novianti Anin), yang dengan tulus dan ikhlas telah mendukung, membiayai, memotifasi dan mendoakan penulis selama penulis menuntut ilmu sampai selesainya penulisan proposal ini.
7. Om, tante, kaka, adik yang selalu mendukung dan mendoakan penulis selama penulis menuntut ilmu sampai selesainya penulisan proposal ini

8. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang. Yang selalu memberikan motivasi kepada penulis, yang menjadi teman seperjuangan dalam perkuliahan dari awal masuk hingga sekarang dan untuk masa- masa indah yang telah dilewati bersama yang tidak cukup ditulis dengan kata-kata.

Meskipun penulis menyadari bahwa masih ada kekurangan didalam penyusunan proposal penelitian ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan proposal penelitian ini. Akhir kata, penulis berharap semoga proposal penelitian ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Kupang juni 2024

Penulis



Josua O.F. Rajagukguk

NIM. 20320095

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERYATAAN ORISINALITAS KARYA	vi
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
BIODATA PENULIS.....	xvi
 BAB 1 PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 5
A. Latihan fisik	5
B. Latihan <i>Circuit Training</i>	6
C. Prinsip-Prinsip Latihan <i>Circuit Training</i>	10
D. Tujuan Latihan <i>Circuit Training</i> Dalam Sepak Bola	12
E. Latihan Passing Sepak Bola Menggunakan Model <i>Circuit Training</i>	13

F. Kerangka Berpikir	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian	20
B. Metode Penelitian	20
C. Varibel, Defenisi, Operasionalisasi, Dan Indikator.....	22
D. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	23
E. Peran Peneliti Dan Informasi Peneliti	23
F. Teknik Pengumpulan Data	23
G. Teknik Analisi Data.....	26
H. Instrumen Penelitian.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
A. De	
mografi Informan Penelitian	29
B. Ha	
sil Penelitian	30
C. Pe	
mbahasan	38
BAB V PENUTUP.....	40
A. Si	
mpulan	40
B. Sar	
an	40
DAFTAR PUSTAKA	42

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel, Defenisi Konseptual, Operasionalisasi, Dan Indikator	22
Tabel 3.2 Instrumen Penelitian.....	28
Tabel 4.1 Demografi ResPonden Penelitian	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lurus Dan Bergerak	13
Gambar 2.2 Operan Segi Tiga	14
Gambar 2.3 Passing Dinding Atau Passing Satu Dua	15
Gambar 2.4 Passing Persegi	16
Gambar 2.5 Passing Melewati Cones.....	17
Gambar 2.6 Passing 4 Vs 1 Rondo.....	18
Gambar 2.7 Kerangka Berpikir	19
Gambar 3.1 Komponen – Komponen Analisis Data	28
Gambar 4.1 Wawancara Pelati Sbb Kefa.....	33
Gambar 4.2 Wawancara Atlet Sbb Kefa	34
Gambar 4.3 Wawancara Atlet Sbb Kefa	35
Gambar 4.4 Wawancara Atlet Sbb Kefa	35
Gambar 4.5 Wawancara Atlet Sbb Kefa	36
Gambar 4.6 Wawancara Atlet Sbb Kefa	37
Gambar 4.7 Wawancara Atlet Sbb Kefa	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian.....	45
Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian.....	47
Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian	48

ABSTRAK

Penggunaan *Circuit Training* pada Latihan passing (*Through Pass*) Permainan Sepak Bola Pada Tim SBB (Sekolah Bola Biinmafo) Kefa

Josua Orlando Funan RajaGukguk¹, Dr. James Klemen Lika²,
Andry Sinlaeloe³, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan,
dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email, josuarajagukguk525@gmail.com

Latar belakang : Dalam olahraga sepak bola terdapat beberapa model latihan passing , salah satunya model latihan menggunakan circuit traing yang memiliki post-post dalam suatu putaran latihan yan harus dipersiapkan dengan baik. Hal ini penting dalam sejumlah bahan dan peralatan yang di perlukan hendaknya disediakan sehinggah tidak seorang pun yang menanti gilirannya antara pos-pos tersebut.

Tujuan penelitian : penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui Penggunaan *Circuit Training* Pada Latihan *Passing (Through Pass)* Permainan Sepak Bola Pada Tim SBB (Sekolah Bola Biinmafo) Kefa.

Metode penlitian: Metode penelitian yang digunnakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif.

Hasil penelitian dan pembahasan : Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa tidak ada penggunaan bentuk latihan *circuit training* pada sekolah bola Biinmafo kefamenanu dikarenakan pelatih masih meningkatkan kualitas atlet tentang teknik dasar permainan sepak bola dan kemampuan atlet masih kurang saat diberikan porsi latihan yang banyak dalam satu putaran.

Simpulan : Berdasarkan uraian di atas, maka dapat di simpulkan bahwa sekolah bola Biinmafo membutuhkan model latihan circuit training agar atlet bisa lebih cepat berkembang dan meningkat kualitas passing dalam waktu yang lebih efesien.

Kata kunci : *circuit training, through pass*, permainan sepak bola.

ABSTRACT

Use of Circuit Training in Passing Practice (Through Pass) in Football Games for the SBB (Biinmafo Football School) Kefa Team

Josua Orlando Funan RajaGukguk¹, Dr. James Klemen Lika², Andry Sinlaeloe³,
Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty of Teacher
Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia
email, jossonjagukguk525@gmail.com

Background : In the sport of football, there are several models of passing training, one of which is a training model using circuit training which has posts in a practice round which must be prepared well. It is important that the necessary materials and equipment should be provided so that no one has to wait for their turn between the posts.

Research objectives : This research aims to find out the use of circuit training in passing practice (through passes) in football games on the Kefa SBB (Biinmafo Football School) team.

Research method : The research method used in this research is qualitative with a qualitative descriptive research type.

Research results and discussion: The results of this research found that there was no use of circuit training at the Biinmafo Kefamenanu football school because the coaches were still improving the quality of athletes regarding the basic techniques of playing football and the athletes' abilities were still lacking when given large portions of training in one round.

Conclusion : Based on the description above, it can be concluded that the Biinmafo football school needs a circuit training model so that athletes can develop more quickly and improve the quality of passing in a more efficient time.

Keywords : circuit training, through pass, soccer game

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Josua O.F. Rajagukguk
2. Tempat/ Tanggal Lahir : Kefamenanu, 20 Mei 2002
3. Alamat : Jl. Rukun 4, RT. 21 /RW. 11 Kelurahan
Liliba kecamatan Oebobo kota Kupang
Nusa Tenggara Timur.
4. Nomor *Handpone* : 081339483034
5. Alamat Email : Josuarajagukguk525@Gmail.Com
6. Nama Ayah : Tomson Rajagukguk
7. Nama Ibu : Novianti Imelda Anin

B. Riwayat Pendidikan

1. SD Negri Sasi (2009-2014)
2. SMPK St. Antonius Padua (2015-2017)
3. SMA N 1 Kefamenanu (2018-2020)
4. PJKR UKAW Kupang (2020-2024)